

PENURUNAN TINGKAT INSOMNIA SETELAH DI BERIKAN TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA LANSIA

Rahma Aprilia^{1*}, Ricky Riyanto Iksan², Sri Atun Wahyuningsih³

¹⁻³Akademi Keperawatan Pelni

Email Korespondensi : rahma27aprilia@gmail.com

Disubmit: 17 Oktober 2021

Diterima: 05 Desember 2021

Diterbitkan: 07 Maret 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i1.5321>

ABSTRACT

Insomnia in the elderly is a problem that is quite high with increasing age, including groups who experience insomnia problems due to physical changes and social environmental conditions that have an impact on health problems. The purpose of this study has been identified the application of warm water soak therapy on the feet to reduce insomnia levels in the elderly. This research method is a case study design research, which is a form of research (inquiry) or case studies and interventions about a problem that has a specificity (particularity). The results of the research conducted showed a decrease in the level of insomnia in the elderly with insomnia after being given warm water soak therapy on the feet from severe insomnia to mild-moderate insomnia, mild-moderate insomnia to no insomnia, and severe insomnia to no insomnia. Evidenced by the results of the first respondent experienced a decrease in insomnia from 18 to 15, the second respondent experienced a decrease in insomnia from 18 to 14, the third respondent experienced a decrease in insomnia from 18 to 11, and the fourth respondent experienced a decrease in insomnia from 15 to 11. Conclusions from the intervention study of warm water soak therapy on the feet in the elderly has shown a significant reduction in insomnia levels.

Keywords: Elderly, Insomnia, Warm Water Soak

ABSTRAK

Insomnia pada lansia merupakan masalah yang cukup tinggi dengan bertambahnya usia lansia termasuk golongan yang mengalami masalah insomnia akibat perubahan fisik dan keadaan sosial lingkungan sehingga berdampak pada masalah kesehatan. Tujuan penelitian ini teridentifikasi penerapan terapi rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia. Metode penelitian ini adalah penelitian case study design yaitu suatu bentuk penelitian (inquiry) atau studi kasus dan intervensi tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan (particularity). Hasil penelitian yang dilakukan ada penurunan tingkat insomnia pada lansia insomnia setelah diberikan terapi rendam air hangat pada kaki dari insomnia berat menjadi insomnia ringan-sedang, insomnia ringan-sedang menjadi tidak insomnia, dan insomnia berat menjadi tidak insomnia. Dibuktikan dengan hasil responden pertama mengalami penurunan insomnia dari 18 menjadi 15, responden kedua mengalami penurunan insomnia dari 18 menjadi 14, responden ketiga mengalami penurunan insomnia dari 18 menjadi 11, dan responden keempat mengalami penurunan insomnia dari

15 menjadi 11. Kesimpulan dari penelitian intervensi terapi rendam air hangat pada kaki pada lansia telah menunjukkan penurunan tingkat insomnia yang signifikan.

Kata Kunci: Insomnia; Lansia; Rendam Air Hangat

PENDAHULUAN

Insomnia pada lansia merupakan masalah yang cukup tinggi dengan bertambahnya usia lansia termasuk golongan yang mengalami masalah insomnia akibat perubahan fisik dan keadaan sosial lingkungan sehingga berdampak pada masalah kesehatan secara umum kondisi fisik seorang yang telah memasuki usia lanjut akan rentan terkena berbagai macam penyakit karena bertambahnya usia (World Health Organization, 2017).

Menurut World Health Organization (2012), menyatakan bahwa jumlah penderita insomnia semakin meningkat setiap tahunnya, diperkirakan sekitar 11% lansia mengalami kesulitan tidur yang menyatakan bahwa populasinya berjumlah 605 juta jiwa. Menurut National Sleep Foundation (2018), menyatakan bahwa angka kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada lansia.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015), menyatakan sebanyak 50% yang usianya 65 tahun di Indonesia mengalami masalah tidur. Sekitar 40% lansia mengalami kesulitan tidur, sekitar 30% lansia sering terjaga saat malam hari, dan sisanya mengalami masalah tidur yang lain.

Di provinsi DKI Jakarta angka kejadian insomnia dikatakan sebanyak 5,91% lansia yang mengalami insomnia. Wilayah Jakarta Barat memiliki prevalensi lansia insomnia tertinggi sebesar 30%, posisi kedua ada Jakarta Utara sebanyak 23,3%, posisi ketiga

Jakarta Pusat sebanyak 20%, posisi keempat Jakarta Selatan sebanyak 16,7%, dan diposisi akhir Jakarta Timur sebanyak 10% (Riskesdas, 2018).

Tanda dan gejala insomnia yang sering dialami yaitu ketika mengalami kesulitan tidur, sering terbangun dari tidur, dan atau waktu tidur yang pendek (Helti & Dedi, 2020). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis yang sering terjadi yaitu aktivitas yang menurun, mudah lelah, lemah, menurunnya daya tahan tubuh, dan tanda vital yang tidak stabil. Dampak psikologis yang sering terjadi yaitu mudah depresi, merasa cemas, sulit berkonsentrasi, dan ketidakefektifan koping (Hanifa, 2016).

Upaya pemerintah yang biasa dilakukan masyarakat dalam mengatasi masalah insomnia adalah dengan cara farmakologis yaitu obat-obatan hipnotik sedatif yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia, ketergantungan, dan bersifat racun (Wiria, 2008). Hal itu yang menyebabkan insomnia masih tinggi dan tidak kunjung menurun. Walaupun obat tidur berguna untuk membantu tidur menjadi lebih mudah, tetapi obat tidur tersebut dapat mengakibatkan lansia mengalami gangguan tidur. Mengatasi masalah tidur dengan cara non farmakologis dapat dilakukan. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi masalah tidur

adalah dengan merendam kaki menggunakan air hangat (Utami, 2015).

Intervensi merendam kaki dengan air hangat bersuhu 37°C-39°C merupakan teknik stimulasi tidur (Utami, 2015). Merendam kaki menggunakan air hangat digunakan untuk merangsang saraf yang ada di kaki agar bekerja dan berfungsi mendilatasi pembuluh darah serta melancarkan peredaran darah (Hembing, 2015). Air hangat dapat bermanfaat untuk membuat tubuh menjadi tenang, menghilangkan rasa kaku dan pegal pada otot, melancarkan peredaran darah, dan dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik. Oleh karena itu, merendam kaki dengan air hangat dapat menghilangkan stres dan membuat tidur menjadi nyenyak (Sustrani, 2016).

Menurut Azizah (2011) mengungkapkan bahwa biasanya masalah yang sering muncul pada lansia yang mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sering terbangun pada malam hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah.

Berdasarkan penelitian Wungouw & Hamel (2018), mengenai “Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Anggres Kecamatan Tahuna Barat” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat.

Hasil penelitian Putra (2018), mengenai “Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia” menunjukan adanya pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia responden setelah dilakukan intervensi (p value = 0.000).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hardono, Oktaviana, & Andoko (2019), mengenai “Rendam Kaki dengan Air Hangat Salah Satu Terapi yang Mampu Mengatasi Insomnia pada Lansia” mengungkapkan hasil klinis didapat skor rerata sebelum 25.76 artinya insomnia ringan dan skor rerata sesudah 17.18 artinya tidak insomnia dengan penurunan 8.588. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat pada tahun 2020, menurut data laporan posbindu di RW 04 Kelurahan Kota Bambu Utara diperoleh data lansia yang menderita gangguan tidur di RW 04 Kelurahan Kota Bambu Utara sebanyak 26 lansia (12%) dari 217 lansia (Hasil Survey Data Sekunder di Wilayah RW 04 Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah, 2020).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut penulis tertarik untuk menyusun dan menganalisa “Analisis Intervensi Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *case study design* yaitu suatu bentuk penelitian (*inquiry*) atau studi kasus dan intervensi tentang suatu masalah yang memiliki sifat kekhususan (*particularity*) dengan tujuan untuk mempelajari secara intensif mengenai unit-unit sosial seperti perhimpunan, perorangan maupun kelompok, keluarga dan bahkan masyarakat

luas (Basuki, 2017). Penelitian ini melibatkan empat individu yaitu keempat penderita insomnia yang dipilih secara purposive random sampling. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015).

Pada penelitian ini melakukan intervensi terapi rendam air hangat pada kaki untuk menurunkan tingkat insomnia terhadap pasien insomnia dengan karakteristik yang sama yaitu 4 pasien sama-sama diberikan terapi rendam air hangat pada kaki selama 15 menit dalam 5 hari penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini, antara lain, baskom, air hangat, handuk kecil, dan kuesioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) yang terdiri dari 11 item pertanyaan digunakan untuk mengukur insomnia. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian ini, antara lain, lembar observasi insomnia responden digunakan untuk mencatat dan memantau insomnia responden baik sebelum atau sesudah dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Karakteristik Responden (n=4) dengan Tingkat Insomnia Sebelum Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat 2021

Responden	Umur	Jenis Kelamin	Lama Menderita	Tingkat Insomnia
Responden 1	72 Tahun	Perempuan	8 Tahun	Insomnia Berat
Responden 2	73 Tahun	Laki-laki	10 Tahun	Insomnia Berat
Responden 3	63 Tahun	Perempuan	1 Tahun	Insomnia Berat
Responden 4	68 Tahun	Laki-laki	1 Tahun	Insomnia Ringan-Sedang

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil Tabel 1 menunjukkan bahwa gambaran lansia usia 60-79 tahun yang menjadi responden sebanyak 4 orang di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu

Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat didapatkan lansia penderita insomnia kronik yang mengalami insomnia berat 75% dan insomnia ringan-sedang 25%.

Pelaksanaan Intervensi dan Implementasi Keperawatan Hasil Sebelum Penerapan

Tabel 2.

Distribusi Pertemuan Pertama Skor Insomnia Responden (n=4) Sebelum Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat 2021

Tanggal	Pukul	Responden	Skor Insomnia Sebelum Terapi Hari Pertama
Selasa, 22 Juni 2021	16.05	Responden 1	18
	17.05	Responden 2	18
	19.05	Responden 3	18
	20.05	Responden 4	15

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum melakukan terapi rendam air hangat pada kaki hari pertama dilakukan

pemeriksaan skor insomnia didapatkan hasil berada dikisaran 15 sampai 18.

Hasil Penerapan Pertama

Tabel 3.

Distribusi Pertemuan Kedua Skor Insomnia Responden (n=4) Sesudah Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Hari Pertama di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat 2021

Tanggal	Pukul	Responden	Skor Insomnia Sesudah Terapi Hari Pertama	Keterangan
Rabu, 23 Juni 2021	16.30	Responden 1	16	Ada penurunan skor insomnia
	17.30	Responden 2	17	Ada penurunan skor insomnia
	19.30	Responden 3	18	Tidak ada penurunan skor insomnia
	20.30	Responden 4	15	Tidak ada penurunan skor insomnia

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil Tabel 3 menunjukkan bahwa dari ke 4 responden tersebut, hanya 2 responden yang mengalami penurunan yaitu responden 1 dari 17

menjadi 16 dan responden 2 dari 18 menjadi 17. Responden 3 dan 4 tidak mengalami penurunan atau peningkatan skor insomnia.

Hasil Penerapan Kedua

Tabel 4.

Distribusi Pertemuan Ketiga Skor Insomnia Responden (n=4) Sesudah Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Hari Kedua di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat 2021

Tanggal	Pukul	Responden	Skor Insomnia Sesudah Terapi Hari Kedua	Keterangan
Kamis, 24 Juni 2021	16.30	Responden 1	16	Tidak ada penurunan skor insomnia
	17.30	Responden 2	17	Tidak ada penurunan skor insomnia
	19.30	Responden 3	16	Ada penurunan skor insomnia
	20.30	Responden 4	14	Ada penurunan skor insomnia

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil Tabel 4 menunjukkan bahwa dari ke 4 responden tersebut, hanya 2 responden yang mengalami penurunan yaitu responden 3 dari 18

menjadi 16 dan responden 4 dari 15 menjadi 14. Responden 1 dan 2 tidak mengalami penurunan atau peningkatan skor insomnia.

Hasil Penerapan Ketiga

Tabel 5.

Distribusi Pertemuan Keempat Skor Insomnia Responden (n=4) Sesudah Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Hari Ketiga di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat 2021

Tanggal	Pukul	Responden	Skor Insomnia Sesudah Terapi Hari Ketiga	Keterangan
	16.30	Responden 1	16	Tidak ada penurunan skor insomnia
Jumat, 25 Juni 2021	17.30	Responden 2	15	Ada penurunan skor insomnia
	19.30	Responden 3	16	Tidak ada penurunan skor insomnia
	20.30	Responden 4	14	Tidak ada penurunan skor insomnia

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil Tabel 5 menunjukkan bahwa dari ke 4 responden tersebut, hanya 1 responden yang mengalami penurunan yaitu responden 2 dari 17

menjadi 15. Responden 1,3, dan 4 tidak mengalami penurunan atau peningkatan skor insomnia.

Hasil Penerapan Keempat

Tabel 6.

Distribusi Pertemuan Kelima Skor Insomnia Responden (n=4) Sesudah Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Hari Keempat di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat 2021

Tanggal	Pukul	Responden	Skor Insomnia Sesudah Terapi Hari Keempat	Keterangan
	16.30	Responden 1	16	Tidak ada penurunan skor insomnia
Sabtu, 26 Juni 2021	17.30	Responden 2	15	Tidak ada penurunan skor insomnia
	19.30	Responden 3	13	Ada penurunan skor insomnia
	20.30	Responden 4	13	Ada penurunan skor insomnia

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil Tabel 6 menunjukkan bahwa dari ke 4 responden tersebut, hanya 2 responden yang mengalami penurunan yaitu responden 3 dari 16

menjadi 13 dan responden 4 dari 14 menjadi 13. Responden 1 dan 2 tidak mengalami penurunan atau peningkatan skor insomnia.

Hasil Penerapan Kelima

Tabel 7.

Distribusi Pertemuan Keenam Skor Insomnia Responden (n=4) Sesudah Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Hari Kelima di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat 2021

Tanggal	Pukul	Responden	Skor Insomnia Sesudah Terapi Hari Kelima	Keterangan
Minggu, 27 Juni 2021	16.10	Responden 1	14	Ada penurunan skor insomnia
	16.40	Responden 2	15	Tidak ada penurunan skor insomnia
	17.10	Responden 3	11	Ada penurunan skor insomnia
	17.40	Responden 4	11	Ada penurunan skor insomnia

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil Tabel 7 menunjukkan bahwa dari ke 4 responden tersebut, hanya 3 responden yang mengalami penurunan yaitu responden 1 dari 16 menjadi 14, responden 3 dari 13

menjadi 11, dan responden 4 dari 13 menjadi 11. Responden 2 tidak mengalami penurunan atau peningkatan skor insomnia.

Hasil Sebelum dan Sesudah Penerapan

Tabel 8.

Distribusi Hasil Responden (n=4) Sebelum Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki di Wilayah Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara Kecamatan Palmerah Jakarta Barat 2021

Data	Sebelum Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki		Sesudah Melakukan Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Tidak insomnia	-	-	2	50
Insomnia ringan-sedang	1	25	2	50
Insomnia berat	3	75	-	-
Jumlah	4	100	4	100

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil Tabel 8 menunjukkan bahwa rerata tingkat insomnia sebelum dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki kepada 4 responden didapatkan 25% mengalami insomnia ringan-sedang

dan 75% mengalami insomnia berat. Setelah dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki kepada 4 responden didapatkan 50% tidak mengalami insomnia dan 50% mengalami insomnia ringan-sedang.

PEMBAHASAN

Sebelum melakukan penelitian terapi rendam air hangat pada kaki, peneliti menyampaikan ijin penelitian serta menjelaskan maksud, tujuan, dan proses pelaksanaan dari penelitian yang akan dilakukan kepada Ketua RW 04, Ketua RT dan Kader setempat. Setelah itu peneliti mencari dan memilih calon responden penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Peneliti menjelaskan kegiatan penelitian yang akan dilakukan pada calon responden, lalu peneliti meminta persetujuan dari calon responden penelitian untuk bersedia dan berpartisipasi dalam penelitian ini, kemudian peneliti melakukan kontrak waktu untuk melakukan penelitian kepada responden.

Pada waktu yang sudah ditetapkan dalam kontrak sebelumnya, peneliti melakukan pengisian lembar observasi dan pengukuran insomnia kepada responden. Sebelum melakukan terapi rendam air hangat pada kaki, peneliti memberikan pendidikan kesehatan kepada responden mengenai insomnia (pengertian insomnia, lama waktu tidur yang baik, gejala insomnia, penyebab insomnia, dan cara mencegah insomnia) selama 10 menit. Peneliti melakukan terapi rendam air hangat pada kaki kepada responden selama 15 menit, setelahnya peneliti melakukan kontrak untuk pertemuan selanjutnya. Keesokan harinya sebelum melakukan terapi rendam air hangat pada kaki, peneliti melakukan pengukuran insomnia kembali dan mengisi lembar observasi. Peneliti memberikan reinforcement positif kepada responden yang mengalami penurunan tingkat insomnia dari hari kehari. Penelitian ini dilakukan selama 5 hari.

Hasil analisis karakteristik responden mengalami insomnia jangka panjang dengan responden 1 perempuan (72 tahun) didapatkan menderita insomnia selama 8 tahun, responden 2 laki-laki (73 tahun) didapatkan menderita insomnia selama 10 tahun, responden 3 perempuan (63 tahun) didapatkan menderita insomnia selama 1 tahun, dan responden 4 laki-laki (68 tahun) didapatkan menderita insomnia selama 1 tahun. Hasil analisis mengenai karakteristik responden yang mengalami insomnia terjadi pada responden yang berumur 60-74 tahun. Hasil penelitian yang sama juga dikemukakan oleh Hardono, Oktaviana, & Andoko (2019), menunjukkan usia responden terbanyak adalah usia 66-75 tahun yaitu sebanyak 94%.

Hasil analisis mengenai terapi rendam air hangat pada kaki menunjukkan bahwa dari 4 responden sebelum dilakukan terapi rendam air hangat pada kaki dilakukan pengukuran tingkat insomnia didapatkan data pada responden 1, 2, dan 3 mengalami insomnia berat dengan skor insomnia 18, sedangkan responden 4 mengalami insomnia ringan-sedang dengan skor insomnia 15.

Hasil penelitian hari pertama, didapatkan hanya responden 1 dan 2 yang mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi insomnia ringan-sedang dengan skor insomnia 16 pada responden 1 dan skor insomnia 17 pada responden 2, sedangkan responden 3 dan 4 tidak mengalami penurunan insomnia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hardono, Oktaviana, & Andoko (2019), menunjukkan bahwa ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia, penurunan dari insomnia berat menjadi insomnia ringan-sedang.

Hasil penelitian hari kedua, didapatkan pada responden 3 mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi ringan-sedang dengan skor insomnia 16, pada responden 4 mengalami penurunan skor insomnia menjadi 14 dengan insomnia ringan-sedang, sedangkan responden 1 dan 2 tidak mengalami penurunan insomnia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Helti & Dedi (2020) menunjukkan bahwa ada pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia yaitu mayoritas 10 orang (50%) mengalami penurunan tingkat insomnia berat menjadi insomnia ringan-sedang.

Hasil penelitian hari ketiga, didapatkan hanya responden 2 yang mengalami penurunan skor insomnia menjadi 15 dengan insomnia ringan-sedang, sedangkan responden 1, 3, dan 4 tidak mengalami penurunan insomnia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hardono, Oktaviana, & Andoko (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia dengan skor insomnia menjadi 13-20.

Hasil penelitian hari keempat, didapatkan pada responden 3 dan 4 mengalami penurunan skor insomnia menjadi 13 dengan insomnia ringan-sedang, sedangkan responden 1 dan 2 tidak mengalami penurunan insomnia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wungouw & Hamel (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia dengan skor insomnia menjadi 11-19.

Hasil penelitian hari kelima, didapatkan pada responden 1 mengalami penurunan skor insomnia menjadi 14 dengan insomnia ringan-sedang, pada responden 3 dan 4 mengalami penurunan tingkat

insomnia menjadi tidak insomnia dengan skor insomnia 11, sedangkan pada responden 2 tidak mengalami penurunan insomnia. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putra (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh rendaman air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia dengan mayoritas 11 orang (55%) mengalami penurunan tingkat insomnia menjadi tidak insomnia.

KESIMPULAN

Penerapan intervensi terapi rendam air hangat pada kaki pada lansia telah menunjukkan penurunan tingkat insomnia yang signifikan. Dibuktikan dengan data karakteristik penderita insomnia yaitu usia, jenis kelamin, lama menderita insomnia, dan skor insomnia. Sebelum dilakukan intervensi rendam air hangat pada kaki selama 5 hari pada responden, didapatkan responden 1, 2, dan 3 mengalami insomnia berat, sedangkan responden 4 mengalami insomnia ringan-sedang. Setelah dilakukan intervensi rendam air hangat pada kaki selama 5 hari pada responden, didapatkan responden 1 dan 2 mengalami penurunan tingkat insomnia yaitu menjadi insomnia ringan-sedang, sedangkan responden 3 dan 4 mengalami penurunan insomnia yaitu menjadi tidak insomnia. Semua responden mengalami perubahan setelah dilakukan terapi air hangat pada kaki selama 5 hari berturut-turut.

SARAN

Bagi Pengambil Kebijakan Kesehatan Bagi Puskesmas Kelurahan Kota Bambu Utara dapat mempertimbangkan untuk melakukan intervensi terapi rendam air hangat pada kaki ini sebagai penatalaksanaan pasien insomnia dalam program pelayanan puskesmas.

Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Dapat memberikan informasi menjadi acuan intervensi keperawatan terapi rendam air hangat pada kaki dan memperluas wawasan dalam intervensi keperawatan gerontik khususnya pada lansia penderita insomnia.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu adanya penambahan-penambahan proses intervensi terapi rendam air hangat pada kaki dalam rangka pengembangan dan penyempurnaan intervensi keperawatan dalam mencegah insomnia pada lansia.

Bagi Keluarga dan Lansia

Perlu melanjutkan pengelolaan lansia secara mandiri guna mempertahankan kualitas hidupnya dan keluarga terus mendampingi untuk melanjutkan intervensi terapi rendam air hangat pada kaki sebagai upaya pencegahan insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Basuki, H. (2017). *Pengaruh Akses Pelayanan Kesehatan*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan.
- Hanifa. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Manggaguna Jakarta Selatan*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Hardono., Oktaviana, Elisa., & Andoko. (2019). *Rendam Kaki dengan Air Hangat Salah Satu Terapi yang Mampu Mengatasi Insomnia pada Lansia*. Holistik Jurnal Kesehatan, 13(1), 62-68.
- Helti, Mestika Rija., & Dedi. (2020). *Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Desa Tengah kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 6(1), 90-95.
- Hembing. (2015). *EnsiklopediaMilineum, Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia: Jilid 1*. Jakarta: Prestasi.
- Kemenkes RI. (2015). *Infodatin Lansia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Putra, Iphon Driposwana. (2018). *Pengaruh Rendaman Air Hangat pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia*. Jurnal Keperawatan Abdurrah, 1(2), 12-16.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi DKI Jakarta*. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sustrani, et.al. (2016). *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Utami, Titits. (2015). *Pengaruh Rendam Air Hangat pada kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur*. Stikes Aisyiyah, Yogyakarta.
- Wiria, M. (2008). *Hipnotik Sedatif dan Alkohol, Farmakologi dan Terapi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- World Health Organization. (2012). *Interesting Fact About Ageing*.
- World Health Organization. (2017). *Insomnia Fact Sheets*.
- Wungouw, Herlina., & Hamel, Rivelino. (2018). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat*. E-journal Keperawatan, 6(2), 1-8.