

RENDAM KAKI AIR HANGAT UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA MELALUI MEDIA VIDEO

BILLYAN SAFITRI

Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: Billyansafitri25@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Menua merupakan hal normal yang dialami oleh lansia. Menua ditandai dengan bertambahnya usia lansia dan disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik maupun fungsi organ tubuh. Pada kondisi ini lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur, seperti kesusahan untuk memulai tidur dan bangun lebih awal pada dini hari. Gangguan tidur ini apabila berkelanjutan dan tidak ditangani maka akan menyebabkan penurunan kualitas hidup lansia. Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Farmakologi menggunakan obat-obatan sedangkan non farmakologi dengan berbagai cara salah satunya *hydrotherapi* atau terapi rendam air hangat. Terapi rendam air hangat memiliki manfaat merilekskan tubuh, mengurangi nyeri, dan menimbulkan rasa kantuk. Terapi dapat dilakukan selama 3-6 hari secara rutin dengan durasi waktu 15-20 menit menggunakan suhu air 37° C-39° C. **Metode:** Penulis menggunakan media video karena di dalamnya menjelaskan tentang terapi rendam air hangat, sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. **Hasil:** Dalam media video memuat gambar, suara dan tulisan sehingga memudahkan dalam penyerapan informasi dan dapat menambah wawasan. **Kesimpulan:** Media video terapi rendam air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Untuk mendapatkan hasil yang efektif maka lakukan terapi rendam air hangat dengan media video secara rutin.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Rendam Air Hangat