

NASKAH PUBLIKASI

PENGARUH TERAPI MERENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT RUMAH  
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA  
BUDI DHARMA UMBULHARJO  
YOGYAKARTA

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh

Deddy Cusmanto Hermanto Mangi

KP.14.01005

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S-1) DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA  
2019



## NASKAH PUBLIKASI

Pengaruh Terapi Merendam Kaki Dengan Air Hangat  
Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Rumah  
Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar  
Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta

Oleh

Deddy Cusmanto Hermanto Mangi

KP. 14.01005

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 25/05/19

Susunan Dewan Penguji

**Penguji I**

Anida, S.Kep.,Ns., M.Sc

**Penguji II**

Muryani, S.Kep.,Ns., M.Kes

**Penguji III**

Try Yuni Rahmanto, S.KP.,M.SC

**Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta, 31/05/19

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners



Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep





## PERNYATAAN

**Nama :** Deddy Cusmanto Hermanto Mangi

**Judul :** Pengaruh Terapi Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta

**Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.**

**Demikian harap maklum.**

**Yogyakarta, .....31/05/19.....**

**Pembimbing Utama,**

**Anida, S.Kep.,Ns., M.Sc**

**Pembimbing Pendamping,**

**Muryani, S.Kep.,Ns., M.Kes**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur Penulis panjatkan pada kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunianya lah Penulis dapat menyelesaikan naskah publikasi yang berjudul “Pengaruh Terapi Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta”.

Naskah publikasi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Penulisan naskah publikasi ini tidak lepas dari berbagai macam hambatan dan kesulitan. Namun berkat Tuhan Yang Maha Kuasa dan bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak, akhirnya naskah publikasi ini dapat terselesaikan. Maka dalam kesempatan ini Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati, M. Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Trimakasih kepada pihak UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta yang telah memberikan waktu dan kesempatan serta bekerja sama dalam penyusunan penelitian.
3. Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S-1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta, atas ijin penelitian yang diberikan.

4. Anida S.Kep,Ns.,M.SC selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, saran dan petunjuk sehingga penulisan usulan penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Muryani S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, saran dan petunjuk sehingga penulisan penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Apresiasi dan terimakasih yang sebanyak-banyaknya peneliti berikan kepada Ayah (Almarhum) Hendrik Mangi Doko dan Ibunda Tersayang Yoneta Marharita Hawu, Kakak dan adik-adik serta keluarga besar, atas doa dan dukungannya yang tidak henti-hentinya kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan naskah publikasi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dalam penyempurnaan penelitian ini diharapkan dari semua pihak. Semoga naskah publikasi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca, khususnya bagi mahasiswa dilingkungan Akademi Keperawatan.

Yogyakarta, Mei 2019

Peneliti

**PENGARUH TERAPI MERENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT  
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT RUMAH  
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BUDI  
DHARMA UMBULHARJO YOGYAKARTA**

Deddy Cusmanto Hermanto Mangi<sup>1</sup>, Anida<sup>2</sup>, Muryani<sup>3</sup>

INTISARI

**Latar Belakang:** Usia lanjut adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan. Data 2016 jumlah lanjut usia di Indonesia sekitar 8,05% dan diperkirakan akan meningkat pada tahun 2025. Salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia adalah *insomnia* atau suatu keadaan yang menyebabkan individu tidak mampu mempertahankan tidur yang adikuat. Dengan terapi merendam kaki dengan air hangat dapat menanggulangi masalah dalam kesulitan tidur.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh terapi merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen*, dengan pendekatan *two group pre test and post test design*. Responden penelitian adalah lansia yang tinggal di UPT Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling. Analisis data menggunakan uji *mann-whitney tes*.

**Hasil Penelitian:** Ada Pengaruh pemberian treatment perendaman air hangat pada kelompok eksperimen, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *mann-whitney tes* menunjukkan ( $P = 0,049 < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Kualitas tidur lansia di UPT Budi Dharma pada pre tes kelompok kontrol kategori baik sebanyak 76%, pre tes eksperimen baik 56%. Sedangkan pada post tes kelompok kontrol baik 64% dan kelompok eksperimen Baik 88%.

**Kata Kunci :** Terapi merendam kaki, Kualitas tidur

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners

## PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Menjadi tua ditandai dengan adanya perubahan yang berdampak terhadap fisik, fungsi, mental, spiritual dan psikososial lansia<sup>1</sup>. Menurut *World Health Organization (WHO)* populasi lansia yang berusia di atas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 dan akan bertambah menjadi 22% tahun 2050<sup>2</sup>. Pada tahun 2000 penduduk lansia populasinya berjumlah 605 juta jiwa dan akan bertambah menjadi 2 miliar pada tahun 2050<sup>2</sup>.

Berdasarkan hasil Susenas tahun 2016, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,40 juta orang atau sekitar 8,05% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penduduk di Indonesia diperkirakan akan terus bertambah menjadi sekitar 450.000 jiwa per tahun<sup>3</sup>. Dengan demikian, jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 akan bertambah sekitar 34,22 juta jiwa<sup>3</sup>. Jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus mengalami peningkatan.

Menurut Kemenkes RI tahun 2016, lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun atau lebih<sup>4</sup>. Indonesia termasuk ke dalam lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yaitu mencapai 9,6% dari total jumlah penduduk pada tahun 2010<sup>5</sup>. Pada tahun 2012, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia mencapai 17 juta lebih atau 7,97% dari jumlah penduduk Indonesia. Diprediksi pada tahun 2020 jumlah lanjut usia meningkat

menjadi 11,20% dari total penduduk Indonesia<sup>3</sup>. Provinsi di Indonesia yang paling banyak penduduk lanjut usia adalah Yogyakarta (12,48 %), Jawa Timur (9,36 %), Jawa Tengah (9,26 %), Bali (8,77) dan Jawa Barat (7,09%)<sup>3</sup>.

Meningkatnya keberadaan lansia membuat masalah-masalah yang berhubungan dengan penurunan fungsional serta penurunan fisik mulai terjadi, salah satu insomnia atau susah untuk mempertahankan atau memulai untuk tidur sehingga membuat penurunan kualitas tidurnya para lansia<sup>6</sup>. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu fisiologis, penyakit, *psikologis*, gangguan tidur primer, perilaku sosial, dan lingkungan<sup>7</sup>. Faktor lain yang mempengaruhi tidur adalah faktor usia, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stres *psikologis*, alkohol dan *stimultanm* diet, merokok, motivasi, sakit dan medikasi<sup>8</sup>. Penanganan insomnia dapat dilakukan secara *farmakologis* dan non farmakologis. Namun penanganan *non farmakologis* saat ini sangat dianjurkan, karena tidak menimbulkan efek samping dan dapat memandirikan lansia untuk dapat menjaga kesehatan mereka sendiri salah satunya terapi komplementer<sup>9</sup>.

Terapi komplementer bisa dilakukan dengan cara terapi herbal, terapi nutrisi, relaksasi progresif, meditasi, terapi tertawa, *akupuntur*, *akupressur*, *aromaterapi*, *refleksiologi*, dan *hidroterapi*<sup>10</sup>. Salah satu terapi relaksasi adalah dengan menggunakan air

hangat. *Hydrotherapy* adalah penggunaan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan<sup>11</sup>. Manfaat terapi merendam kaki membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah<sup>11</sup>. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan saat observasi awal yang dilakukan oleh peneliti secara langsung serta menggunakan referensi lain sehingga menjadi asumsi dasar peneliti untuk dijadikan isu sentral yang ingin dijawab oleh peneliti, seperti yang sudah dipaparkan maka peneliti tertarik untuk membahas lebih lanjut dengan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Merendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Darma, umbulharjo, Yogyakarta”.

## **BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini menggunakan desain rancangan penelitian *quasi eksperimen*, dengan pendekatan penelitian *two group pre test and post test design*. Penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kedua kelompok ini akan diberikan pre tes kemudian pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan merendam kaki menggunakan air hangat dengan suhu  $\pm 37-39^{\circ}\text{C}$  yang diukur menggunakan termometer air dengan Waktu perendaman 10 menit untuk mengatasi kualitas tidur lansia. Setelah perlakuan kemudian kedua kelompok tersebut diberikan pos tes.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

#### 1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dideskripsikan karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel.1  
Jenis Kelamin Responden

Kelompok	Kontrol		Eksperimen	
	F	Prosentase(%)	F	Prosentase (%)
Laki-laki	9	36%	9	36%
Perempuan	16	64%	16	64%
Total	25	100%	25	100%

Sumber : data primer diolah 2019

Tabel.2  
Umur Responden

Kelompok	Kontrol		Eksperimen	
	F	Prosentase(%)	F	Prosentase(%)
61-70 Tahun	8	32%	10	40%
71-80 Tahun	9	36%	11	44%
> 80 Tahun	8	32%	4	16%
Total	25	100%	25	100%

Sumber : data primer diolah 2019

Tabel.3  
Riwayat Penyakit Responden berdasarkan data sekunder UPT Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta 2019

Kelompok	Kontrol		Eksperimen	
	F	Prosentase(%)	F	Prosentase(%)
Tidak memiliki riwayat	8	32%	0	0%
Asam urat dan Hipertensi	4	16%	0	0%
Asam urat	7	28%	14	56%
Asma	1	4%	2	8%
Gasteritis	2	8%	3	12%
Tuli telinga kiri	2	8%	0	0%
Hipertensi	1	4%	1	4%
Gasteritis dan hipertensi	0	0%	1	4%
Stroke	0	0%	2	8%
Osteoporosis	0	0%	1	4%
Hipertensi dan stroke	0	0%	1	4%
Total	25	100%	25	100%

Sumber : data primer diolah 2019

Tabel 4  
Distribusi Frekuensi Nilai  
Kualitas Tidur Responden (uji Normalitas)

Kelompok	Sig.	Keterangan
Kualitas Tidur Kelas Kontrol Pretes	.000	Tidak Normal
Kualitas Tidur Kelas Experimen Pretes	.002	Tidak Normal
Kualitas Tidur Kelas Kontrol Postes	.000	Tidak Normal
Kualitas Tidur Kelas Experimen Postes	.000	Tidak Normal

Sumber: Data Primer 2019

## 2. Analisa Univariat

Tabel 5  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan kualitas tidur pada kelompok kontrol pre tes dan kelompok eksperimen pre test di UPT rumah Pelayanan sosial lanjut usia Budi Dharma Yogyakarta 2019

Kategori	Kualitas Tidur			
	Pre Test Kelompok Kontrol		Pre Test Kelompok Eksperimen	
	F	Porsentase (%)	F	Porsentase (%)
Baik	19	76 %	14	56%
Buruk	6	24%	11	44%
Total	25	100%	25	100%

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 6  
Distribusi Frekuensi Berdasarkan kualitas tidur pada kelompok kontrol post test dan kelompok eksperimen post tes di UPT rumah Pelayanan sosial lanjut usia Budi Dharma Yogyakarta 2019

Kategori	Kualitas Tidur			
	Post Test Kelompok Kontrol		Post Test Kelompok Eksperimen	
	F	Porsentase (%)	F	Porsentase (%)
Baik	16	64%	22	88%
Buruk	9	36%	3	12%
Total	25	100%	25	100%

Sumber: Data Primer 2019

### 3. Analisa Bivariat

Tabel 7

Distribusi Frekuensi uji perbedaan Berdasarkan kualitas tidur pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen menggunakan *wilcoxon test* di UPT rumah Pelayanan sosial lanjut usia Budi Dharma Yogyakarta 2019

Kelompok Responden	Kualitas Tidur						P Value
	Baik		Buruk		Total		
	F	%	F	%	F	%	
<b>Kelompok Kontrol</b>							
Pretes	19	76%	6	24%	25	100%	0.257
Postes	16	64%	9	36%	25	100%	
<b>Kelompok Eksperimen</b>							
Pretes	14	56%	11	44%	25	100%	0.021
Postes	22	88%	3	12%	25	100%	

Sumber: Data Primer diolah 2019

Tabel 8

Analisis bivariat atau uji pengaruh menggunakan *Uji Mann-Whitney*

Kelompok Responden	Kualitas Tidur						P Value
	Baik		Buruk		Total		
	F	%	F	%	F	%	
postes kontrol	16	64%	9	36%	25	100%	0.049
Postes eskperimen	22	88%	3	12%	25	100%	

Sumber: Data Primer diolah 2019

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia pada kelompok kontrol sebagian besar responden lansia berusia 71-80 tahun sebanyak 9 responden (36%), sedangkan pada kelompok eksperimen sebagian besar responden berusia 71-80 tahun sebanyak 11 responden (44%). Dari hasil pengukuran kualitas tidur sebelum intervensi, beberapa responden memiliki gangguan tidur berupa sulit untuk tertidur, sering terbangun ditengah malam, mudah terbangun atau kurang pulas. Gangguan tidur tersebut muncul karena proses penuaan yang mengakibatkan perubahan pola tidur pada lansia.

Hal ini sesuai dengan pernyataan potter & perry (2011) yang menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah usia. Pada karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada kelompok kontrol yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (64%), dan pada kelompok eksperimen juga sama yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (64%). Beberapa penelitian terkait belum ada yang menyatakan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh jenis kelamin, hal ini sesuai dengan pernyataan darmojo (2009) bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Sedangkan

karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit yang didapat dari data sekunder (rekam medis) klinik UPT Budi Dharma pada kelompok kontrol sebagian besar memiliki riwayat penyakit lain-lain seperti batuk pilek, hipertensi dan gasteritis sebanyak 12 responden (48%), sedangkan pada kelompok eksperimen sebagian besar responden memiliki riwayat penyakit asam urat sebanyak 12 responden (48%) dan juga memiliki riwayat penyakit lain-lain sebanyak 12 responden (48%). Riwayat penyakit merupakan salah satu faktor yang dapat mengganggu kualitas tidur lansia. Didukung penelitian yang dilakukan oleh Bukit (2005) yang menyatakan bahwa penyebab utama gangguan tidur adalah faktor fisiologis seperti batuk dan nyeri yang membuat klien terbangun dari tidurnya dan sulit mempertahankan tidurnya.

## 2. Kualitas tidur pada lansia di UPT Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kualitas tidur pada lansia di UPT Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta, pada kelompok pre tes kontrol sebelum memberikan terapi air hangat sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 19 responden (76%) dan pada kelompok pre tes eksperimen sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (56%), sedangkan pada kelompok post tes kontrol sebagian besar responden dalam kategori baik sebanyak 16 responden (64%) dan pada kelompok pos tes eksperimen setelah

pemberian terapi air hangat dalam kategori baik sebanyak 22 responden (88%).

Dari data ini terlihat adanya peningkatan sebelum pemberian terapi air hangat sebanyak (64%), dan setelah pemberian terapi air hangat meningkat sebanyak (88%). Meningkatnya kualitas tidur akibat melakukan rendam kaki dengan air hangat merupakan salah satu respon relaksasi yang menekan saraf para simpatis lebih berperan dan aktif (*rest and digest*) (potter & perry, 2011). Relaksasi juga mempengaruhi respon tubuh seperti membesarnya pembuluh darah kulit, menurunkan ketegangan otot rangka, menurunkan kadar asam laktat, menurunkan kadar epineprin dan meningkatnya sekresi hormon melatonin (Ningrum,2012). Berdasarkan mekanisme tersebut lansia mengalami peningkatan kualitas tidur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarif (2016) yang menyatakan bahwa kualitas tidur pada lansia setelah pemberian terapi air hangat di Dusun Cambahan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta dalam kategori cukup baik sebanyak (60%).

### 3. Pengaruh Terapi merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di UPT Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

Pada penelitian ini peneliti melakukan terapi air hangat dengan cara merendam kaki selama 10 menit menggunakan termometer air dengan  $\pm$  suhu 37-39<sup>0</sup>c dengan waktu jam 16.00-17.45 WIB untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk yang dialami

oleh lansia yang berada di UPT Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukan bahwa ada Pengaruh pemberian treatment perendaman kaki dengan air hangat pada lansia terhadap peningkatan kualitas tidur lansia, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *mann whitney tes* menunjukan ( $P=0,049 < 0,05$ ).

Hal ini sesuai dengan teori Amirta (2007) mengatakan bahwa merendam kaki dalam air hangat dengan temperatur  $37-39^{\circ}\text{c}$  akan menimbulkan efek *sopartifik* (efek ingin tidur) dan dapat mengatasi gangguan tidur. Secara fisiologi didaerah kaki terdapat banyak syaraf terutama di kulit yaitu *flexus venosus* dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke *kornu posterior* kemudian dilanjutkan ke *medula spinalis*, dari sini diteruskan ke lamina I, II, III *Radiks Dorsalis*, selanjutnya ke *ventro basal thalamus* dan masuk ke batang otak tepatnya di daerah *rafe* bagian bawah *pons* dan *medula* disinilah terjadi efek *soparifik* (ingin tidur).

Perubahan proses menua dalam lansia mempengaruhi beberapa syaraf, Karena syaraf yang terdapat dalam diri lansia semakin lama semakin kendor atau mengalami kemunduran. Dampak kemunduran dari proses menua berdampak pada susunan sistem syaraf pusat. Hal ini terjadi oleh suatu pengurangan aliran darah ke sel syaraf cerebral. Karena perubahan fisiologis inilah siklus

tidur dan bangun mulai berubah. Menurut Lumbantobing (2004) kebutuhan istirahat atau tidur lansia yaitu 5 sampai 8 jam. Apabila tidur kurang dari 6 jam semalam, biasanya mengakibatkan gejala deprivasi (kurang) tidur. Sedangkan apabila tidur berlebihan dapat mengakibatkan tidur yang tidak menyegarkan dan rasa letih di siang hari.

Hal ini apabila terjadi terus menerus akan mengakibatkan gangguan psikologis maupun biologis. Gangguan biologis yang akan muncul antara lain letih, lemas yang akan berdampak pada aktivitas yang akan dilakukan pada siang harinya, sedangkan gangguan psikologis yang akan muncul antara lain bingung, kecemasan, stres. pembuluh darah memberikan efek relaksasi sehingga endorfin dilepaskan menyebabkan rasa rileks. Air hangat memberikan efek sedasi yang dapat merangsang tidur. Menurut Kristanti (2011) dalam jurnal Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Kuantitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Tidur. Memperlihatkan bahwa hasil uji wilcoxon didapatkan sebesar -1,967 dengan signifikasi (p) 0,049. Untuk hipotesis diterima atau ditolak maka besarnya nilai signifikansi (p) dibandingkan dengan taraf kesalahan (0,05). Jika p lebih besar dari 0,05 maka hipotesis ditolak dan jika p lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis diterima. Hasil penelitian didapatkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis diterima. Banyak cara yang dapat digunakan untuk

menanggulangi masalah tidur. Salah satunya adalah terapi relaksasi yang termasuk terapi non farmakologis.

Terapi relaksasi seperti rendam kaki dengan air hangat dapat dilakukan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Rasa hangat yang langsung menyentuh kulit yang terdapat banyak pembuluh darah memberikan efek relaksasi sehingga endorphen dilepaskan menyebabkan rasa rileks. Air hangat memberikan efek sedasi yang dapat merangsang tidur. Merendam kaki dalam air hangat yang bertemperatur 37-39°C akan menimbulkan efek sopartifik (ingin tidur) dan mengatasi gangguan tidur (Wijayanti, 2009). Secara fisiologis didaerah kaki terdapat banyak syaraf terutama dikulit yaitu flexus venous dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornu posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, dari sini diteruskan ke lamina I, II, III radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak tepatnya di daerah rafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek soparifik (ingin tidur) (Guyton, 2007). Penelitian ini hanya melakukan pada kelompok eksperimen, belum ada kelompok kontrol yang dapat menggambarkan secara lebih detail tentang peningkatan rendam air hangat serta tidak ada responden laki-laki. Peneliti melakukan penelitian ke wisma masing-masing, karena itu masing-masing lansia mempunyai waktu periode tidak

sama. Peneliti melaksanakan hanya pada waktu yang ditentukan panti yaitu mulai pukul 12.00 WIB.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Suratini (2015) yang menyatakan bahwa ada perbedaan kualitas tidur antara kelompok control dan kelompok eksperimen menggunakan treatment perendaman air hangat pada lansia.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV, dapat diambil simpulan bahwa:

1. Kualitas tidur lansia di UPT Budi Dharma kelompok responden pre tes pada kelompok kontrol sebagian besar kategori baik yaitu 19 responden (76%), pada kelompok eksperimen sebagian besar kategori baik yaitu 14 responden (56%). Sedangkan, kelompok responden pos tes pada kelompok kontrol sebagian besar kategori baik yaitu 16 responden (64%), pada kelompok eksperimen sebagian besar pada kategori baik yaitu 22 responden (88%).
2. Ada Pengaruh pemberian treatment perendaman air hangat pada kelompok eksperiment, dengan nilai *significancy* pada hasil uji *mann-whitney tes* menunjukkan ( $P = 0,049 < 0,05$ ).

## B. Saran

### 1. Teoritis

Penelitian lain dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan informasi dan data tambahan dalam meneliti tentang pengaruh terapi merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia.

### 2. Praktis

#### a. Bagi Stikes Wirahusada dan mahasiswa keperawatan.

Mahasiswa keperawatan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk menjadi referensi tambahan dalam pembelajaran baik teori maupun praktik tentang terapi merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia.

#### b. Bagi Lokasi Penelitian di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Darma, umbulharjo, Yogyakarta”.

UPT Budi Dharma Umbulharjo Yogyakarta dapat menerapkan hasil penelitian ini dengan memberikan terapi merendam kaki pada lansia dua kali dalam satu minggu sehingga memberikan efek relaksasi untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budi Darma, umbulharjo, Yogyakarta”.

#### c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang pengaruh merendam kaki menggunakan air hangat dengan melakukan observasi lebih dalam tentang kualitas

tidur dan menambah waktu perlakuan lebih dari 5 hari, serta menggunakan asisten penelitian sesuai dengan jumlah responden.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. *Mengenal usia lanjut dan perawatanya*. Jakarta: Salemba Medika, 2008
2. World Health Organization. WHO global report on trends in prevalence of tobacco smoking [Internet]. Switzerland; 2016. [cited 2016 Jan 26].
3. Badan Pusat Statistik. 2016. *Survei sosial ekonomi nasional (susenas tahun 2016)*. BPS. Jakarta
4. Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016*. Jakarta : Kemenkes RI; 2016.
5. Menkokesra. 2014. *Lansia Masa Kini dan Mendatang*. Diambil tanggal 12 Desember 2011 dari <http://www.Menkokesra.go.id/>.
6. Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. *Mengenal usia lanjut dan perawatanya*. Jakarta: Salemba Medika, 2008
7. Stanley, M,(2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. EGC : jakarta.
8. Koziar, B., et al. 2004. *Fundamental of Nursing : concept, process and practice* edisi 7. New Jersey : Prentice-Hall, inc.
9. Wiria, M.S.S., 2013. *Hipnotik-Sedatif dan Alkohol dalam Farmakologi dan Terapi, Edisi 5*. Jakarta : Departemen Farmakologi dan Terapeutik Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
10. Sudoyo. 2011. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, jilid II, edisi V*. Jakarta: Interna Publishing.
11. Sustrani, Lanny, dkk. 2006. *Hipertensi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama Silvanasari, Irwina Angelia. 2012. *Jurnal Penelitian tentang Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*. Diakses pada tanggal 2 Mei 2016.