

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN RENDAMAN KAKI DENGAN AIR HANGAT

Differences Of Elderly's Sleep Quality Before And After Their Fooths Is Soaked In Warm Water

Roufuddin¹, Mohammad Syaifuddin²

¹Prodi Keperawatan Stikes ABI Surabaya

²Prodi Keperawatan Stikes Insan Se Agung Bangkalan

Alamat Korespondensi : Prodi Keperawatan STIKES ABI

Jl. Pumpungan III No. 29 Sukolilo Surabaya

Email : roufuddin20@gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur dapat mengakibatkan masalah serius bahkan menurunkan kualitas hidup, hal ini sering terjadi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah pemberian rendam kaki dengan air hangat di Desa Sukolilo Barat Bangkalan.

Jenis penelitian ini adalah *pra-experiment design*, dengan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Populasi sebanyak 41 lansia di Desa Sukolilo Barat, dan jumlah sampel sebanyak 30 lansia yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen penelitian adalah rendam kaki dengan air hangat, variabel dependennya kualitas tidur pada lansia. Alat ukur dengan kuesioner PSQI. Uji statistik menggunakan *Wilcoxon Rank Test*.

Kualitas tidur sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat dengan kualitas tidur kurang sebanyak 15 lansia (50%), 12 lansia cukup (40%), dan baik sebanyak 3 lansia. Kualitas tidur sesudah dilakukan rendam kaki dengan air hangat dengan kualitas tidur baik sebanyak 13 lansia (43,3%), 15 lansia cukup (50%), dan 2 lansia kurang. Dengan menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai *p* value 0,000 ($p < \alpha$ 0,05). Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki dengan air hangat.

Kata Kunci : lansia, tidur, terapi

ABSTRACT

Sleep's disturbance is affected serious problems on the life quality reduction, it is happened often on elderly. This study aimed to know the differences of elderly's sleep quality before and after their fooths is soaked in warm water at Sukolilo Barat village.

The method of this study is arranged by using pra experiment design with the one-group pretest-posttest design approach. The population is 41 of elderly in Sukolilo Barat village and the sample is 30 of elderly, used purposive sampling technique sampling. The independen variable is a soaked the fooths in warm water, the dependent variable is sleep quality to elderly. The measure instrument is used PSQI. The test statistic using Wilcoxon Sign Ranks Test.

*The sleep quality before their fooths is soaked in warm water of less sleep quality with 15 of elderly (50%),12 elderly enough (40%), and 3 elderly (10%) good sleep quality. The sleep quality after their fooths is soaked in warm water of good sleep quality with 13 of elderly (43,3%),15 elderly enough (50%), and 2 elderly (10%) less sleep quality. Used the Wilcoxon sign test of *p* value of 0,000 ($p < \alpha$ 0,05). It can be concluded there are differences of elderly's sleep quality before and after their fooths is soaked in warm water.*

Keywords: elderly, sleep, therapy.

PENDAHULUAN

Di setiap diri manusia pasti memiliki kebutuhan khusus baik secara fisiologis maupun psikologis yang harus terpenuhi. Salah satu kebutuhan fisiologis yang harus terpenuhi adalah istirahat atau tidur. Tidur merupakan kebutuhan yang paling penting untuk menjaga kesehatan manusia, tetapi masih banyak orang yang sedikit paham tentang pentingnya tidur yang harus dipenuhi setiap manusia terutama populasi lanjut usia. Seseorang dapat dikatakan kebutuhan tidurnya terpenuhi apabila sudah melalui dua tahap yaitu: NREM *sleep (Non Rapid Eye Movement)* tidur dimana mata tidak bergerak dengan cepat dan REM *sleep (Rapid Eye Movement)* tidur dimana mata bergerak dengan cepat waktu mimpi (Potter & Perry, 2009).

Gangguan tidur merupakan salah satu kondisi yang umum dijumpai pada lansia. Dimana pada usia tersebut banyak mengalami depresi dan kemampuan fungsi tubuh mengalami penurunan. Penanganan gangguan tidur pada lansia merupakan hal yang perlu mendapatkan perhatian khusus agar gangguan tidur pada lansia dapat terhindarkan sehingga lansia mendapatkan kualitas tidur yang sesuai dengan kebutuhan fisiologisnya, selain itu bisa terhindar dari komplikasi yang membahayakan bagi kesehatannya karena kekurangan porsi tidurnya. Namun, saat ini masih banyak lansia yang belum mengetahui faktor-faktor apa saja yang bisa menyebabkan gangguan tidur tersebut sehingga lansia menganggap

kejadian tersebut merupakan kejadian yang biasa.

Data *World Health Organization* tahun 2010, di Amerika Serikat, lansia yang mengalami gangguan tidur per tahun sekitar seratus juta orang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. 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% (Puspitaningrum, 2015). Hasil data epidemiologi 2008 diperoleh bahwa prevalensi gangguan kualitas tidur pada lansia di Indonesia sekitar 49% atau 9,3 juta lansia. Di pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tersebut cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. Di Jatim 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari (Kurniasari, 2015).

Berdasarkan studi pendahuluan dengan wawancara terhadap 10 lansia yang dilakukan di Dusun Skarbungho, Kampung Krasak, Desa Sukolilo Barat, Kecamatan Labang mengatakan bahwa sebagian besar lansia mengeluh susah tidur di malam hari, pergi tidur pada jam 9 sampai jam 11. Ada sebagian lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari rata-rata 3-5 kali untuk ke kamar mandi dan setelah itu susah untuk memulai lagi tidurnya. Kondisi lain yang dialami lansia sehingga sering terbangun pada malam hari dikarenakan

merasakan sesak nafas, dan keadaan lingkungan yang berisik. Selain itu terdapat keluhan pada lansia yaitu merasa kurang segar saat bangun tidur di pagi hari, mengantuk pada saat siang hari, bahkan ada 4 (40%) lansia yang mengeluh susah untuk tidur di siang hari meski merasakan mengantuk tetapi tidak bisa untuk tertidur.

Kebanyakan lansia beresiko mengalami gangguan tidur disebabkan oleh berbagai faktor seperti efek samping obat, gangguan pernafasan dan sirkulasi, nyeri akibat artritis, depresi, kehilangan pasangan hidup atau teman dekat, gangguan rutinitas, dan kebingungan (Kozier, 2010). Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius diantaranya kondisi-kondisi seperti stress, depresi, gangguan psikologis, kesedihan, maupun masalah fisik lainnya. Secara fisiologis jika seseorang tidak mendapatkan kualitas tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti lupa, dan disorientasi (Stanley, 2006).

Keadaan tidur dipengaruhi oleh sistem ARAS (Ascending Reticular Activity System) yang terletak dibatang otak. ARAS menerima stimulus sensori visual, auditori, nyeri, dan aktivitas korteks serebral (mis: Proses emosi atau pikiran). Seseorang akan terjaga saat irama fisiologis dan psikologis aktif dan tertidur jika irama psikologis dan fisiologis tidak aktif (Kozier, 2010). Keadaan ini mempengaruhi kualitas tidur yang digunakan sebagai penghasil hormon pertumbuhan yang berguna untuk

regenerasi sel dan meningkatkan imunitas terhadap penyakit serta memungkinkan pusat saraf untuk beristirahat dan berelaksasi. Namun masih banyak lansia yang mengalami susah tidur. Gangguan pada lansia memang dianggap masalah yang biasa, tetapi jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang parah.

Penyembuhan terhadap gangguan tidur terbagi atas dua bagian yaitu farmakologi dengan menggunakan obat-obatan seperti golongan benzodiazepin, tetapi penggunaan obat tidur dalam jangka panjang dapat dikatakan tidak bijaksana karena dapat menurunkan kinerja pada siang hari dan dapat menimbulkan ketagihan (Ganong, 2008), dan non farmakologi yaitu tanpa menggunakan obat. Penanganan gangguan tidur terutama insomnia tergantung dari faktor penyebabnya. Bila penyebabnya adalah kebiasaan yang salah atau lingkungan yang kurang kondusif untuk tidur maka terapi yang dilakukan adalah merubah kebiasaan dan lingkungannya. Sedangkan untuk psikologis maka terapi yang digunakan adalah konseling dan relaksasi.

Manajemen non farmakologi merupakan langkah-langkah sederhana dalam upaya menyembuhkan gangguan tidur dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan beresiko rendah bagi pasien dan tidak membutuhkan biaya terlalu mahal. Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan oleh para

lansia secara mandiri untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yaitu dengan terapi relaksasi. Terapi relaksasi dapat dilakukan sendiri oleh lansia dibantu oleh perawat dalam menjelaskan cara dan manfaatnya.

Salah satu terapi relaksasi adalah dengan menggunakan air hangat (Stanley, 2006). Air hangat mampu membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu merendam kaki dengan air hangat bisa membantu menghilangkan stress dan membuat kita tidur lebih mudah. Suhu air hangat yang digunakan berkisaran 38°C sampai dengan 40°C.

Secara keseluruhan, penelitian ini memiliki tujuan umum yaitu untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki dengan air hangat di Desa Sukolilo Barat, Kecamatan Labang, Kabupaten Bangkalan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Pra Eksperimendengan model One Group Pra-Post Test*. Populasi sebanyak 41 lansia di Desa Sukolilo Barat Bangkalan, dan jumlah sampel sebanyak 30 lansia, menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Variabel independen penelitian adalah Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat, variabel dependennya adalah Kualitas Tidur. Pengumpulan data

menggunakan pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat dengan menggunakan uji *Wilcoxon Ranks Test* didapatkan nilai p value 0,000 ($p > \alpha 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Lansia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan

Usia	N	%
60-63 tahun	8	26,7
64-67 tahun	2	6,7
68-71 tahun	5	16,7
72-75 tahun	7	23,3
76-79 tahun	1	3,3
80-83 tahun	4	13,3
84-87 tahun	3	10,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	26,7
Perempuan	22	73,3
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	13,3
Tamat SD	14	46,7
Tamat SMP	9	30,0
Tamat SMA	3	10,0
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	11	36,7
Pensiunan	9	30,0
Wiraswasta	6	20,0
Swasta	4	13,3

(Sumber : Data Primer 2017)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-63 tahun sebanyak 8 orang (26,7%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 22 orang (73,3%), sebagian besar responden mengenyam pendidikan sampai tamat SD sebanyak 14 orang (46,7%) dan sebagian besar responden tidak memiliki pekerjaan sebanyak 11 orang lansia (36,7%).

Proses Perlakuan**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Proses Perlakuan**

Perlakuan	N	%
2hari peneliti 1hari keluarga	28	93,3
3hari peneliti	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar perlakuan dilakukan 2hari oleh peneliti dan 1hari oleh keluarga sebanyak 28 responden (93,3%).

Data Khusus**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sebelum diberikan rendam kaki dengan air hangat**

Kualitas Tidur	N	%
Baik	3	10,0
Cukup	12	40,0
Kurang	15	50,0
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan kualitas tidur lansia sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat sebagian besar mengalami kualitas tidur yang kurang sebanyak 15 orang (50,0%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia Sesudah diberikan rendam kaki dengan air hangat

Kualitas Tidur	N	%
Baik	13	43,3
Cukup	15	50,0
Kurang	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan kualitas tidur lansia sesudah dilakukan rendam kaki dengan air hangat sebagian besar mengalami kualitas tidur yang cukup sebanyak 15 orang (50,0%).

Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dilakukan Rendam Kaki Dengan Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia mengalami kualitas tidur baik sebanyak 3 orang (10,0%), 12 orang dengan kualitas tidur yang cukup (40,0%), dan 15 orang dengan kualitas tidur yang kurang (50,0%) sebelum diberikan rendam kaki dengan air hangat.

Kualitas tidur merupakan kemampuan individu untuk dapat tidur tahap REM dan NREM secara normal. Waktu tidur menurun dengan tajam setelah seseorang memasuki masa tua. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang. Sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai keluhan tidur. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis, yang cenderung bergerak ke arah yang lebih buruk. Selain itu kecemasan juga berpengaruh, karena kecemasan meningkatkan kadar norepinephrin dalam darah dan meningkatkan stimulasi sistem saraf simpatis. Norepinephrin mengakibatkan perubahan pada berkurangnya tidur tahap 4 NREM dan tidur REM sering terbangun (Kozier, 2010).

Menurunnya kualitas tidur pada lansia berhubungan erat dengan proses degeneratif yang dialaminya, perubahan

sisitem neurologis seperti penurunan jumlah dan ukuran neuron pada sistem saraf lansia yang menyebabkan tidak optimalnya fungsi neurotransmitter yang berhubungan dengan penghantaran signal ke otak, tepatnya di kelenjar pienal sehingga terjadi penurunan produksi melatonin (Permady, 2015).

Selain itu kualitas tidur yang dialami lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dapat disebabkan oleh faktor ekstrinsik (luar), misalnya lingkungan yang kurang tenang dan faktor intrinsik, dapat bersifat organik misalnya nyeri, gatal-gatal, kehilangan, dan penyakit tertentu yang membuat gelisah dan psikogenik misalnya depresi, kecemasan dan iritabilitas (Priyoto, 2015).

Menurut beberapa petugas kesehatan di Puskesmas Sukolilo bahwa di Desa Sukolilo Barat belum terdapat suatu Posyandu ataupun pemeriksaan rutin bagi lansia, sehingga kurang terpantaunya kesehatan lansia dan lansiapun tidak mendapatkan HE (*Health Education*) tentang berbagai penyakit dan penanganannya. Hal ini memungkinkan lansia tidak tahu apa resiko dari kualitas tidur yang kurang dan bagaimana cara meningkatkan kualitas tidurnya itu sendiri.

Salah satu faktor lainnya yaitu lansia yang sudah tidak bekerja dan tidak punya kekuasaan, mereka akan merasa kehilangan selain dari kehilangan pasangannya dan mudah stres. Lansia yang

tidak bisa kreatif dan tidak tahu akan bekerja apa setelah dia tidak bisa bekerja lagi dan tidak bisa beradaptasi dengan keadaan tersebut, maka lansia akan cepat bosan, merasa rendah diri sehingga akhirnya lansia sering marah-marah. Selain itu lansia yang pensiunan sering mengalami *post power syndrom* dimana lansia tersebut merasa takut kehilangan kekuasaan, wibawa, dan kehormatannya dalam keluarga dan lingkungannya sehingga dia bersikap mudah tersinggung jika kata-katanya tidak didengarkan oleh orang lain yang pada akhirnya lansia akan tertekan dan stress. Tanda-tanda kecemasan inilah yang pada akhirnya membuat kualitas tidur lansia menurun.

Meskipun sebagian besar lansia banyak yang belum mengetahui penanganan untuk meningkatkan kualitas tidur dengan benar dan tepat yang dirasakan, namun ada beberapa lansia mengatasinya dengan minum obat yang dibelinya di warung-warung dan ada sebagian lansia yang membiarkannya saja karena menganggapnya hanya hal yang biasa tanpa memikirkan resikonya jika hanya dibiarkan saja.

Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Dengan Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia mengalami kualitas tidur yang baik sebanyak 13 orang (43,3%), 15 orang

dengan kualitas tidur yang cukup (50,0%), dan 2 orang dengan kualitas tidur yang kurang (6,7%) setelah dilakukan rendam kaki dengan air hangat selama 3 hari dengan rendaman 15 menit. Ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur lansia setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat.

Merendam kaki dalam air hangat dengan temperatur 37-38⁰C akan menimbulkan efek *sopartifik* (efek ingin tidur) dan dapat mengatasi gangguan tidur. Secara fisiologis didaerah kaki terdapat banyak syaraf terutama di kulit yaitu *flexus venosus* dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke medula spinalis, dari sini diteruskan ke lamina I, II, III Radiks Dorsalis, selanjutnya ke ventro basal talamus dan masuk ke batang otak tepatnya di daerah rafe bagian bawah pons dan mendula. Disinilah terjadi efek soparifi (Syarif, 2015).

Pilihan terapi hangat dan dingin bervariasi menurut kondisi penderita, misalnya air hangat dapat mengendorkan otot sekaligus memiliki efek analgesik. Tubuh yang lelah akan menjadi segar dan mengurangi rasa letih yang berlebihan sehingga tubuh merasa rileks (Huda, 2015).

Rendam air hangat bisa membuat syaraf-syaraf dalam tubuh yang awalnya tegang menjadi rileks dan bisa memperlancar aliran darah, sehingga kualitas tidur lansia dapat meningkat. Dari hasil penelitian terjadi peningkatan kualitas

tidur pada lansia setelah dilakukan rendam kaki dengan air hangat. Ini dibuktikan bahwa ada pengaruh dari setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia, dan respon lansia mengatakan mereka merasa rileks ketika diberikan rendam kaki dengan air hangat, dan mereka pun mengatakan bahwa tidur mereka nyenyak.

Metode pengobatan alternatif dengan cara memberi rendaman kaki air hangat ini dengan meletakkan kaki didalam baskom yang sudah berisikan air hangat dan ditutup dengan handuk agar uap tetap berada pada area kaki lansia, ini dapat memvasodilatasi pembuluh darah sehingga aliran darah menjadi lancar, dan bisa membuat lansia merasa ngantuk dikarenakan pada bagian kaki terdapat banyak syaraf-syaraf.

Rasa hangat yang langsung menyentuh kulit bagian kaki yang terdapat banyak pembuluh darah memberikan efek relaksasi sehingga menyebabkan rasa rileks. Air hangat memberikan efek sedasi yang dapat merangsang tidur.

Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Dengan Air Hangat

Berdasarkan dari penelitian diketahui kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat dengan kualitas tidur yang kurang sebanyak 15 orang (50,0%), dan setelah dilakukan rendam kaki dengan air hangat tingkat kualitas tidur lansia yang baik sebanyak 14 orang (46,7%).

Dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti dapat disimpulkan ada perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah pemberian rendam kaki dengan air hangat di Desa Sukolilo Barat, Kecamatan Labang Bangkalan.

Cara yang dapat digunakan untuk menanggulangi masalah tidur. Salah satunya adalah terapi air yang bentuknya terapi relaksasi. Terapi air merupakan salah satu cara pengobatan tubuh yang memanfaatkan air sebagai agen penyembuh. Air dimanfaatkan sebagai pemicu untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit. Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala dan insomnia atau gangguan kualitas tidur. Terapi ini adalah cara yang baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah dan memicu pembuangan racun (Syarif, 2015).

Efek panas pada air cenderung melebarkan pembuluh darah, terutama pada permukaan kaki yang direndamkan dan hal ini bisa membawa lebih banyak darah kebagian yang dipanaskan, selain itu akan menyebabkan relaksasi (Huda, 2015).

Hormon melatonin mulai diproduksi pada pukul 21.00 WIB dan berakhir pada pukul 07.30 WIB, merendam kaki dengan air hangat dilakukan antara pukul 19.00-21.00 WIB sehingga rasa hangat dari air

secara langsung menyentuh kulit pada kaki, sehingga bisa menimbulkan efek relaksasi dan mengurangi stress. Ketika seseorang mengalami stress maka akan meningkatkan produksi hormon kortisol yang bisa menekan hormon melatonin, hal ini yang mengganggu irama siklus tidur lanjut. Intervensi merendam kaki dengan air hangat dilakukan selama 15-20 menit sebab pemberian panas dapat menyebabkan vasodilatasi maksimal dalam waktu minimal 20 menit (Syarif, 2015).

Merendam kaki dengan air hangat dapat memicu suasana rileks yang akan meningkatkan produksi serotonin dan kemudian diubah menjadi melatonin sehingga timbul rasa kantuk dan mempertahankan tidur nyenyak. Waktu perlakuan rendam kaki dengan air hangat yaitu pada saat malam hari dengan alasan, ketika hari mulai gelap *gland pineal* mulai mengubah serotonin menjadi melatonin. Kelenjar pineal tidak menyimpan melatonin yang dihasilkan, melainkan memompa hormon ini secara langsung ke dalam aliran darah. Melatonin akan mulai diproduksi ketika malam tiba, yang kemudian mengkoordinasi fungsi-fungsi tubuh menjadi sistem yang selaras.

Selain dari manfaat rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur, hal yang perlu diperhatikan terutama bagi petugas kesehatan setempat dan puskesmas adalah membuat suatu posyadu dan pemeriksaan lansia terutama yang berada di Desa Sukolilo Barat, dimana keadaan lansia

perlu mendapatkan perhatian lebih dengan kondisinya semakain bertambahnya usia, perlunya mendapatkan info-info kesehatan dan pelatihan pada lansia sangat bagus untuk kesehatan lansia itu sendiri dan diharapkan lansia bisa mengaplikasikan dirumah secara mandiri. Selain itu tingkat kesadaran lansia terhadap suatu penyakit bahkan terhadap kualitas tidur yang dianggap hal yang biasa perlu dibina agar pada saat terjadi hal-hal yang dianggap tidak akan berpengaruh bagi kesehatannya tetapi hal tersebut adalah suatu pencetus sebuah penyakit dibiarkan saja dan hanya diobati dengan obat warung.

Pemberian rendam kaki dengan air hangat dalam penelitian ini selama kurang lebih 15 menit, sesuai dengan waktu yang dapat menunjukkan efek pemberian rendam kaki dengan air hangat. Peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat terjadi perubahan namun demikian perubahan tergantung pada respon lansia masing-masing karena kualitas tidur yang dirasakan individu bersifat pribadi yang diartikan antara individu satu dengan lainnya mengalami perbedaan tingkat kepuasan kualitas tidurnya.

Dengan demikian teori dan hasil penelitian dilapangan menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah pemberian rendam kaki dengan air hangat di Desa Sukolilo Barat, Kecamatan Labang Bangkalan. Dibuktikan dengan perbedaan

tingkat kualitas tidursebelum dan sesudah pemberian rendam kaki dengan air hangat hangat. Hal ini dipengaruhi rasa hangat yang ditimbulkan pada saat perendaman kaki dengan air hangat tersebut, air hangat dapat memicu suasana rileks yang akan meningkatkan produksi seretonin dan kemudian diubah menjadi melatonin sehingga timbul rasa kantuk dan mempertahankan tidur nyenyak, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan rendam kaki dengan air hangat di Desa Sukolilo Barat, Kecamatan Labang, Bangkalan terdapat 15 orang (50%) yang mengalami kualitas tidur kurang, 12 orang (40%) cukup dan 3 orang (10%) baik.
2. Tingkat kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan rendam kaki dengan air hangat di Desa Sukolilo Barat, Kecamatan Labang, Bangkalan terdapat 13 orang (43,3%) kualitas tidur baik, 15 orang (50,0%) cukup, dan 2 orang (6,7%) kurang.
3. Ada perbedaan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah pemberian rendam kaki dengan air hangat di Desa Sukolilo Barat, Kecamatan Labang, Bangkalan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ganong, W. . (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (22nd ed.). EGC.
- Huda, A. (2015). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Pemenuhan Tidur Pada Pasien Preoperatif Di RSUD Dr.H.Koesnandi*.
<http://fikes.unmuhjember.ac.id>
- Kozier. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktek* (7th ed.). EGC.
- Kurniasari. (2015). *Pengaruh Gabungan Sugesti dan Musik Instrumentalia*.
- Permady, G. (2015). *Pengaruh rendam kaki dengan air hangat*.
<http://repository.uinjkt.ac.id>.
- Potter, & Perry. (2009). *Keperawatan Fundamental* (7th ed.). Salemba Medika.
- Priyoto. (2015). *NIC dalam Keperawatan Gerontik*. Salemba Medika.
- Puspitaningrum, W. (2015). *Hubungan Frekuensi Berkemih dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul*.
<http://opac.unisayogya.ac.id>
- Stanley. (2006). *Buku Ajaran Keperawatan Gerontik* (2nd ed.). EGC.
- Syarif, M. (2015). *Pengaruh Terapi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Cambahan Gamping Sleman Yogyakarta*.
<http://opac.unisayogya.ac.id>.