PENGARUH TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL GRIYA LANSIA JANNATI KOTA GORONTALO

JURNAL PENELITIAN

SUTRIN MOWUU
NIM. C01421231

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2022

PENGESAHAN JURNAL

Judul Penelitian	:	Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomania Pada Lansia Di Panti Sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo
Nama	:	Sutrin Mowuu
NIM	:	C01421231
Program Studi	:	Ilmu Keperawatan

Disetujui Pembimbing

Pembimbing I

Ns. Hafismayanti., M.Kep
NIDN : 0920048704

Pembimbing II

Ns. Haslinda Tamansyah, S.Kep, M.Kep
NIDN : 0916078802

Jurnal Zaitun
Jurusan Keperawatan

ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

PENGARUH TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL GRIYA LANSIA JANNATI KOTA GORONTALO

, Harismayanti, Haslinda Damansyah[2], Surtin Mowuu[3]

[1]Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[2]Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
[3]Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
(*sutrinmowuu18@gmail.com*)

ABSTRACT

Soaking the feet in warm water is the application of heat to the body to reduce symptoms of discomfort. This therapy is effective for overcoming muscle tension and improving blood circulation. The purpose of this research is to find out the effect of warm water soak therapy on feet against insomnia in the elderly at the Griya Iansia Jannati Social Institution, Gorontalo City. The research used a quasi-experimental research method with a pre-post test control group approach. Samples were taken using purposive sampling technique with a total sample of 20 respondents. Data collection used a questionnaire and data analysis used the Independent T Test with a significance value of p value <0.05. Research results of Warm water soaking therapy on the feet has an effect on insomnia in the elderly at the Griya Iansia Jannati, GorontaIo City, there is a difference between the contoI group which is gets treatment in the treatment where in the group with the results of the paired T-test analysis there is an effect with p VaIue of 0.000 <0.05 then the hypothesis is accepted. The conclusion, there is a significant effect of warm foot soak therapy on insomnia in the elderly at the Griya Iansia Jannati Social Institution, Gorontalo City. Supervised by Harismayanti as chairman and Haslinda Damansyah as member

Keywords: Insomnia, Elderly, Warm Water Soak.

ABSTRAK

Merendam kaki dengan air hangat merupakan pemberian aplikasi panas pada tubuh untuk mengurangi gejala rasa tidak nyaman. Terapi ini efektif untuk mengatasi ketegangan otot dan kelancaran peredaran darah. Tujuan untuk mengetahui Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Iansia Di panti sosiaI Griya Iansia Jannati Kota GorontaIo. penelitian ini menggunakan metode peneIitian Quasi Eksperimen dengan pendekatan *pre post test controI group*. Sampel diambil secara dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan *uji Independen T Test* dengan nilai kemaknaan p value < 0,05. HasiI peneIitian Terapi rendam air hangat pada kaki berpengaruh terhadap insomnia pada Iansia di panti sosiaI Griya Iansia Jannati Kota GorontaIo,Terdapat perbedaan atara keIompok kontoI yang mendapatkan perIakuan daIam PerIakuan Treatment dimana pada keIompok dengan hasiI uji anaIisis *paired T-tes* terdapat pengaruh dengan naIai *p*VaIue 0.000<0.05 maka dengan ini hipotesis diterima. Kesimpulan penelitian ini adannya pengaruh siginifikan Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Iansia Di Panti SosiaI Griya Iansia Jannati Kota GorontaIo. Dibimbing oIeh Harismayanti seIaku ketua dan HasIinda Damansyah seIaku anggota.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, Rendam Air Hangat

PENDAHULUAN

Setiap individu akan melalui sebuah masa merupakan tahap-tahap yang saling berkaitan dan tidak dapat diulang kembali. Hal-hal yang terjadi di masa awal perkembangan individu akan memberikan pengaruh terhadap tahap-tahap selanjutnya. Salah satu tahap yang akan dilalui oleh individu tersebut adalah masa lanjut usia atau sering disebut lansia. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua menjadi masa hidup manusia yang terakhir dimana seseorang mengalamin kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap

Perubahan yang paling mudah diamati pada lansia adalah perubahan secara fisik sebagai akibat dari proses penuaan. Diantara perubahan-perubahan fisik yang paling kentara pada masa usia lanjut ini terlihat pada perubahan seperti rambut menjadi jarang dan beruban, kulit mengering dan mengerut, gigi hilang dan gusi menyusut, konfigurasi wajah berubah; tulang belakang menjadi bungkuk.

Penurunan fungsi fisiologis yang terjadi pada lansia dapat menyebabkabn berbagai masalah kesehatan dimana hal ini terjadi sebagai akibat dari menurunnya fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif yang dapat menimbulkan gejala seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut cenderung berpotensi menimbulkan masalah gangguan tidur pada lansia.

Tidur menjadi kebutuhan setiap manusia dan merupakan suatu siklus yang rutin setiap harinya. Setelah beraktivitas manusia membutuhkan waktu untuk mengembalikan fungsi normal tubuh, salah satunya dengan tidur. Adapun gangguan masalah tidur yang sering dialami lansia adalah insomnia. Insomnia merupakan gejala awal dalam masalah tidur yang berkaitan dengan masalah fisik, emosional. Kemudian insomnia juga diartikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari dan mereka sering terbangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi dengan nyenyak, bahkan ketika mereka tidur dalam jumlah jam yang cukup banyak, mereka tetap merasa belum cukup tidur atau beristirahat ketika bangun keesokan harinya.

Kebutuhan dan pola tidur lansia normal pada usia lanjut adalah tidur sekitar 6 jam sehari. Usia lanjut mengalami tidur 6-7 jam sehri karena adanya penurunan fase NERM 1 dan 2,staduim 3 dan 4 aktivitas gelombang delta menurun atau hilang, hal ini membuat tidur usia lanjut menjadi lebih singkat atau berkurang dibandingkan dengan orang dewasa yang rata-rata 8 jam sehari. Usia lanjut yang tidurnya lebih dari 7 jam, hal ini dimungkinkan lansia mampu beradaptasi dengan perubahan seiring dengan proses penuaan pada dirinya (Natassia dan Pistanty, 2017).

Diperkirakan 1 dari 3 orang mengalami insomnia. Menurut Badan Pusat Statistika

Indonesia (2019) presentase insomnia pada lansia hampir lima dekade di Indonesia jumlahnya meningkat menjadi dua kali lipat, yaitu sekitar 9,6% (25 juta), lansia wanita menduduki nilai lebih tinggi satu persen daripada lansia pria (10,10%:9,10%).

Lansia dengan penggunaan waktu di tempat tidur yang lebih lama tetapi tidak tertidur, sering bangun pada malam hari, dan sulit memulai tidur kembali, berkurangnya waktu malam, semakin panjangnya waktu yang di perlukan untuk jatuh tidur dan tidur sekejap yang singkat pada siang hari. Banyak lansia mengeluh bahwa mereka terbangun tanpa rasa segar dan mengalami kelelahan pada siang hari. Gangguan kognisi, gangguan kinerja motoric, dan perasaan malaise serta malas sering di temukan

Masalah insomnia atau gangguan tidur yang dialami oleh para lansia ini disebabkan oleh faktor fisiologis yaitu ekskresi hormon yaitu kortisol serta ada perubahan temperatur tubuh yang berfluktuasi dan kurang menonjol. Meningkatnya umur menyebabkan penurunan hormon melantonin yang diekskresikan pada malam hari ketika tertidur (Helti dan Dedi, 2020).

Insomnia bisa berdampak sangat buruk hingga bisa menyebabkan penurunan kualitas hidup seseorang, seperti performa motorik, suasana hati yang kurang baik dan ketidakseimbangan dalam tubuh. Fungsi imun juga akan menurun akibat tidur yang kurang sehingga dapat mengakibatkan insomnia ringan hingga insomnia berat. Penanganan gangguan tidur sendiri dapat dilakukan dengan dua cara, yakni farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi adalah cara yang digunakan dengan menggunakan media obat-obatan untuk merangsang penderita untuk dapat tidur. Terapi Non farmakologi adalah cara alternatif yang tidak menggunakan menggunakan obat sebagai media penyembuhan. Pada pelaksanaannya farmakologi dapat dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari terapi, olahraga, senam, sehingga terapi relaksasi.

Terapi non farmakologis atau terapi komplementer dalam mengatasi masalah kesulitan tidur pada lansia yang saat ini banyak dilakukan. Terapi relaksasi yang umum digunakan untuk mengatasi gangguan tidur adalah dengan merendam kaki pada air hangat. Menurut Putra (2017), rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 39ºC. Hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf - syaraf kulit yaitu flexusvenosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak yang tepatnya didaerah raafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek sofarifik (ingin tidur).

Penelitian yang dilakukan oleh Wungouw dan Hamel (2018) menyebutkan bahwa merendam kaki menggunakan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Air hangat mempunyai banyak sekali dampak fisiologis bagi kesehatan tubuh terutama pada kelanacaran sirkulasi darah, air hangat juga

mempunyai dampak positif bagi organ paru-paru dan otot jantung. Terapi air hangat memberikan perasaan tenang, santai, dan bisa meringankan rasa tegang pada otot serta menghilangkan rasa panik dan membuat tidur menjadi pulas.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Agustina (2019) terhadap lansia di panti Tresna Werda Pekanbaru menunjukkan bahwa terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia. Merendam kaki dengan air hangat dapat menciptakan 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. Kelenjar pineal tidak menyimpan melatonin yang dihasilkan melainkan memompa hormon ini secara langsung kedalam aliran darah, melatonin akan mulai diproduksi ketika malam tiba, yang kemudian dikoordinasi fungsi-fungsi tubuh menjadi sistem yang selaras.

Terkait dengan tidur ini, telah dijelaskan dalam Surat Al-Furqan Ayat 47 “

وَهُوَ الَّذِيْ جَعَلَ لَكُمُ الَّيْلَ لِبَاسًا وَّالنَّوْمَ سُبَاتًا وَّجَعَلَ النَّهَارَ نُشُوْرًا

yang artinya ”*Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha*”.

Survei pendahuluan yang dilakukan di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo diperoleh data jumlah lansia yang saat ini tinggal di Panti Wreda Griya Jannati sebanyak 32 orang. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan 6 lansia diperoleh data semuanya mengalami masalah kesulitan tidur. Mereka mengeluh sulit memulai tidur dan sering terbangun dimalam hari atau merasa tidak puas saat bangun tidur. Akibatnya mereka merasa lemah bila bangun tidur. Saat wawancara juga diperoleh bahwa lansia belum mengetahui tentang penggunaan rendam kaki dengan air hangat sebagai cara dalam mengatasi insomnia.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, serta keluhan kesulitan tidur yang dialami oleh para lansia di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo maka penulis tertarik untuk meneliti tentang, “Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo.

METODE

Penelitian ini merupakan Quasi Eksperimen dengan pendekatan *pre post test control group design* yaitu suatu rancangan penelitian melibatkan kelompok intervensi dan kelompok lansia yang ada di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo. sejumlah 32 populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang mewakili populasi yaitu 20 lansia yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu sampel dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteri tersebut adalah:

1. Kriteria Inklusi
    a Bersedia menjadi responden

b Mengalami keluhan insomnia

c Dapat membaca dan menulis

2. Kriteria eksklusi

a Memiliki komplikasi penyakit stroke

b Lansia yang cacat fisik

Analisis data menggunakan uji T *Test*

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo Berdasarkan Umur

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
45-59 Tahun	10	50
60-74 Tahun	8	40
75-89 Tahun	2	10
> 90 Tahun	0	0
Total	**18**	**100**

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang berumur 45-59 Tahun sebanyaak 10 orang atau sebesar 50%, kemudian responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang berumur 60-74 Tahun sebanyak 8 orang atau sebesar 40%, responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang berumur 75-89 Tahun sebanyak 2 orang atau sebesar 10% dan responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang berumur >90 Tahun sebanyak 0 orang atau sebesar 0%. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa responden yang berumur 45-59 tahun paling banyak sebesar 50%.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Laki-Laki	10	50
Perempuan	10	50
Total	**20**	**100**

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang jenis kelamin laki-laki sebanyaak 10 orang atau sebesar 50% dan responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang jenis kelamin perempuan sebanyaak 10 orang atau sebesar 50%. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa responden laki-laki dan perempuan sama banyaknya yaitu sebesar 50%.

Analisis Univariat

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kelompok Intervensi Treatment

Kelompok Intervensi	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	N	%
skor 11-19 Tidak ada keluhan insomnia	0	0	3	30
skor 20- 27 Insomnia ringan	0	0	5	50
skor 28-36 Insomnia berat	7	70	2	20
skor 37-44 Insomnia sangat berat	3	30	0	0
	10	100	10	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 28-36 Insomnia berat berjumlah 7 orang atau sebesar 70% dan responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 37-44 Insomnia sangat berat 3 orang atau sebesar 30%, setelah mendapatkan

mendapatkan reatment dengan skor 11-19 Tidak ada keluhan insomnia berjumlah 3 orang atau sebesar 30% dan skor 20- 27 Insomnia ringan berjumlah 5 orang atau sebesar 50% kemudian skor 28-36 Insomnia berat berjumlah 2 orang atau sebesar 20%. Dari hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terapi rendam air hangat pada kaki berpengaruh terhadap insomnia pada lansia di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo, yang dimana kelompok kontrol pada 10 responden dan semuanya berpengaruh dan mengalami perubahan. Dari hasil penelitian juga masih terdapat 2 orang yang mengalami Insomnia berat di akibatkan tidur yang tidak terlalu baik walaupun sudah dilakukan tindakan rendaman air hangat.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kelompok Intervensi Treatment

Kelompok Intervensi	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	N	%
skor 11-19 Tidak ada keluhan insomnia	0	0	0	0
skor 20- 27 Insomnia ringan	0	0	0	0
skor 28-36 Insomnia berat	2	20	4	40
skor 37-44 Insomnia sangat berat	8	80	6	60
	10	100	10	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tabel di atas menjelaskan bahwa responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 28-36 Insomnia berat sangat berat berjumlah 2 orang atau sebesar 20% dan responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 37-44 Insomnia sangat berat berjumlah 8 orang atau sebesar 80% dan setelah haru k-5 perlakuan reatment yang mengalami perubahan tanpa perlakuan pada responden yang memiliki skor 28-36 Insomnia berat 4 orang atau sebesar 40% dan yang mengalami perubahan tanpa perlakuan pada responden yang memiliki skor 37-44 Insomnia sangat berat 6 orang atau sebesar 60% Dari hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perubahan kepada kelompok kontrol sebesar 60% pada lansia di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo

Analisis Bivariat

Analisis Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo:

Tabel 4.5 Insomnia pada lansia sebelum dan setelah terapi renda air hangat pada kaki

Variabel	**Sebelum Treatment**	**Setelah Treatment**	***p*Value**
Kelompok Intervensi	42.9	19.4	0.000
Kelompok Komtol	41.8	41.0	0.537

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan tebel di atas terlihat bahwa terdapat perbedaan yang berakna pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan treatment selama lima (5) hari. Dimana pada kelompok sebelum dilakukan treatment memiliki nilai rata-rata 42.9 dan setelah dilakukan treatment memiliki nilai rata-rata 19.4 mengalami

penurunan sebesar 23.5 atau dengan nilai. *p*Value 0.000<0.05 maka dengan ini hipotesis diterima. Dari hasil pengujuan menggunana analisis statistik *Paired Sampel T-test* tersebut dapat di simpulkan bahwa Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki berpengaruh terhadap Insomnia Pada Lansia yang mendapatkan treatment Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo.

Berdasarkan tebel di atas terlihat bahwa tidak terdapat perbedaan yang berakna pada kelompok kontrol tidak sebelum dan setelah dilakukan treatment selama lima (5) hari. Dimana pada kelompok tidak sebelum dilakukan treatment memiliki nilai rata-rata 41.8 dan setelah dilakukan treatment memiliki nilai rata-rata 41.8 mengalami penurunan sebesar 0.8 atau dengan nilai. *p*Value 0.537>0.05 maka dengan ini hipotesis ditolak. Dari hasil penelitian statistik analisis *Paired Sampel T-test* tersebut dapat di simpulkan bahwa Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki tidak berpengaruh terhadap Insomnia Pada Lansia tidak mendapatkan treatment Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo.

Hasil penelitian menujukan terdapat perbedaan atara kelompok intervansi yang mendapatkan perlakuan dalam Perlakuan Treatment dimana pada kelompok dengan hasil uji analisis *paired T-tes* terdapat pengaruh dengan nalai *p*Value 0.000<0.05 maka dengan ini hipotesis diterima. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan dalam Perlakuan Treatment pada kelompok kontrol uji analisis *paired T-tes* tidak terdapat pengaruh dengan nalai 0.537>0.05 maka dengan ini hipotesis ditolak.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Hasil penelitian bahwa responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang berumur 45-59 Tahun sebanyaak 10 orang atau sebesar 50%, kemudian responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang berumur 60-74 Tahun sebanyak 8 orang atau sebesar 40%, responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang berumur 75-89 Tahun sebanyak 2 orang atau sebesar 10% dan responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang berumur >90 Tahun sebanyak 0 orang atau sebesar 0%. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa responden yang berumur 45-59 tahun paling banyak sebesar 50%.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian bahwa responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang jenis kelamin laki-laki sebanyaak 10 orang atau sebesar 50% dan responden Lansia Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo yang jenis kelamin perempuan sebanyaak 10 orang atau sebesar 50%. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa responden laki-laki dan perempuan sama banyaknya yaitu sebesar 50%.

Analisis Univariat

Kejadian Insomnia

Hasil penelitian bahwa responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 28-36 Insomnia berat berjumlah 7 orang atau sebesar 70% dan responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 37-44 Insomnia sangat berat 3 orang atau sebesar 30%.

Pemberian Intervensi Rendam Kaki Air Hangat

Perbedaan masalah insomnia yang di alami lansia di pantisosial griya jannati kota Gorontalo sebelum terapi rendam air hangat

Hasil penelitian bahwa responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 28-36 Insomnia berat berjumlah 7 orang atau sebesar 70% dan responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 37-44 Insomnia sangat berat 3 orang atau sebesar 30%, setelah mendapatkan reatment dengan skor 11-19 Tidak ada keluhan insomnia berjumlah 3 orang atau sebesar 30% dan skor 20- 27 Insomnia ringan berjumlah 5 orang atau sebesar 50% kemudian skor 28-36 Insomnia berat berjumlah 2 orang atau sebesar 20%. Dari hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terapi rendam air hangat pada kaki berpengaruh terhadap insomnia pada lansia di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo, yang dimana kelompok kontrol pada 10 responden dan semuanya berpengaruh dan mengalami perubahan.

Hasil penelitian bahwa responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 28-36 Insomnia berat sangat berat berjumlah 20 orang atau sebesar 20% dan responden yang belum mendapatkan reatment dengan skor 37-44 Insomnia sangat berat berjumlah 80 orang atau sebesar 80% dan setelah haru k-5 perlakuan reatment yang mengalami perubahan tanpa perlakuan pada responden yang memiliki skor 28-36 Insomnia berat 4 orang atau sebesar 40% dan yang mengalami perubahan tanpa perlakuan pada responden yang memiliki skor 37-44 Insomnia sangat berat 6 orang atau sebesar 60% Dari hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perubahan kepada kelompok kontrol sebesar 60% pada lansia di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo.

Analisis Bivariat

Hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan yang berakna pada kelompok kontrol sebelum dan setelah dilakukan treatment selama lima (5) hari. Dimana pada kelompok sebelum dilakukan treatment memiliki nilai rata-rata 42.9 dan setelah dilakukan treatment memiliki nilai rata-rata 19.4 mengalami penurunan sebesar 23.5 atau dengan nilai. *p*Value 0.000<0.05 maka dengan ini hipotesis diterima. Dari hasil pengujuan menggunana analisis statistik *Paired Sampel T-test* tersebut dapat di simpulkan bahwa Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki berpengaruh terhadap Insomnia Pada Lansia yang mendapatkan treatment Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo.

Hasil penelitian juga terlihat bahwa tidak terdapat perbedaan yang berakna pada kelompok tidak sebelum dan setelah dilakukan treatment selama lima (5) hari. Dimana pada kelompok tidak sebelum dilakukan treatment memiliki nilai rata-rata 41.8 dan setelah dilakukan treatment

memiliki nilai rata-rata 41.8 mengalami penurunan sebesar 0.8 atau dengan nilai. *p*Value 0.537>0.05 maka dengan ini hipotesis ditolak. Dari hasil penelitian statistik analisis *Paired Sampel T-test* tersebut dapat di simpulkan bahwa Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki tidak berpengaruh terhadap Insomnia Pada Lansia tidak mendapatkan treatment Di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo.

Hasil penelitian menujukan terdapat perbedaan atara kelompok kontol yang mendapatkan perlakuan dalam Perlakuan Treatment dimana pada kelompok dengan hasil uji analisis *paired T-tes* terdapat pengaruh dengan nalai *p*Value 0.000<0.05 maka dengan ini hipotesis diterima. Sedangkan kelompok tidak yang tidak mendapatkan perlakuan dalam Perlakuan Treatment pada kelompok tidak uji analisis *paired T-tes* tidak terdapat pengaruh dengan nalai 0.537>0.05 maka dengan ini hipotesis ditolak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putra/ (2017). Pengaruh rendaman Air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia pada lansia di PSTW Khusnul Khotimah. Hasil penelitian menujukan bahwa pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia responden setelah dilakukan intervensi (p value 0,000).

Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua menjadi masa hidup manusia yang terakhir dimana seseorang mengalamin kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Natassia, 2017).

Pengertian lansia menurut *World Health Organisation* (WHO, 2019) adalah seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun dan merupakan kelompok yang dikategorikan berdasarkan umur yang sudah memasuki tahap akhir dari fase kehidupan yang mengalami aging process atau proses penuaan.

Menurut Kholifah (2016), lanjut usia merupakan makhluk hidup yang mengalami berbagai perubahan kumulatif, baik penurunan kapasitas fungsional, perubahan degeneratif pada tulang, kulit, paru-paru saraf, dan jaringan tubuh lainnya sehingga kemampuannya terbatas. Lanjut usia lebih rentan terkena berbagai macam penyakit, sindrom dan macam macam kesakitan lainnya daripada usia dewasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka yang menjadi kesimpulan sebagai berikut:

1. Terapi rendam air hangat pada kaki berpengaruh terhadap insomnia pada lansia di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo, yang dimana dilakukan pada 10 responden dan semuanya berpengaruh.
2. Tidak terdapat perubahan kepada kelompok yang tidak diberi perlakuan sebesar 60% pada lansia di panti sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo.
3. Terdapat perbedaan atara kelompok kontol yang mendapatkan perlakuan dalam Perlakuan Treatment dimana pada

kelompok dengan hasil uji analisis *paired T-tes* terdapat pengaruh dengan nalai *p*Value 0.000<0.05 maka dengan ini hipotesis diterima. Sedangkan kelompok tidak yang tidak mendapatkan perlakuan dalam Perlakuan Treatment pada kelompok tidak uji analisis *paired T-tes* tidak terdapat pengaruh dengan nalai 0.537>0.05 maka dengan ini hipotesis ditolak.

SARAN

Dari hasil kesimpulan maka yang menjadi saran penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Klien

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan bahwa dalam terapi air hangat dapat meringankan bahwakn menghilangkan insomnia bagi lansia

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi ilmu pengetahuan dan menambah wawasan tentang terapi air hangat pada kaki efektig bagi gejala insomnia

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengalaman yang begitu banyak manfaat, salah satunya adalah menambah keilmuan peneliti

4. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan ini dapat menambah pengetahuan pada setiap perawat bahwa terapi air hagat baik untuk pasien yang mengalami insomnia khususnya bagi lansia

DAFTAR PUSTAKA

Atkins, Simon. (2017). Langkah Pertama Melalui insomnia. Jakarta: Libri.

Agustina (2019). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia. Naskah Publikasi Ilmiah Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan (Its) PKU Muhammadiyah Surakarta.

Elizabet B. Hurlock (2018). Psikologi perkembangan, terj, Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Hidayat, A. A., & Uliyah, M. (2017). Kebutuhan dasar manusia. *Salemba Medika, Jakarta*.

Helti dan Dedi. (2022). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda Vol.6, No.1, Maret 2020

Hendro., & Yustri., (2015), Ilmu Pijat Pengobatan Refleksi Relaksasi, 3th edn., Jakarta: Direktorat Pembinaan Kursus dan Pelatihan

Hidayat, A. A. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

Irawan. (2020). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat Terhadap Penyakit Insomnia Pada Lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020. E-Journal STIKES YPIB Majaleng.

Islamiyah. (2014). Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur. Surabaya: PERDOSSI

Kushariyadi. (2015). Pengkajian gerontologi. Jakarta: EGC.

Lumbantobing, S.M., (2015) Gangguan Tidur. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Munir, B (2015). Neurologi Dasar, 2rd., Jakarta: Sagung Seto,

Natassia dan Pistanty (2017). Pengaruh rendam kaki dengan larutan aromaterapi lavender terhadap gangguan insomnia pada lansia di

Kecamatan Grobogan Kabupaten Grobogan.

Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Bina Pustaka

Nurgiwiati, E. (2015). Terapi Alternatif dan Komplementer Dalam Bidang Keperawatan. Bandung: In Media

Permadi (2015) pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja PUSKESMAS Astanalanggar. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Putra. (2017). Pengaruh rendaman Air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia pada lansia di PSTW Khusnul Khotimah. STIKes Payung Negeri Pekanbaru.

Potter, & Perry (2016). Buku Ajar Fundamental of Nursing: Consep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta: EGC.

Subandi. (2017). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia – ISSN : 2541 0849 e-ISSN : 2548-1398 Vol. 2, No 6 Juni 2017

Widiharti. (2020). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. Jurnal IJPN Vol.1, No.2 Desember 2020

WHO, (2019). Oldest people in report. www.who.int

Wungouw dan Hamel (2018). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. e-journal Keperawatan (e-Kp) Volume 6 Nomor 2, 1 Agustus 2018

Zahro. (2020). Pengaruh Massage Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. Literature Review. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang..