

PENERAPAN RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI PUCANGSAWIT

Febriyanti Wulandari¹, Sri Hartutik²

feebriyanti1@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, sekitar 50% lansia berusia lebih dari 60 tahun sering mengalami insomnia. Penanganan insomnia secara nonfarmakologi dapat dilakukan dengan terapi rendam kaki dengan air hangat. 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. Air hangat mampu memberikan relaksasi yang dapat menimbulkan rasa nyaman sehingga dapat mengurangi insomnia. **Tujuan:** Mengetahui perbedaan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan rendam kaki dengan air hangat. **Metode penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Peneliti akan melakukan pendekatan 2 (dua) responden dengan cara melakukan pemberian kuesioner. **Hasil :** Terdapat perbedaan perkembangan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya rendam kaki dengan air hangat yaitu dari skala insomnia sedang menjadi skala insomnia ringan. **Kesimpulan:** Rendam kaki dengan air hangat selama 20 menit mampu menurunkan skala insomnia.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, Rendam Kaki.