

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DENGAN INSOMNIA DI BANJAR PULU,
DESA SONGAN B**



SKRIPSI

I GEDE BEKA SIDIARTA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DENGAN INSOMNIA DI BANJAR PULU,
DESA SONGAN B**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Diajukan Oleh:

I GEDE BEKA SIDIARTA

C1119117

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gede Beka Sidiarta

NIM : C11191117

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul : Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomniadi Banjar Pulu,Desa Songan B

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dibuktikan bahwa tugas akhir ini hasiljiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atau perbuatan tersebut

Mangupura 21 April 2023



I Gede Beka Sidiarta

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DENGAN INSOMNIA DI BANJAR PULU,
DESA SONGAN B**

Diajukan Oleh:

**I GEDE BEKA SIDIARTA
C1119117**

Badung, 26 Juni 2023

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0801019002

Pembimbing II



I Gede Wirajava, SE, MM

NIDN: 0807068702

**Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua**



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**PROPOSAL INI TELAH DI PERTAHANKAN DAN DISAHKANDI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BINA USADA BALI
Tanggal: 05 juli 2023**

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



**(Ni Nvoman Putri Sriadi, Spd.Kes.MM)
NIDK : 8852070016**

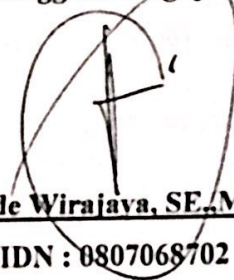
Sekretaris Penguji



Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep.,M.Kep

NIDN : 0801019002

Anggota Penguji



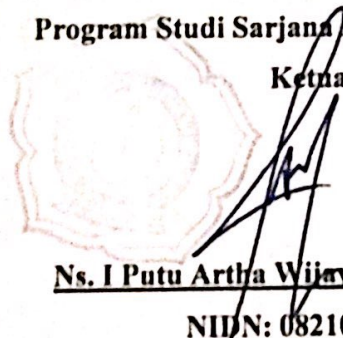
I Gede Wirajava, SE.,MM

NIDN : 0807068702

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep

NIDN: 0821058603

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN**

Skripsi, 2023

I Gede Beka Sidiarta

Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Banjar Pulu Desa Songan B

xv + 75 halaman + 11 tabel + 16 lampiran

ABSTRAK

Insomnia merupakan situasi saat individu tidak bisa mempertahankan tidur yang diharapkan. Salah satu penanganan non farmakologis untuk mengontrol insomnia adalah dengan pemberian terapi rendam kaki air hangat. Tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia dengan insomnia di Banjar Pulu Desa Songan B. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *Pre Eksperimental Design* dengan jenis *One-Grup Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik Purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 21 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, dan Air Hangat untuk mengukur kualitas tidur responden

Hasil analisis kualitas lansia dengan insomnia menunjukkan ada perbedaan nilai pre test dan post test didapatkan menunjukkan hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada lansia yang diberikan terapi rendam kaki air hangat didapatkan nilai *p value* 0,000 ($\alpha < 0,05$), dengan Z hitungan -3,757 (Z hitungan $> 1,96$) maka dapat disimpulkan ada Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Banjar Pulu, Desa Songan B. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan pemberian terapi rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia

Kata kunci : Terapi Rendam Kaki Air Hangat, Lansia, Insomnia
Daftar Pustaka 30 (2015-2022)

**BINA USADA COLLEGE OF HEALTH SCIENCES BALI BACHELOR
OF NURSING STUDY PROGRAM**

Thesis, 2023

I Gede Beka Sidiarta

The effect of warm water foot soak therapy on sleep quality in the elderly with insomnia in Banjar Pulu, Songan B Village

xv + 75 pages + 11 tables + 16 appendices

ABSTRACT

Insomnia is a situation when individuals cannot maintain the expected sleep. One of the non-pharmacological treatments to control insomnia is by giving warm water foot soak therapy. The purpose of this study was to determine the effect of warm water foot soak therapy on sleep quality in the elderly with insomnia in Banjar Pulu, Songan Village B. This research is a type of quantitative research, this research uses quantitative research with a *Pre-Experimental* Design design with the type of *One-Group Pretest-Posttest Design*. The samples in this study were taken using Purposive sampling technique with a total sample of 21 respondents. This research instrument used observation sheets, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), and Warm Water to measure the quality of respondents' sleep

The results of the analysis of the quality of the elderly with insomnia showed that there was a difference in pre-test and post-test values obtained showing the results of the *Wilcoxon Signed Rank Test* statistical test in the elderly who were given warm water foot soak therapy obtained a *p value* of 0.000 ($\alpha < 0.05$), with a Z count of -3.757 ($Z \text{ count} > 1.96$) so it can be concluded that there is an effect of warm water foot soak therapy on sleep quality in the elderly with insomnia in Banjar Pulu, Songan Village B. Based on the results of this study, it is expected that the provision of warm water foot soak therapy can be used as a non-pharmacological therapy to reduce sleep quality in the elderly with insomnia

Keywords : Warm Water Foot Soak Therapy, Elderly, Insomnia
Bibliography 30 (2015-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Kerta Wara Nugraha - Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Insomnia Di Banjar Pulu, Desa Songan B” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada program studi keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata – mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program ilmu keperawatan di kepala STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
3. Ns. Ida Ayu Agung Laksmi, S.Kep.,M.Kep. selaku pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam

memberi masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

4. I Gede Wirajaya.SE.,MM. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Kedua orang tua yang telah memeberikan banyak dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang telah berperan penting dalam skripsi penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Pelayanan Keperawatan	6
2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan	7
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	7

E. Keaslian Penelitian.....	7
------------------------------------	----------

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Lansia	11
-------------------------------	-----------

1. Definisi Lansia	11
--------------------------	----

2. Klasifikasi Lansia.....	12
----------------------------	----

3. Proses Penuan.....	13
-----------------------	----

4. Perubahan-Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	13
---	----

5. Masalah Kesehatan Pada Lansia	16
--	----

B. Konsep Insomnia	17
---------------------------------	-----------

1. Definisi Insomnia	17
----------------------------	----

2. Faktor-Faktor Penyebab Insomnia	17
--	----

3. Klasifikasi Insomnia.....	18
------------------------------	----

4. Pencegahan Yang Dapat Dilakukan	18
--	----

C. Konsep Kualitas Tidur	19
---------------------------------------	-----------

1. Definisi Kualitas Tidur.....	19
---------------------------------	----

2. Fisiologi Tidur.....	20
-------------------------	----

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	21
---	----

4. Manfaat Tidur.....	21
-----------------------	----

5. Indikator Penilaian Kualitas Tidur	22
---	----

D. Konsep Terapi Rendam Kaki Air Hangat.....	23
---	-----------

1. Definisi Terapi Rendam Kaki Air Hangat	23
---	----

2. Manfaat Terapi Rendam Kaki Air Hangat	24
--	----

3. Respon Tubuh Saat Merendam Kaki Dengan Air Hangat	25
--	----

4. Prosedur Terapi Rendam Kaki Air Hangat.....	26
E. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur	
Pada Lansia Dengan Insomnia.....	26
F. Kerangka Teori	29
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	30
A. Kerangka Konsep.....	30
B. Hipotesis	31
C. Definisi Operasional	32
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	33
B. Populasi Dan Sampel	34
C. Tempat Penelitian	36
D. Waktu Penelitian	36
E. Etika Penelitian	36
F. Alat Pengumpulan Data.....	38
1. Instrument Penelitian	38
2. Validasi Dan Reabilitas.....	40
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
1. Prosedur Administrasi.....	41
2. Prosedur Teknis	41
H. Pengolahan Data	43
1. Pengumpulan Data	43

2. Analisa Data	44
-----------------------	----

BAB V HASIL

A. Tempat Dan Waktu Penelitian	46
B. Hasil Analisa Data Univariat.....	46
C. Hasil Analisa Uji Bivariat	48

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	49
B. Keterbatasan Penelitian	55
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, Penelitian	56

BAB VII PENUTUP

A. Kesimpulan	57
B. Saran	58

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	30
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 5.3 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Sebelum Diberikan Terapi Rendam Kaki Air Hangat	47
Tabel 5.4 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki Air Hangat	48
Tabel 5.6 Menganalisis Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur	48

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	29
Skema 3.1 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1** Jadwal Penelitian
- Lampiran 2** Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3** Surat Balasan Permohonan Ijin Studi Pendahuluan Tembusan Pertama
- Lampiran 4** Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 5** Standar Operasional Prosedur Terapi Rendam Kaki Air Hangat
- Lampiran 6** Lembar Observasi Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).
- Lampiran 7** Lembaran Bimbingan Proposal
- Lampiran 8** Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 9** Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 10** Permohonan Penelitian
- Lampiran 11** Surat Balasan Ijin Penelitian Kepala Desa
- Lampiran 12** Lembaran Observasi
- Lampiran 13** Hasil Pengolahan Data Analisis Univariat
- Lampiran 14** Hasil Pengolahan Data Analisis Bivariate
- Lampiran 15** Form Bimbingan
- Lampiran 16** Dokumentasi Penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Abang, K., & Karangasem, K. (2019). *RELIABILITAS KUSIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) VERSI BAHASA INDONESIA DALAM MENGUKUR*. 3(2).
- Amalia, I. N. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia. *Jurnal Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro* (Issue April).
- Anwar, S., & Febriyona, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia Pada Lansia Di Panti Trisna Werdha “Ilomata” Kota Gorontalo Tahun 2013. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*.
<https://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/view/1136%0Ahttps://journal.umgo.ac.id/index.php/Zaitun/article/download/1136/668>
- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019). Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 87–93.
<https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.122>
- Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45308>
- Deniel Akbar Wibowo, L. P. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang. *Jurnal Keperawatan Galuh, 1 Nomer 2*.
- Dwi, S. (2017). Merawat Manusia Lanjut Usia. *Lansia: Jurnal keperawatan gerontik*67(6), 14–21.
- Ekaputri, M., Erda, R., Syarli, S., Novia, R., & Badar, M. (2021). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Jurnal Meilyana*. 1(2), 358–364.
- Ernawati, Syauqy ahmad, H. siti. (2017). Gambaran Kualitas Tidur dengan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur KOTA Jambi. *Jurnal Respiratory Universitas Jambi*, 1–11.
<https://repository.unja.ac.id/2381/1/JURNAL.pdf>
- Hardono, H., Oktaviana, E., & Andoko, A. (2019). Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 62–68.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v13i1.1046>

- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187–195.
- Julianty Pradono, Dwi Hapsari, Sudibyo Supardi, W. B. (2018). Buku panduan manajemen penelitian kuantitatif. In *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional*, Vol. 7 No.
- Kemendes. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementerian Kesehatan RI*, 1(1), 1.
<https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kesmas, J., Juli, N., Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga Pendahuluan Definisi dari Definisi kualitas tidur yaitu suatu kepuasan seseorang terhadap tidur serta penyegaran saat bangun . Definisi dari tidur sendiri berupa: *Jurnal kualitas Tidur* 11(4), 14–21.
- Ketut, N., Dewi, A., Ayu, S., & Candra, K. (2017). Efektivitas Intervensi Massage Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansai *The Effect of Foot Massage on Decreasing Insomnia in The Elderly*. 3, 1–11.
- Liana, Y. (2019). Efektifitas Terapi Rendam Kaki dengan Air Jahe Hangat terhadap Nyeri Arthritis Gout pada Lansia. *Seminar Nasional Keperawatan*, 0(2), 199–206.
<http://www.conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/1214/611>
- Nirmalaa, S. R. P., & Novita Wulan Sarib. (2021). The Implementation Of Foot Soak Therapy With Warm Water Towards. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sishthana*, 6(1).
- Nursalam. (2015). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In P. P. Lestari (Ed.), *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi 4). Salemba Medika.
- Permady, G. G. (2015). Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalanggar kecamatan losari cirebon jawa barat. In *Jurnal Keperawatan*
- Prananda, Y. (2017). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kedokteran*, 1–18.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Sabattani et. al. (2016). Efektivitas rendam kaki dengan air hangat terhadap

penurunan tekanan darah pada ibu hamil penderita preeklamsi di Puskesmas Ngaliyan Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Keidanan*, 5(1), 1–10.

Setiyawan, S., Pratiwi, L., & Rizqiea, N. S. (2019). Pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap kekuatan otot pada pasien stroke non hemoragik. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 8(1), 15–22.
<https://doi.org/10.29238/caring.v8i1.363>

Solechah, N., Massie, G., & Rottie, J. (2017). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 105810.

Sugiyono. (2020). *Jurnal Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.

Wulandari, V. T., Studi, P., Keperawatan, D., & Kendal, S. M. (2021). *Jurnal Rendam Kaki Air Hangat*. 1(2), 358–364.

Wungouw, H., & Hamel, R. S. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 1–8.