



**PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP INSOMNIA
PADA LANSIA DI WILAYAH BINAAN PUSKESMAS ROWOSARI SEMARANG**

*THE IMPLEMENTATION OF FOOT SOAK THERAPY WITH WARM WATER TOWARDS
INSOMNIA IN ELDERLY IN THE REGION OF PUSKESMAS ROWOSARI SEMARANG*

Sri Rahmah Putri Nirmala^a, Novita Wulan Sari^b

^asrirahmahputrinirmala@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bnovitawulansari@gmail.com , Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

ABSTRAK

Elderly is an end stage in the span of human life. Age that is not young makes the elderly vulnerable to degenerative diseases such as insomnia. Insomnia is a condition where a person has difficulty sleeping, especially sleeping at night. Foot soak therapy is a therapy using warm water which aims to overcome insomnia. The purpose of this case study is to describe the application of foot bath therapy with warm water to insomnia in the elderly. This type of research belongs to descriptive using the case study approach method. The subjects used were two respondents with criteria for elderly who were over 60 years old and experienced mild, moderate and severe insomnia. The form of intervention was the application of foot soak therapy with warm water for 2 days. The measuring instrument used was an insomnia rating scale questionnaire. The results of the case study showed that there was a decrease in the score of insomnia after doing foot bath therapy with warm water, proven in subject I from a score of 28 (weight) to a score of 25 (mild) and in subject II from a score of 26 (mild) to a score of 24 (mild).

Keywords: Insomnia, Elderly, Foot soak therapy using warm water.

Abstrak

Lansia merupakan suatu tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia. Umur yang tidak muda lagi membuat lansia rentan terkena penyakit degeneratif seperti insomnia. Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Terapi rendam kaki adalah terapi menggunakan air hangat yang bertujuan untuk mengatasi insomnia. Tujuan studi kasus ini untuk menggambarkan penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang dipakai sebanyak dua responden dengan kriteria lansia yang berusia diatas 60 tahun dan mengalami insomnia ringan, sedang dan berat. Bentuk intervensi berupa penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat selama 2 hari. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner insomnia rating scale. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa ada penurunan skor insomnia sesudah dilakukannya pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat, dibuktikan pada subjek I dari skor 28 (berat) menjadi skor 25 (ringan) dan pada subjek II dari skor 26 (ringan) menjadi skor 24 (ringan).

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, Rendam Kaki dengan Air Hangat.

1. PENDAHULUAN

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan.¹ Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-perlahan kemampuan jaringan untuk melakukan fungsinya dalam memenuhi kebutuhan dalam hidup. Individu yang berusia 60 tahun ke atas dikatakan sebagai lansia di negara berkembang, sedangkan di negara maju seperti Amerika Serikat, Prancis, Jepang dan Belanda lansia digolongkan menjadi usia 65 tahun ke atas.² WHO (1999) dalam buku Lilik tahun 2011 menggolongkan lansia menjadi 4 kelompok yaitu usia pertengahan (middle age) anatar 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) berusia antara 60 dan 74 tahun, lanjut usia tua (old) usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun.³

Umur yang tidak muda lagi membuat lansia mengalami perubahan yang sangat menonjol, tidak hanya perubahan fisik tetapi juga perubahan kognitif, perasaan, sosial dan seksual sehingga lansia masuk dalam kategori kelompok rentan.³ Kelompok rentan adalah kelompok yang menghadapi hambatan atau keterbatasan dalam menikmati standar kehidupan yang layak bagi kemanusiaan. Kelompok rentan dapat didefinisikan sebagai kelompok yang harus mendapatkan perlindungan.⁴

Data yang diperoleh dari WHO, kawasan Asia Tenggara memiliki

populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Tahun 2010 jumlah lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi.⁵ Tahun 2017 sebanyak 23,66 (9,03%) juta jiwa penduduk di Indonesia adalah lansia. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Indonesia termasuk negara dengan struktur penduduk menjadi tua (ageing population).⁶ Presentase kelompok usia 65 tahun ke atas di Jawa Tengah pada tahun 2016 mencapai 8,02%.⁷ Berdasarkan data statistik jumlah penduduk lansia di Puskesmas Rowosari Semarang tahun 2018 berjumlah 3.842 jiwa. Data di atas menunjukkan bahwa jumlah lansia dari tahun ke tahun semakin meningkat.

Meningkatnya jumlah lansia, maka meningkat pula masalah kesehatan yang dialami oleh lansia. Seorang lansia akan lebih mudah terserang penyakit karena respon terhadap pengobatan berkurang dan daya tangkal lebih rendah karena proses ketuaan. Faktor lain yaitu pemeliharaan kesehatan yang buruk, salah satunya yaitu tidak melakukan check up kesehatan.⁸ Masalah fisik yang sering timbul akibat dari bertambahnya usia yaitu : mudah jatuh, mudah lelah, berat badan menurun, sukar menahan BAB dan gangguan pada ketajaman penglihatan.³ Masalah kesehatan juga sering dialami oleh lansia. Lansia akan mengalami masalah degeneratif dan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, serta gangguan-gangguan lain seperti depresi, demensia, cemas dan sulit tidur atau gangguan tidur (insomnia).⁹

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari.¹⁰ Insomnia atau gangguan sulit tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kualitas tidur yang kurang.¹¹ Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan di Amerika Serikat. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20- 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%.² Insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun di Indonesia.¹² Berdasarkan data statistik tahun 2018 di wilayah binaan Puskesmas Rowosari Semarang jumlah penduduk yang menderita insomnia sebanyak 25,8%.¹³

Insomnia apabila tidak segera ditangani akan memberikan dampak yang selalu berkaitan dengan penderitanya dan pengaruhnya akan sangat buruk terhadap kesehatan.¹⁰ Seorang lansia yang memiliki lama tidur lebih dari 9 jam dan kurang dari 6 jam perhari akan memiliki resiko terserang penyakit seperti jantung dan kanker dibandingkan dengan lansia yang memiliki lama tidur 7-8 jam perhari.¹⁴ Ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan merupakan tanda dan gejala lansia yang mengalami insomnia.¹⁵ Dampak yang sering muncul pada insomnia yaitu, mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan agen hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup.² Peran perawat sangat penting untuk menangani masalah kesehatan yang sering terjadi di kalangan masyarakat dan keluarga, sehingga keluarga dan masyarakat mampu mengatasi masalah kesehatan seperti masalah insomnia.

Perawat keluarga memiliki peran untuk memandirikan keluarga dalam merawat anggota keluarganya, sehingga keluarga mampu melakukan fungsi dan tugas kesehatan. Perawat keluarga perlu melakukan perannya sebagai fasilitator dengan membantu keluarga meningkatkan derajat kesehatannya, salah satunya yaitu membantu mengatasi masalah insomnia pada lansia yang semakin meningkat.¹⁶ Insomnia dapat diatasi dengan menggunakan cara farmakologis maupun non farmakologis. Pemberian obat secara jangka panjang dan terus-menerus akan mengalami efek samping yang mengganggu sistem saraf

pusat. Terapi non farmakologis terhadap insomnia dapat dilakukan dengan beberapa cara seperti : CBT (Cognitive Behavioral Therapy), Sleep restriction Therapy, Stimulus Control Therapy, Relaxation Therapy, Cognitive Therapy, Imagery Therapy.¹⁰ Terapi non farmakologis lain yang boleh dilakukan oleh lansia untuk meningkatkan kualitas tidur yang buruk yaitu dengan terapi rendam kaki menggunakan air hangat.¹⁷

Terapi rendam kaki adalah bentuk dan terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat di dalam kolam. Air hangat memiliki dampak bagi tubuh seperti mengurangi beban pada sendi-sendi penopang berat badan.¹⁸ Terapi rendam air hangat pada kaki dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah vena dan vasodilatasi sehingga meningkatkan kualitas tidur.¹⁹ Manfaat lain dari air hangat adalah untuk membuat tubuh rileks, menyingkirkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot dan mengantar agar tidur bisa lebih nyenyak.²⁰

Berbagai penelitian tentang rendam kaki dengan air hangat telah banyak dilakukan untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lendengtariang tahun 2018 menyebutkan bahwa rendam kaki dengan air hangat efektif untuk menurunkan insomnia. Prosedur terapi rendam air hangat pada kaki dilaksanakan selama 2 hari secara berturut-turut dengan suhu 37°C-39°C dengan durasi 15 menit. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan sebelum pelaksanaan terapi menyebutkan bahwa sebanyak 0% tidak mengalami insomnia, 62,5% mengalami insomnia ringan dan 37,5% mengalami insomnia berat. Setelah dilakukan terapi terjadi penurunan sebanyak 81,2% tidak ada keluhan insomnia, 18,8% insomnia ringan dan 0% insomnia berat.²⁰

Penelitian lain menyebutkan pemberian terapi rendam air hangat pada kaki sebelum tidur efektif untuk menurunkan insomnia pada lansia. Sebelum dilakukan terapi yang tidak mengalami insomnia sebanyak 0% dan yang mengalami insomnia 100%. Setelah diberikan terapi terjadi penurunan dengan hasil tidak insomnia 55% dan insomnia 45%.¹⁹ Berdasarkan penjelasan tersebut penulis tertarik untuk menerapkan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Lansia

Lansia merupakan suatu tahap akhir dalam rentang kehidupan manusia.²¹ Lansia merupakan suatu proses alami yang semua manusia akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang akan dijalani semua individu yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh.³

2.2. Insomnia

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan tidur terutama di malam hari. Penderita insomnia tidak terbatas kisaran umur. Bayi, anak-anak, remaja, dewasa maupun lansia rawan terkena penyakit insomnia.¹⁰ Insomnia secara bahasa berarti tidak dapat tidur pada saat jam tidur, sedangkan secara definisi menurut International Classification of Sleep Disorder (ICSD) insomnia adalah persepsi subyektif terhadap rasa sulit memulai tidur.²²

2.3. Rendam Kaki Dengan Air Hangat

Terapi air adalah terapi latihan yang menggunakan modalitas air hangat di dalam kolam. Air menjadi media yang tepat untuk pemulihan cedera dan meringankan gejala-gejala reguler gangguan persendian kronis.¹⁸ Rendam kaki dengan air hangat juga merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat berpotensi memperbaiki kualitas tidur lansia.⁹ Rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat yang bersuhu 37°C-39°C.²⁵

3. METODOLOGI PENELITIAN

Studi kasus merupakan rancangan penelitian yang mencakup pengkajian satu unit penelitian secara intensif misalnya satu klien, keluarga, kelompok, komunitas, atau instituti. Studi kasus bergantung pada keadaan kasus namun tetap mempertimbangkan faktor penelitian waktu. Keuntungan dari rancangan penelitian adalah pengkajian secara rinci meskipun jumlah respondennya sedikit, sehingga akan didapatkan gambaran satu unit subyek secara jelas.²⁷

Analisa data dalam studi kasus ini menggunakan analisa deskriptif. Analisa deskriptif adalah suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik. Data yang diperoleh dari studi kasus dianalisa dengan membandingkan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan tindakan terapi SEFT pada masing-masing subyek studi kasus. Selanjutnya dibandingkan hasil pengukuran tekanan darah antara kedua subyek studi kasus.

1. Analisa Data

Studi kasus ini menggunakan pengolahan data dengan analisa deskriptif. Analisa deskriptif adalah suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk tabel atau grafik.²⁷ Data yang dianalisa dalam kasus ini adalah untuk mengetahui adanya penurunan insomnia pada lansia menggunakan terapi rendam kaki dengan air hangat. Tingkat insomnia dapat diukur menggunakan kuesioner insomnia rating scale yang berjumlah 11 pertanyaan dengan skor 11-19 tidak ada keluhan insomnia, 20-27 insomnia ringan, 28-36 insomnia berat, dan 37-44 insomnia sangat berat.²⁴

2. Penyajian Data

Penyajian data setelah dilakukan pengkajian data dan didapatkan hasil penelitian akan dilanjutkan dalam bentuk tabel dan teks.

1. Prinsip Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian, khususnya jika yang menjadi subjek penelitian adalah manusia, maka peneliti harus memahami hak dasar manusia. Manusia memiliki kebebasan dalam menentukan diri sendiri, sehingga penelitian yang akan dilaksanakan benar-benar menjunjung tinggi kebebasan manusia. Beberapa prinsip penelitian secara umum pada manusia yang harus dipahami ada tiga, yaitu :²⁸

a. Prinsip Manfaat

Bentuk penelitian yang dilakukan mengacu pada manfaat, maka segala bentuk penelitian yang dilakukan diharapkan dapat dimanfaatkan untuk kepentingan manusia. Prinsip ini dapat ditegakkan dengan membebaskan, tidak memberikan atau menimbulkan kekerasan pada manusia, tidak menjadikan manusia untuk dieksploitasi.

b. Prinsip Menghormati Manusia

Manusia memiliki hak dan merupakan makhluk yang mulia yang harus dihormati. Manusia berhak untuk menentukan pilihan antara mau dan tidak untuk diikutsertakan menjadi subjek penelitian.

c. Prinsip Keadilan

Prinsip ini dilakukan untuk menjunjung tinggi keadilan manusia dengan menghargai hak atau memberikan pengobatan secara adil, hak menjaga privasi manusia, dan tidak berpihak dalam perlakuan terhadap manusia.

2. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, karena penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia. Beberapa etika yang harus diperhatikan dalam penelitian keperawatan :²⁸

a. Informed Consent

Informed consent yaitu suatu bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Informed consent diberikan sebelum penelitian

dilakukan dengan menyodorkan lembar persetujuan untuk menjadi responden. Tujuannya adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian dan mengetahui dampaknya

b. Anonymiti (Tanpa Nama)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur, dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

c. Kerahasiaan (Confidentiality)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah lain.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipertensi Studi kasus ini berfokus pada ketidakmampuan subyek untuk mempertahankan tidur dan memulai tidur dengan hasil skor menggunakan pengukuran insomnia rating scale 28 (berat) pada subyek

I dan 26 (ringan) pada subyek II. Jenis kelamin kedua subyek yaitu perempuan. Insomnia lebih banyak dialami oleh perempuan karena perempuan mudah mengalami kegelisahan, stres, kecemasan, dan depresi. Lansia wanita lebih banyak mengalami insomnia dengan perbandingan 40% untuk wanita dan 30% untuk pria.²⁰ Usia subyek I yaitu 70 tahun dan subjek II 62 tahun, kedua subyek masuk dalam kategori lansia. Perubahan baik secara fisik, kognitif, perasaan dan sosial akan terjadi seiring dengan pertambahan usia seseorang.²⁰ Pertambahan umur juga menyebabkan perubahan pola tidur sehingga terjadi beberapa gangguan tidur pada usia lanjut. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia antara lain masalah psikososial, gangguan psikiatri, penyakit neurologi, alkohol dan obat-obatan.¹⁵

Penyebab insomnia pada subyek I yaitu karena faktor penyakit kanker yang dideritanya selama 2 tahun. Penyakit kanker yang diderita oleh subyek I mengharuskannya untuk rutin menjalani kemoterapi dan rutin mengonsumsi obat-obatan. Efek dari pengobatan tersebut menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia. Gangguan tidur banyak dialami oleh orang yang menjalani kemoterapi karena menimbulkan efek samping, berupa rasa panas, mual, dan nokturia, serta akibat dari suasana hati pasien sendiri. Gangguan tidur tersebut berupa gangguan pada pemanjangan waktu laten tidur, yaitu waktu yang dibutuhkan sampai akhirnya tertidur. Pola tidur orang yang terkena kanker dapat terganggu karena sakit fisik akibat kanker, nyeri, efek samping obat-obatan atau terapi kanker lainnya (misal mual, muntah, diare). Obat-obatan yang diberikan pada pasien kanker dapat menyebabkan gangguan memori, mulut kering, gangguan penglihatan, sakit kepala, dan lain-lain.²⁹

Seseorang yang mengalami sakit fisik, sebenarnya proses metabolisme dan kinerja di dalam tubuh tidak berjalan normal atau terjadi gangguan. Orang yang mengalami sakit fisik seringkali tidak dapat tidur dengan nyenyak dan sering mengalami kurang tidur, sehingga menyebabkan terjadinya insomnia kronis.¹⁰ Insomnia kronis seringkali disebabkan oleh perubahan irama sirkadian, perilaku sehari-hari, faktor lingkungan, gangguan tidur lain, penyakit medis, gangguan psikiatri, menstruasi, kehamilan dan penggunaan obat.²²

Penyebab insomnia pada subyek II yaitu karena stres kehilangan suami yang dicintainya 3 bulan yang lalu. Kematian pasangan atau teman dekat menjadi salah satu faktor penyebab dari insomnia pada lansia. Lansia yang mengalami stres akan mengalami bangun lebih awal, tidak merasa segar di pagi hari dan mengantuk di siang hari.¹⁴ Stres dapat merangsang sistem saraf simpatis untuk mengeluarkan katekolamin, glukagon, dan hormon kortisol steroid yang mempengaruhi SSP dalam meningkatkan rasa gelisah, frustrasi, nafas cepat dan ketegangan otot, sehingga dapat menstimulasi RAS (Reticular Activating System) yang mengatur seluruh fase siklus tidur, meningkatkan sleep latency dan menurunkan efisiensi tidur yang meliputi peningkatan frekuensi bangun di malam hari.¹² Seseorang yang mengalami stres maka akan meningkatkan produksi hormon kortisol yang bisa menekan produksi hormon melatonin, hal ini yang mengganggu irama sirkadian usia lanjut.¹⁷ Stres yang berkepanjangan sering menjadi penyebab dari insomnia kronis. Insomnia kronis merupakan insomnia yang dialami hampir setiap malam selama satu bulan atau lebih.¹⁰

Tindakan selanjutnya penulis melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat. Proses pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat penulis melibatkan anak pada subyek I dan anak menantu pada subyek II. Anak pada subyek I terlihat peduli dengan orangtuanya saat pelaksanaan terapi dan mengharapakan pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat dapat mengurangi beban penyakit pada orangtuanya, sedangkan anak menantu pada subyek II hanya sesekali menemani saat pelaksanaan terapi. Tujuan dari melibatkan anggota keluarga adalah untuk meningkatkan kemandirian keluarga dalam merawat anggota keluarganya yang sakit.

Keluarga memiliki peran penting dalam proses kehidupan setiap individu terutama pada lansia. Dukungan keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung bagi anggotanya dan anggota keluarga memandang bahwa orang yang bersifat mendukung, selalu siap memberikan pertolongan dengan bantuan jika diperlukan. Dukungan keluarga juga dapat menambah rasa percaya diri dan menambah motivasi untuk menghadapi masalah yang terjadi akan meningkat, sehingga dukungan keluarga sangat penting dan mempengaruhi penyembuhan penyakit.³⁰

Terapi rendam kaki dengan air hangat dilakukan di rumah subyek selama 2 hari berturut-turut pada pukul 19.00 WIB. Terapi ini bertujuan untuk mengurangi stres, membuat tidur nyenyak, mendetoksifikasi, dan merelaksasikan otot. Terapi rendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah vena dan vasodilatasi sehingga meningkatkan kualitas tidur.¹⁹ Manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh rileks, menyingkirkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot dan mengantarkan agar tidur bisa lebih nyenyak.²⁰

Subyek I diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat yang pertama pada pukul 19.00 WIB selama 15 menit. Terapi rendam kaki dengan air hangat yang kedua diberikan pada pukul 19.00 WIB.

Setelah dilakukan tindakan terapi terdapat penurunan skor insomnia sebanyak 3 angka yaitu yang semula dari skor 28 (berat) menjadi skor 25 (ringan). Hal ini terjadi karena lingkungan yang mendukung dan kesiapan subyek untuk mengikuti terapi rendam kaki dengan air hangat sehingga lebih berkonsentrasi saat dilakukan terapi. Hasil dari pemberian terapi ini adalah subyek mengatakan puas dengan tidurnya dan nyaman saat tidur, secara objektif subjek tampak nyaman dan rileks. Terapi yang diberikan pada subyek I sesuai dengan keadaan saat ini untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Subyek II diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat yang pertama pada pukul 19.00 WIB selama 15 menit. Terapi rendam kaki dengan air hangat yang kedua diberikan pukul 17.00 WIB. Setelah dilakukan tindakan terapi terdapat penurunan skor insomnia sebanyak 2 angka yaitu yang semula dari skor 26 (ringan) menjadi skor 25 (ringan). Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu tempat tinggal subyek II yang ramai karena banyak pelanggan bengkel yang datang dan subyek tidak memiliki ruang privasi (kamar) di rumah sehingga konsentrasi subyek II berkurang. Hasil dari pemberian terapi ini adalah subjek mengatakan tidak kesulitan untuk memulai tidur dan merasa puas dengan tidurnya, sedangkan secara objektif subyek tampak rileks dan nyaman. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan skor pada subyek I dari skor 28 (berat) menjadi skor 25 (ringan), sedangkan pada subyek II dari skor 26 (ringan) menjadi skor 24 (ringan). Penurunan pada kedua subjek berbeda, yaitu subyek I turun sebanyak 3 skor dan subyek II turun sebanyak 2 skor. Waktu pelaksanaan pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat pada subyek II tidak sama dengan SOP yang ada yaitu pukul 19.00 - 21.00 WIB. Pelaksanaannya adalah pukul 17.00 WIB, hal ini dikarenakan ada kepentingan lain pada subyek II. Hal ini tidak mempengaruhi hasil, karena berdasarkan jurnal lain menyebutkan bahwa terapi yang diberikan sekitar pukul 17.00-18.00 WIB dengan hasil insomnia sedang sebanyak 10% dan tidak insomnia 50%.²⁵

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Lendengtariang tahun 2018, penelitian ini memberikan perlakuan berupa terapi rendam kaki durasi 15 menit dengan ketinggian air sampai betis selama 2 hari berturut-turut dengan hasil sebagian besar lansia insomnia 11-19 (tidak ada keluhan insomnia), insomnia 20-27 (insomnia ringan) dan sebagian kecil insomnia 28-36 (insomnia berat), sehingga menunjukkan adanya pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia.²⁰

Hasil lain dari penelitian Putra tahun 2017 menunjukkan adanya pengaruh setelah diberikan intervensi, didapatkan bahwa sebagian besar lansia yang tidak mengalami insomnia (55%). Penelitian tersebut menunjukkan ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat sebelum tidur terhadap penurunan insomnia pada lansia.¹⁹

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan studi kasus dan pembahasan mengenai penerapan terapi rendam kaki dengan air hangat untuk menurunkan insomnia pada lansia dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat selama 2 hari berturut-turut.
2. Subyek I mengalami penurunan skor insomnia sebanyak 3 angka dari skor 28 (berat) menjadi skor 25 (ringan).
3. Subyek II mengalami penurunan skor insomnia sebanyak 2 angka dari skor 26 (ringan) menjadi skor 24 (ringan).

5.2 Saran

Berdasarkan analisa dan kesimpulan studi kasus, maka dalam bab ini penulis akan menyampaikan beberapa saran diantaranya :

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat lain diharapkan menerapkan terapi rendam kaki dengan air hangat secara rutin selama 2 hari berturut-turut dalam 1 minggu selama 15 menit untuk mengurangi insomnia yang diderita. Keluarga diharapkan terlibat aktif dalam merawat anggota keluarganya yang mempunyai keluhan insomnia dengan memberikan terapi rendam kaki dengan air hangat.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan
Diharapkan terapi rendam kaki dengan air hangat dapat dijadikan sebagai terapi komplementer di matakuliah keperawatan gerontik.
3. Bagi Penulis
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan pemilihan kategori subyek yang berbeda agar dapat memperkaya referensi penelitian yang terkait dengan tema terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maryam, R.Siti, Mia Fatma Ekasari, Rosidawati, Ahmad Jubaedi, I. B. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Salemba Medika. 2008.
2. Priyoto. Nursing Intervention Classification dalam Keperawatan Gerontik. Salemba Medika. 2015.
3. Azizah, L. M. Keperawatan Usia Lanjut. Graha Ilmu. 2011.
4. HAM, Departemen Hukum. No. 39. 1999.
5. RI, Kemenkes. Populasi Lansia. 2013.
6. UN, Departement of Economics and Social Affairs. Population Divisions. Analisis Lansia di Indonesia. 2015.
7. Dinkes. Profil Kesehatan Jateng. 2016.
8. Padila. Keperawatan Gerontik. Nuha Medika. 2013.
9. Evida Dwi Murti, N. M. Efektivitas Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia. 2015.
10. Yekti Susilo, A. W. Cara Jitu Mengatasi Insomnia. C.V Andi. 2018.
11. Lanywati, E. Insomnia Gangguan Sulit Tidur. Kanisius. 2006.
12. Sumirta, N. Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia. 2013.
13. Data Statistik Puskesmas Rowosari Tahun 2018.
14. Amir, N. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. 2007
15. Astuti, N. made H. Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut. 2013
16. Mubarak, W. I. Ilmu Keperawatan Komunitas Konsep dan Aplikasi. Salemba Medika. 2011.
17. Syarif, M. Pengaruh Terapi Dengan Air Hangat. 2016.
18. Setyoadi, K. Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik. Salemba Medika. 2011.
19. Putra, I. D. Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia. 2017.
20. Lendengtariang, C. et al. Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia. 2018.
21. Supriadi. Lanjut Usia dan Permasalahannya. 2015.
22. Mariyam. Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur. Sagung Seto. 2018.
23. Dariah, E. D. & Okatiranti. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. 2015
24. Kspbj. Kuesioner pengukuran insomnia pada lansia. 2009.
25. Utami, T. Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. 2015
26. Permady, G. G. Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalanggar kecamatan losari cirebon jawa barat. 2015.

27. Nursalam. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 3. Salemba Medika. 2014.
28. Putra, S. R. Panduan Riset Kperawatan dan Penulisan Ilmiah. D-Medika.2012.
29. Hananta, L., Benita, S., Barus, J. & Halim, F. Gangguan Tidur pada Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit Dharmanis Jakarta. 2014.
30. Febriastuti, H. N. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Dusun Krodan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. 2015.