

Ika Linda Ayuningsih  
B2014047  
Program Studi DIII Keperawatan

Dosen Pembimbing:  
Kanthi Suratih, M.Kes  
Wahyuni, M.Kes

**PENERAPAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS  
TIDUR Ny. R DENGAN INSOMNIA  
DI RT 13 RW V KELURAHAN  
SLENDRO**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Insomnia adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak. Rata-rata setiap orang pernah mengalami insomnia sekali dalam hidupnya. Insomnia tak hanya kondisi sulit tidur, tapi juga seluruh gangguan tidur, seperti sering terjaga saat tidur, sulit memulai tidur hingga tak bisa mencapai kualitas tidur yang normal. Mengatasi masalah tidur berbagai usaha dapat dilakukan dengan salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis yaitu rendam kaki air hangat dengan temperatur suhu 39-40 C. Efek hangat pada air cenderung melebarkan pembuluh darah, terutama yang pada permukaan, dan ini membawa lebih banyak darah ke bagian yang dipanaskan, selain itu akan menyebabkan relaksasi. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui keefektifan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada penderita insomnia. **Metode:** Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan metode observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. **Hasil:** dari dilakukannya rendam kaki air hangat selama 6 kali pertemuan terdapat perubahan pada tingkat kualitas tidur pasien yang semula pada pertemuan pertama hasilnya dengan menggunakan kuisioner adalah 33, hal ini termasuk dalam kategori buruk. Kemudian pada pertemuan ke enam terdapat perubahan kualitas tidur yaitu 11, hal ini termasuk dalam kategori kualitas tidur baik. **Kesimpulan:** dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rendam kaki air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur

**Kata kunci:** Insomnia, Kualitas Tidur, Rendam Air Hangat