

PENINGKATAN PENGETAHUAN TERAPI RENDAM KAKI UNTUK MENGURANGI INSOMNIA DENGAN MEDIA BOOKLET

Dewi Putri Utami

Progam Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
Email : dewiputri39808@gmail.com

INTISARI

Insomnia merupakan persepsi yang tidak adekuat dari kualitas dan kuantitas tidur dan merupakan keluhan paling umum dari golongan tidur. Penelitian insomnia di indonesia mendapatkan hasil 10% penduduk indonesia menderita insomnia dan 15% diantaranya adalah insomnia kronis. Rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37⁰C - 39⁰C. Secara ilmiah air hangat memberikan dampak fisiologis pada tubuh, hangatnya air mampu melancarkan sirkulasi darah. Saat dalam air terjadi pertukaran energi atau panas melalui mekanisme konduksi, konveksi, radiasi, dan evaporasi. Salah satu media yang dapat digunakan dalam memberikan informasi adalah *booklet*. *Booklet* dapat digunakan dengan tujuan peningkatan pengetahuan, karena *booklet* memberikan informasi yang lebih spesifik. Dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat memberikan informasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang terapi rendam kaki pada insomnia.

Kata kunci : Rendam kaki air hangat, Insomnia, Booklet