

## **PENERAPAN TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI GRIYA PMI SURAKARTA**

Anindita Ramadhanti, Dewi Kartika Sari, Annisa Andriyani

[Anindita.ad48@gmail.com](mailto:Anindita.ad48@gmail.com)

STIKES 'Aisyiyah Surakarta

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Populasi lansia di Indonesia cukup tinggi dan memiliki berbagai masalah kesehatan salah satunya insomnia, suatu keadaan dimana individu tidak mampu mendapatkan tidur yang adekuat, baik secara kualitas maupun kuantitas sehingga individu tersebut hanya tidur sebentar atau susah tidur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi rendam air hangat dapat menurunkan skala insomnia pada lansia. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan metode observasi (pengamatan) dan wawancara, sampel dalam penelitian ini sebanyak 2 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar kuesioner. **Hasil:** Pada Ny. A mengalami insomnia ringan dengan lebih mudah untuk memulai tidur dan Tn. S mengalami insomnia ringan dengan peningkatan waktu tidur. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam air hangat terdapat penurunan angka insomnia pada Ny A dan Tn S.

**Kata Kunci:** Insomnia, Lansia, Terapi Rendam Air Hangat.