

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT  
PADA REMAJA DENGAN INSOMNIA  
DI SMA NEGERI 2 KUTA SELATAN**



**SKRIPSI**

**AGNES CICILIA KADEK HARDYSURYANTHO**

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

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT  
PADA REMAJA DENGAN INSOMNIA  
DI SMA NEGERI 2 KUTA SELATAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh:**

**AGNES CICILIA KADEK HARDYSURYANTHO**

**NIM. C1121001**

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

## SURAT PERNYATAAN PENELITI

Surat yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agnes Cicilia Kadek Hardysuryantho

NIM : C1121001

Jurusan : Sarjana Ilmu Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat pada Remaja dengan  
Insomnia di SMA Negeri 2 Kuta Selatan

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

Mangupura, Desember 2024



(Agnes Cicilia Kadek Hardysuryantho)

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT  
PADA REMAJA DENGAN INSOMNIA  
DI SMA NEGERI 2 KUTA SELATAN**

**Diajukan Oleh :**

**AGNES CICILIA KADEK HARDYSURYANTHO  
NIM. C1121001**

**Mangupura, 17 Desember 2024**

**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0801038801**

Pembimbing II



**Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0807068702**

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 : 06 Januari 2025

Diajukan Oleh :

AGNES CICILIA KADEK HARDYSURYANTHO  
NIM. C1121001

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



dr. I Nvoman Suartha, M. Repro.  
NIDN. 0809036701

Sekretaris Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Pratiandhani, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 0801038801

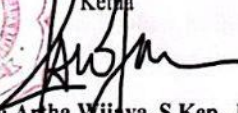
Anggota Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep  
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, Desember 2024

Agnes Cicilia Kadek Hardysuryantho

Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat pada Remaja dengan Insomnia di SMA Negeri 2 Kuta Selatan

XV + 55 Halaman + 6 Tabel + 2 Skema + 15 Lampiran

### **ABSTRAK**

Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan, baik secara fisiologi maupun psikologi. Insomnia pada remaja seringkali terjadi akibat perubahan psikologi seperti merasa cemas, hal ini ditandai dengan sulit untuk tertidur dan merasa gelisah pada saat tidur, hal tersebut yang membuat para remaja mengalami insomnia karena mereka biasa memikirkan hal yang berlebihan pada saat malam hari yang membuat ia tidak bisa memulai tidur. Insomnia bisa berdampak sangat buruk hingga bisa menyebabkan penurunan kualitas hidup seseorang, seperti performa motorik, suasana hati yang kurang baik dan ketidakseimbangan dalam tubuh. Rendam kaki air hangat merupakan salah satu metode mengatasi insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh terapi rendam kaki air hangat pada remaja dengan insomnia di SMA Negeri 2 Kuta Selatan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *pre-experimental* dengan *one group pre-test post-test*, dan penilaian untuk insomnia menggunakan kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI). Teknik sampling yang dilakukan menggunakan *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 33 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai *p value* = 0,001 dimana nilai *p value* lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada remaja di SMA Negeri 2 Kuta Selatan. Disarankan kepada pasien dan keluarga agar mampu mengaplikasikan terapi rendam kaki air hangat untuk mengurangi insomnia yang dirasakan.

**Kata Kunci : Insomnia, Remaja, Rendam Kaki Air Hangat.**

**Daftar Pustaka : 60 (2015-2024)**

**BINA USADA BALI HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE**  
**BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, December 2024*

Agnes Cicilia Kadek Hardysuryantho

*The Effect of Warm Water Foot Soak Therapy on Adolescents with Insomnia at SMA Negeri 2 Kuta Selatan*

*XV + 55 Pages + 6 Tables + 2 Schematics + 15 Attachments*

**ABSTRACT**

*Adolescence is a time of change, both physiologically and psychologically. Insomnia in teenagers often occurs due to psychological changes such as feeling anxious, this is characterized by difficulty falling asleep and feeling restless when sleeping, this is what makes teenagers experience insomnia because they usually think too much at night which makes them unable to sleep or start sleeping. Insomnia can have such a bad impact that it can cause a decrease in a person's quality of life, such as motor performance, poor mood and imbalance in the body. Soaking your feet in warm water is one method of treating insomnia. This study aims to determine the effect of warm water foot soak therapy on teenagers with insomnia at SMA Negeri Kuta Selatan. This research is a quantitative study using a pre-experimental approach with one group pre-test post-test, and assessment for insomnia using the Insomnia Severity Index (ISI) questionnaire. The sampling technique used was non-probability sampling, namely purposive sampling with a sample size of 33 people. The results of this study show that the results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed that the p value = 0.001, where the p value was smaller than  $\alpha$  (0.05), indicating that there was an effect of warm water soaking therapy on the feet on reducing insomnia in teenagers at SMA Negeri 2 Kuta Selatan. It is recommended that patients and families apply warm water foot soak therapy to reduce perceived insomnia.*

**Keywords** : *Adolescence, Insomnia, Warm Water Foot Soak.*

**Bibliography** : *60 (2015-2024)*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat pada Remaja dengan Insomnia di SMA Negeri 2 Kuta Selatan” sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIKES Bina Usada Bali. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di 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 memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan penelitian ini.

6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Mangupura, 17 Desember 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PENELITI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Pelayanan Keperawatan.....	6
2. Masyarakat .....	6
3. Institusi Pendidikan .....	6
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Konsep Remaja .....	10
1. Pengertian Remaja.....	10
2. Tahapan Remaja .....	10

3. Ciri-ciri Masa Remaja .....	12
B. Konsep Insomnia.....	13
1. Pengertian Insomnia .....	13
2. Faktor Risiko Penyebab Insomnia.....	14
3. Klasifikasi Insomnia.....	15
4. Dampak Insomnia.....	16
5. Pengukuran Insomnia .....	17
C. Konsep <i>Hydrotherapy</i> (Rendam Kaki Air Hangat).....	18
1. Pengertian .....	18
2. Jenis-Jenis <i>Hydrotherapy</i> .....	18
3. Merendam Kaki dengan Air Hangat.....	19
D. Kerangka Teori.....	21
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL</b>	
.....	22
A. Kerangka Konsep.....	22
1. Variabel Independen .....	23
2. Variabel Dependen .....	23
B. Hipotesis.....	24
1. Hipotesis Nol ( $H_0$ ) .....	24
2. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) .....	24
C. Definisi Operasional.....	24
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b> .....	26
A. Rancangan Penelitian .....	26
B. Populasi dan Sampel .....	27
1. Populasi .....	27
2. Sampel.....	27
C. Tempat Penelitian.....	29
D. Waktu Penelitian .....	30
E. Etika Penelitian .....	30
1. Nilai Sosial dan/atau Nilai Klinis .....	30
2. Nilai Ilmiah (Desain Ilmiah) .....	31

3.	Pemerataan Beban & Manfaat.....	31
4.	Potensi Risiko dan Manfaat.....	31
5.	Bujukan (Inducements), Keuntungan Finansial, dan Biaya Pengganti ..	32
6.	Perlindungan Privasi dan Kerahasiaan .....	32
7.	Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) atau <i>Informed Consent</i> (IC) .....	32
F.	Alat Pengumpulan Data .....	33
1.	Instrumen Penelitian.....	33
2.	Validitas dan Reliabilitas .....	34
G.	Prosedur Pengumpulan Data .....	34
1.	Prosedur Administrasi .....	34
2.	Prosedur Teknis .....	35
H.	Pengolahan Data.....	36
1.	<i>Editing</i> .....	36
2.	<i>Coding</i> .....	36
3.	<i>Data Entry</i> .....	37
4.	<i>Cleaning Data</i> .....	37
I.	Rencana Analisis .....	37
1.	Analisis Univariat.....	37
2.	Analisis Bivariat.....	38
BAB V HASIL PENELITIAN.....		39
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B.	Analisis Univariat.....	39
1.	Mengidentifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	40
2.	Mengidentifikasi Tingkat Insomnia pada Responden Sebelum Diberikan Terapi Rendam Kaki Air Hangat .....	41
3.	Mengidentifikasi Tingkat Insomnia pada Responden Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki Air Hangat .....	41
C.	Analisis Bivariat.....	42
1.	Menganalisis Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Insomnia pada Responden .....	42

BAB VI PEMBAHASAN.....	44
A. Intepretasi Penelitian.....	44
1. Mengidentifikasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	44
2. Mengidentifikasi Tingkat Insomnia Pada Responden Sebelum Diberikan Terapi Rendam Kaki Air Hangat .....	47
3. Mengidentifikasi Tingkat Insomnia Pada Responden Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki Air Hangat .....	48
4. Menganalisis Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Responden .....	50
B. Keterbatasan Penelitian.....	52
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian.....	53
1. Pelayanan Keperawatan.....	53
2. Pendidikan Keperawatan .....	53
3. Penelitian Keperawatan .....	53
BAB VII PENUTUP .....	54
A. Simpulan .....	54
B. Saran.....	54
1. Bagi Tenaga Kesehatan dan Pendidikan Keperawatan.....	55
2. Bagi Pasien dan Keluarga.....	55
3. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	55
DAFTAR PUSTAKA	

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian .....	26
Tabel 5. 1 Hasil Uji Univariat Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia dan Jenis Kelamin) (n=33).....	40
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Insomnia Pre-Test Responden .....	41
Tabel 5. 3 Distribusi Frekuensi Gambaran Tingkat Insomnia Post-Test Responden .....	42
Tabel 5. 4 Analisis Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Insomnia pada Responden.....	43

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	21
Skema 3. 1 Kerangka Konsep.....	23

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan

Lampiran 2 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan dari SMA Negeri 2 Kuta Selatan

Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik

Lampiran 4 *Ethical Aproval*

Lampiran 5 Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian

Lampiran 6 Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lampiran 7 Surat Balasan Ijin Penelitian dari SMA Negeri 2 Kuta Selatan

Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 9 Pengantar Kuesioner

Lampiran 10 Lembar Kuesioner

Lampiran 11 Lembar SOP

Lampiran 12 Hasil Uji Statistik

Lampiran 13 Dokumentasi

Lampiran 14 Lembar Rencana Kegiatan Penelitian

Lampiran 15 Lembar Bimbingan

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P. (2019). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia*. 2(2).
- Amaliasari, N. (2022). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 Geger Kecamatan Geger Kabupaten Madiun. *STIKes Bahti Husada Mulia Madiun*, 1(1).
- Anggara, M. Y. D., & Annisa. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Melakukan Penulisan Skripsi di FK UMSU. *Anatomica Medical Journal*, 2(3), 168–175. <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/AMJ>
- Awwal, H., Hrtanto, F., & Hendrianingtyas, M. (2019). Prevalensi Gangguan Tidur Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi Pada Siswa SMP N 5 Semarang. *Medika Medika Muda*, 4(4), 873–880.
- Bannepadang, C., Hadanyani, Y., & Usman, L. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Lembang Rante Uma Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(1), 1–14.
- Cahyaningrum, P. F., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 54–68.
- Dwiyanti, P. W., Saputri, M. E., & Rifiana, A. J. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja Dikelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(7), 2159–2171. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>
- Elisanti, A. D., & Efri, T. A. (2020). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif Bidang Kesehatan*. April 2020, 1–184.
- Erwani, & Nofriandi. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 123–132. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.38>
- Feralisa, J., & Widiharti, W. (2021). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i2.2314>
- Fitri, A. A., Puspitasari, I., & Listyorini, M. W. (2023). Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Dengan Insomnia Di Wilayah Kerja Puskesmas Di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 9(1), 35–40. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1135>

- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020a). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Vol. 1, Issue 1). Penerbit Pustaka Ilmu.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020b). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.)). Penerbit Pustaka Ilmu.
- Harismayanti, H., Damansyah, H., & Mowuu, S. (2023). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Pantii Sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(2), 136–148.
- Helti, M. R., & Dedi. (2020). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 63–67. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.387>
- Hidayati, D. (2023). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Sma Negeri 1 Galur Kulon Progo*. 3(2), 1–11. <https://digilib.unisayogya.ac.id/>
- Indriana, D., Ro'isah, & Yunita, R. (2023). Hubungan Tingkat Kenyamanan Lingkungan dengan Kulitias Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap Kelas 3 RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. *Jurnal Ilmu Kesehata*, 2(6), 178–185.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. R. I. (2024). *Profil SMA NEGERI 2 KUTA SELATAN*.
- KEPK STIKES Bina Usada Bali. (2019). Buku Panduan Penyusunan Protokol Etik Penelitian Kesehatan. *Komisi Etik Penelitian Kesehatan*.
- Kristina. (2021). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (Bikes)*, 1(1). <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v1i1.4>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (1st ed.). Pandiva Buku.
- Kusmiran, E. (2019). *Kesehatan Reproduksi Wanita dan Remaja*. Salemba Medika.
- Latif, N., Susilaningsih, & Maulidia, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia. *Professional Health Journal*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/phj.v2i1.136>
- Luas, C. B., Maramis, F. R. ., & Wowor, R. (2019). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat. *Kesmas*, 8(3), 85–93.

- Maharani, A. P. (2021). Aroma Terapi Lavender Untuk Mengatasi Insomnia Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesiona*, 3(1), 717–740.
- Mardiyah, M., Nasriyanto, E. N., Winarni, L. M., & Ridwan, M. (2022). Hubungan Insomnia Terhadap Tingkat Konsentrasi Belajar Pada Remaja di Desa Jati Mulya Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 60–64.
- Meikawati, P. R., & Prajayanti, H. (2020). *Pendidikan Kesehatan tentang Tumbuh Kembang Remaja dan Bahaya Rokok bagi Kesehatan Remaja di SMK Baitussalam Kota Pekalongan*. 1(1), 6–9.
- Narendra, M. B. (2020). *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Sagung Seto.
- Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>
- Ningtyas, L. A. W., Widyastari, S., & Putri, K. E. (2022). Efektivitas Penggunaan Terapi Akupuntur dan Aromaterapi pada Siswi yang Mengalami Insomnia. *Jurnal Jamu Kusuma*, 2(2), 108–114. <https://doi.org/10.37341/jurnaljamukusuma.v2i2.50>
- Nirmala, S. R. P., & Sari, N. W. (2021). The Implementation Of Foot Soak Therapy With Warm Water Towards. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sisthana*, 6(1).
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Penerbit Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (3rd ed.). Widya Gama Press.
- Permady, G. G. (2021). Pengaruh Merendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Pusesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Isla,m Negeri Syarif Hidayatullah*, 1–90.
- Pratama, O. N. Y., Agustin, W. R., & Sartika, F. (2020). *Perbedaan Pemberian Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Melati Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Wilayah Kampung Sewu Kecamatan Jebres Surakarta*. 3(2), 1–14.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Purnawinadi, I. G., & Salii, S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial Dan

- Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37.  
<https://doi.org/10.37771/kjn.v2i1.430>
- Putra, I. D. (2019). Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 1(2), 12–16.
- Putra, I. D. (2020). Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia. 2(6), 12–16.
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Rambu, N., Maria, L., & Mumpuni, R. Y. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kehutanan di Institut Pertanian Malang. *Profesional Health Journal*, 4(2), 111–125.
- Raut, A., Morade, G., More, D., Mune, S., Munjewar, P., & Mute, M. (2021). Effectiveness of Warm Water Foot Bath Therapy on Quality of Sleep among Elderly. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 15(2), 85–87.  
<https://doi.org/10.37506/ijfmt.v15i2.14278>
- Rmadhani, A. K., Pratiwi, N. Y., Zhafirah, A., Faisal, A. F., Ruslan, H. S., Liya, Sjabirin, H., Andriani, N., & Sunra, N. D. La. (2023). Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Tentang Insomnia Pada Dewasa Awal di Makassar. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 188–195.  
<https://doi.org/10.56799/joongki.v3i1.2576>
- Savero, N., Sayidah, S., Ismah, Q., Firas Tharafa, G., Pawestri, R. V., & Herawati, L. (2023). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Prevalensi Kurang Tidur pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(2), 146–153.
- Shihab, A. R. F., Rustiana, Y., & Rustanti, M. (2024). The Effect Of Soaking Feet In Warm Water On The Quality Of Sleep In Adolescents. *Journal Of Local Therapy*, 03(01), 1–5.
- Surahmi, F. (2022). The Effectiveness of Warm Water Foot Sound with Salt and Lavender Flower Extract on Sleep Quality in Elderly with Insomnia. *Eduvest - Journal Of Universal Studies*, 2(6), 108–114.  
<https://doi.org/10.36418/edv.v2i6.481>
- Syafitri, E., Mardha, M. S., & Syahrani, R. (2023). Efek Merendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di Puskesmas Desa Terjun Tahun 2023. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(3), 1386–1393.
- Triningsih, W., & Darmi, S. (2023). The Effect of Non-Pharmacological Treatment by Soaking in Warm Water on the Feet on Insomnia in Elderly Women. *Journal*

of *Complementary Nursing*, 2(3), 180–186.  
<https://doi.org/10.53801/jcn.v2i3.112>

Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–19.  
<https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>

Tumanggor, S. D. (2023). Hubungan Antara Stres, Kecemasan dan Smartphone Addiction dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jamni. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*, 4(1), 88–100.

Tyas, L. W. (2022). Hubungan Depresi, Kecemasan dan Stres dengan Kejadian Insomnia pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 540–547.  
<https://doi.org/10.22487/preventif.v13i3.405>

Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., Geoffroy, P. A., De Gennaro, L., Palagini, L., Ferrara, M., & Nobili, L. (2023). Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. *Brain Sciences*, 13(4). <https://doi.org/10.3390/brainsci13040569>

Vijayalaxmi, V., & Ullas, A. (2024). Effectiveness of Warm Water Foot Submerged Technique on the Level of Fatigue, Quality of Sleep, and Quality of Life among Patients with Cancer in Selected Hospital at Mangaluru. *Journal of Health and Allied Sciences NU*. <https://doi.org/10.1055/s-0044-1778721>

Widyastuti, I. (2020). *Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Wanita Premenopause Study Literature Naskah Publikasi*. 1–13.

Wulandari, A., & Kostania, G. (2021). *Soaking Feet Using Warm Water to Improve Quality of Sleeping Among Pregnant Women*. 6(1), 16–23.  
<http://jurnalbidankestrad.com/index.php/jkk%7C16>

Wulandari, T., & Trimawati. (2021). *Hubungan Insomnia Dengan Fungsi Kognitif Pada Siswa SMA Islam Sudirman Ambarawa*. 5(3).

Yeni, F., & Saputri, N. (2023). Stres dan Insomnia pada Remaja. In *Eureka Media Aksara*. Eureka Media Aksara. <http://www.nber.org/papers/w16019>

Yusnitasari, A. S., Ramadhani, A. T., Andini, & Hisan, K. (2022). Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Remaja: Cross Sectional Study pada Siswa SMA di Daerah Urban dan Rural. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1639–1645.  
<https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2908>