

**SKRIPSI**

**PENGARUH RENDAM AIR GARAM HANGAT PADA  
KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA BAGI  
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
NUSA PENIDA III**



**I KADEK FRENKY AGUS PURNAMANTO**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

**BINA USADA BALI**

**2024**



**PENGARUH RENDAM AIR GARAM HANGAT PADA  
KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA BAGI  
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
NUSA PENIDA III**



**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**I KADEK FRENKY AGUS PURNAMANTO  
NIM. C2123138**

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2024**



**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH RENDAM AIR GARAM HANGAT PADA KAKI TERHADAP  
PENURUNAN INSOMNIA BAGI LANSIA DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS  
NUSA PENIDA III**

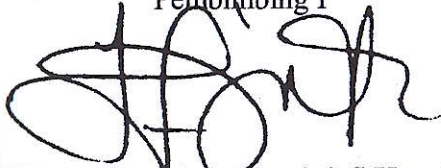
**Diajukan Oleh :**

**I KADEK FRENKY AGUS PURNAMANTO  
NIM. C2123138**

**Mangupura, 30 Januari 2024**

**Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes**

**NIDN: 0801038802**

Pembimbing II



**Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, SS., M.Hum**

**NIDN: 0805038801**

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

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

**NIDN: 0821058603**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI  
DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU  
KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI**

**Tanggal : 07 Agustus 2024**

**Yang terdiri dari :**

**Ketua Penguji**




**dr. I Nyoman Suartha, M.Repro**  
**NIDN. 0809036701**

**Sekretaris Penguji**



**Ns. Ni Made Dw Ayu Martini, S.Kep., M.Kes**  
**NIDN: 0801038802**

**Anggota Penguji**



**Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, SS., M.Hum**  
**NIDN: 0805038801**

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



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**  
**NIDN: 0821058603**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I Kadek Frenky Agus Purnamanto  
NIM : C2123138  
Jurusan : Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu  
Kesehatan Bina Usada Bali  
Judul Skripsi : Pengaruh Rendam Air Garam Hangat Pada Kaki Terhadap  
Penurunan Insomnia Bagi Lansia Di Wilayah Kerja  
Puskesmas Nusa Penida III

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan hasil karya orang lain yang saya akui sebagai hasil karya diri sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir atau hasil karya ini adalah jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana mestinya.

Badung, Juni 2024



I Kadek Frenky Agus Purnamanto

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN**

**BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, januari 2024

I Kadek Frenky Agus Purnamanto

Pengaruh Rendam Air Garam Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Bagi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III.

xi + 64 hal + 2 gambar + 7 tabel + 6 lampiran

**ABSTRAK**

Insomnia adalah gangguan tidur yang menyebabkan penderitaanya sulit tidur, atau tidak cukup tidur, meskipun terdapat cukup waktu untuk melakukannya. Gangguan tersebut menyebabkan kondisi penderita tidak prima untuk melakukan aktivitas keesokan harinya. Apabila insomnia terjadi secara terus menerus akan berdampak buruk bagi kesehatan lansia. Insomnia dapat ditangani dengan pemberin terapi rendam air garam hangat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rendam air garam hangat terhadap penurunan insomnia bagi lansia di Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida III.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen* yang menerapkan program *one group pre-test* serta *post-test design*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 44 responden lansia. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner *Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) dan lembar observasi rendam air garam hangat. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *p value* 0.000, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara rendam air garam hangat terhadap penurunan insomnia bagi lansia di Wilayah kerja Puskesmas Nusa Penida III. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya dan serta menambah lebih banyak literature.

Kata kunci : Insomnia, Lansia, Rendam Air Garam Hangat.  
Daftar pustaka : 21 (2015-2022)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION  
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM**

*Undergraduate Thesis, January 2024*

I Kadek Frenky Agus Purnamanto

***The Effect of Warm Salt Water Immersion on Reducing Insomnia for the Older People in the Working Area of Nusa Penida III Public Health Centre***

***xi + 64 things + 2 pictures + 7 tables + 6 appendices***

**ABSTRACT**

*Insomnia is a sleep disorder in which the individual has difficulty sleeping or does not obtain enough sleep, despite having enough time to do so. This ailment impairs the sufferer's ability to perform tasks the following day. Chronic sleeplessness harms the health of the older people. Warm salt water immersion therapy is an effective treatment for insomnia. The purpose of this study was to determine the effect of warm salt water immersion on reducing insomnia for the older people in the working area of Nusa Penida III Public Health Centre.*

*This was a quantitative study with a pre-experimental design that included a one-group pre-test and post-test program. The study's sample size was 44 elderly respondents. Purposive sampling was used in this study. Data were gathered using the Jakarta Biological Psychiatric Study-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) questionnaire and warm salt water immersion observation sheets. Wilcoxon Signed Rank Test was used to analyze the data.*

*The results of the Wilcoxon Signed Rank Test statistical research showed a p value of 0.000, therefore it can be concluded that there was a significant effect between warm salt water immersion on reducing insomnia for the elderly in the working area of Nusa Penida III Public Health Centre. It is expected that this study can be a reference for further research and add more literature.*

**Keywords** : *Insomnia, Elderly, Warm Salt Water Immersion*

**Bibliography:** *21 (2015-2022)*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Rendam Air Garam Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Bagi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Penida III” tepat pada waktunya.

Proposal penelitian ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M., selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan Program Studi S1 Keperawatan di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usaha Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat mengikuti proposal penelitian ini.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan waktu luang dengan penuh kesabaran untuk peneliti dalam memberi masukan, pengetahuan dan motivasi dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Si Putu Agung Ayu Pertiwi Dewi, SS., M.Hum., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak turut membantu penulis dalam memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.

5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
6. Rekan-rekan mahasiswa program studi Sarjana Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang selalu memberi membantu dalam memberikan saran serta dukungan selama penyusunan skripsi penelitian ini.
7. Dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi penelitian ini tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa penulisan penyusunan skripsi penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini nantinya mampu menjadi tambahan referensi dalam meningkatkan kualitas ilmu keperawatan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima kasih

Badung, Juni 2024

I Kadek Frenky Agus Purnamanto

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I : PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II : TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Lansia .....	11

B. Insomnia .....	14
C. Rendam Air Garam Hangat .....	19
D. Kerangka Teori .....	25

**BAB III :KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep .....	26
B. Hipotesis .....	27
C. Definisi Operasional .....	28

**BAB IV: METODE PENELITIAN**

A. Rancangan Penelitian .....	30
B. Populasi dan Sampel.....	30
C. Tempat Penelitian .....	34
D. Waktu Penelitian .....	35
E. Etika Penelitian.....	35
F. Alat Pengumpulan Data.....	36
G. Prosedur Pengumpulan Data .....	39
H. Rancangan Analisis Data.....	40

**BAB V : METODE PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
B. Hasil Analisis Data Univariat .....	49
C. Identifikasi Sebelum pemberian Tindakan .....	50
D. Identifikasi Sesudah Pemberian Tindakan .....	50
E. Hasil Uji Bivariat.....	51

**BAB VI : PEMBAHASAN**

A. Intrepretasi Penelitian ..... 52

**BAB VII : SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan ..... 59

B. Saran ..... 60

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	30
Tabel 5.1 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 5.2 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	44
Tabel 5.3 Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan .....	45
Tabel 5.4 Identifikasi Sebelum Pemberian Rendam Air Garam Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Bagi Lansia .....	45
Tabel 5.5 Identifikasi Sesudah Pemberian Rendam Air Garam Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Bagi Lansia .....	46
Tabel 5.6 Analisis Pengaruh Pemberian Rendam Air Garam Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Bagi Lansia .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	26
Gambar 3.1 Rancangan Eksperimen .....	27

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Rencana Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2 : Permohonan Studi pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 : Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Instrumen Penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aprilia, R. (2021). Analisis Intervensi Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di RW 04 Kota Rambu Utara Palmerah Jakarta Barat. Diakses pada tanggal 5 November 2023.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Proyeksi Penduduk Kabupaten / Kota Provinsi Bali*. Jakarta. <http://media.neliti.com/media/publications/48746-ID-proyeksi-penduduk-kabupatenkota-provinsi-bali-2018-2022.pdf>. Diakses pada tanggal 5 November 2023
- Dewi, R. 2020, Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara. 1 ed. Yogyakarta: Deepublish.
- Dyah Rosalina Putri Mawarni. (2018). Perbedaan Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat Menggunakan Garam dan Rendam Kaki Air Hangat Tidak Menggunakan Garam Terhadap Insomnia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan. Diakses tanggal 1 November 2023.
- Fildayanti, (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan* Vol. 1, No. 1.
- Firdausi, N., & Hidayatullah, M. R. (2020). Pemenuhan Kebutuhan *Personal Hygiene Lanjut Usia* Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jombang Di Pare. *Journal Of Community Engagement In Health*.
- Helti, Mestika Rija., & Dedi. (2020). Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Desa Tengah kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*.

- Husein, U. (2008). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Diakses tanggal 1 November 2023.
- McCall, W. V. et al. (2021). *Short-Term Insomnia Disorder In Health Care Workers In Anacademic Medical Center Before And During COVID-19: Rates And Predictive Factors* , *Journal Of Clinical Sleep Medicine*.
- Mustika, I. W. (2022). *Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC)*. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Nugroho, W. 2019. *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Notoatmodjo. S. (2018). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2018). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurpratiwi & Elveni. (2021). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah SP 4 Setuntung Kecamatan Belitang Kabupaten Sekadau*. *Jurnal Inovasi Penelitian* Volume 2 No. 2
- Sawitri, Ulya, F. H., Adepatiloy, E. J. 2020. *Manfaat Rendaman Air Hangat dan Garam dalam Menurunkan Derajat Edema Kaki Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Smart Kebidanan*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta

Wulandari, P. et al. (2020). Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliyan. Keperawatan.

World Health Organization. (2019). *World Health Statistic, Geneva*.

Yuliana. (2020). *Menjaga Kesehatan Mental Lansia Selama Pandemi COVID-19 Prosiding Seminar Nasional Biologi Di Era Pandemi COVID-19*.