

**PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI WILAYAH
CANTEL KULON SRAGEN**

Putri Fatimah Cahyaningrum
putrifatihahc@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan tidur lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu 67%. Penanganan gangguan tidur secara nonfarmakologi dapat menggunakan air hangat. Gangguan tidur berdampak buruk seperti lansia tidak dapat tidur sama sekali di malam hari dan mimpi buruk. Air hangat mampu memberikan relaksasi yang menimbulkan rasa nyaman sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh rendam kaki menggunakan air hangat terhadap kualitas tidur lansia. **Metode :** Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan *pretest* dan *posttest* kepada 2 responden di Cantel Kulon Sragen, lama penerapan rendam kaki air hangat 15 menit dengan suhu air 40°C selama 5 hari berturut-turut pada tanggal 25 Mei 2023-29 Mei 2023. **Hasil :** Nilai kualitas tidur kedua responden sebelum dilakukan terapi yaitu 12 dan 10. Setelah dilakukan terapi menjadi 7 dan 6. **Kesimpulan :** Rendam kaki menggunakan air hangat selama 15 menit dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci : Kualitas tidur, Lansia, Rendam kaki