

ABSTRAK

Windy Setya Putri

NIM. C2013128

Program Studi Sarjana Keperawatan

Dosen Pembimbing

1. Mulyaningsih, S.Kep. Ns. M.Kep

2. Sri Hartutik, S.Kep. Ns. M.Kep

PERBEDAAN RERATA KUALITAS TIDUR PADA LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN GARAM MANDI DI POSYANDU LANSIA NGUDI WARAS TRUCUK

Latar Belakang: Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia. Gangguan tidur sering terjadi pada lansia yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur. Terapi merendam kaki air hangat dengan garam mandi mampu menstimulasi produksi kelenjar otak sehingga menimbulkan efek relaksasi dan tubuh terasa lebih tenang sehingga meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan rerata kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat dengan garam mandi. **Metode Penelitian:** Penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimen*. Metode penelitian *pre eksperiment* dengan *One Group Pre Test - Post Test*. Sampel penelitian 40 lansia dengan teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini kuesioner dan observasi. Teknik analisis data menggunakan uji *univariate* dan uji *bivariate* dengan uji *paired t-test*. **Hasil dan Kesimpulan:** 1) Rata-rata skor kualitas tidur lansia sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan garam mandi yaitu nilai mean 8,12; 2) Rata-rata skor kualitas tidur lansia sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan garam mandi diperoleh nilai mean 7,10; 3) Ada perbedaan rerata kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah terapi rendam kaki air hangat dengan garam mandi p value 0,032. Kesimpulan: Terapi rendam kaki air hangat dengan garam mandi sangat efektif untuk meningkatkan skor kualitas tidur pada lansia di posyandu lansia Ngudi Waras Trucuk.

Kata Kunci : *rendam kaki air hangat, garam mandi, kualitas tidur, lansia*