

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi D-III Keperawatan Bogor

Shifa Nur Khotijah
P17320320035

Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Penderita
Insomnia Pada Lansia Di Wilayah RW 01 Kelurahan Katulampa Kota Bogor

i-xiv + 60 Halaman, 5 Tabel, 1 Skema, 7 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang Salah satu perubahan faktor psikologis pada lansia mengakibatkan penurunan produksi hormon dalam kualitas tidur bagi penderita khususnya pada malam hari. Insomnia adalah kondisi seseorang yang mengalami kesulitan untuk tidur kondisi tersebut meliputi masalah dengan gangguan tidur, kesulitan untuk memulai tidur, kemudian selalu terbangun pada malam hari, dan terbangun terlalu pagi. Dampak dari insomnia pada lansia jika tidak segera ditangani akan mengakibatkan gejala tidur obstruktif untuk mengatasi insomnia pada lansia bisa diberikan terapi farmakologi dan Non-farmakologi. Tindakan non-farmakologis salah satunya yaitu dengan cara terapi rendam kaki air hangat. **Tujuan** untuk mengetahui adanya pengaruh penerapan terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur penderita insomnia pada lansia di wilayah RW 01 kelurahan katulampa kota Bogor. **Metode** penelitian ini menggunakan studi kasus dengan jenis penelitian deskriptif dan menggunakan teknik *Non-probability sampling*. Data yang diperoleh dengan cara wawancara, observasi, kuesioner dan dokumentasi. **Hasil** dari penelitian ini terdapat penurunan skor insomnia pada keempat responden dengan tingkat insomnia yang berbeda-beda yaitu kategori tingkat insomnia sebelum terapi rendam kaki air hangat adalah insomnia berat hingga insomnia sangat berat dan setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat didapatkan hasil dengan kategori tingkat insomnia ringan. **Kesimpulan** Dari hasil setelah dilakukan penerapan terapi rendam kaki air hangat dapat dikatakan terjadi peningkatan kualitas tidur dengan rata-rata skor 24 yang termasuk golongan insomnia ringan. Diharapkan terapi rendam kaki air hangat ini dapat dilakukan secara mandiri dan teratur serta rendam kaki dapat diajarkan kepada lansia yang khususnya memiliki permasalahan kualitas tidur yang buruk.

Kata Kunci : Insomnia, Terapi Rendam kaki Air Hangat, Kualitas Tidur, Lansia

Daftar Pustaka : 47 Sumber (2013-2022)

Bandung Polytechnic Ministry of Health Health
Bogor Nursing D-III Study Program

Shifa Nur Khotijah
P17320320035

Application of Warm Water Foot Soak Therapy on Sleep Quality of Insomnia
Patients in the Elderly in RW 01 Katulampa Village, Bogor City

i-xiv + 60 Pages, 5 Tables, 1 Scheme, 7 Attachments

ABSTRACT

Background One of the changes in psychological factors in the elderly results in a decrease in hormone production in sleep quality for sufferers, especially at night. Insomnia is a condition in which a person has difficulty falling asleep. This condition includes problems with sleep disturbances, difficulty getting to sleep, then always waking up at night, and waking up too early. The impact of insomnia on the elderly if not treated immediately will result in obstructive sleep symptoms. To treat insomnia in the elderly, pharmacological and non-pharmacological therapy can be given. One of the non-pharmacological measures is by means of warm water foot soak therapy. The aim is to determine the effect of applying warm water foot soak therapy on the quality of sleep of insomniacs in the elderly in the RW 01 area of Katulampa sub-district, Bogor city. This research method uses a case study with a descriptive research type and uses a non-probability sampling technique. Data obtained by means of interviews, observation, questionnaires and documentation. The results of this study were a decrease in insomnia scores in the four respondents with different levels of insomnia, namely the category of insomnia level before warm water foot soak therapy was severe insomnia to very severe insomnia and after warm water foot soak therapy the results were in the mild insomnia level category. **Conclusion** From the results after the application of warm water foot soak therapy, it can be said that there is an increase in sleep quality with an average score of 24 which belongs to the mild insomnia group. It is hoped that this warm water foot soak therapy can be carried out independently and regularly and that foot soaking can be taught to the elderly who especially have problems with poor sleep quality.

Keywords : Insomnia, Warm Water Foot Soak Therapy, Sleep Quality, Elderly

Bibliography : 47 Sources (2013-2022)