

## PENERAPAN RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PUCANGSAWIT

Hassan Ammar Candra<sup>1</sup>, Maryatun<sup>2</sup>

[hasancandra99@gmail.com](mailto:hasancandra99@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Perubahan pada lansia meliputi risiko jatuh, kecemasan, dan penurunan kualitas tidur. Menurut data *World Health Organization (WHO)* tahun 2020, diperkirakan jumlah lansia mencapai 28.800.000 jiwa, atau sekitar 11,34% dari total populasi. Kemenkes RI tahun 2019 memberikan data yang menunjukkan bahwa sekitar 27 juta orang, yang merupakan 9,7% dari populasi, dianggap lanjut usia. Salah satu terapi non farmakologis adalah Rendam Kaki Dengan Air Hangat **Tujuan:** Mendiskripsikan hasil implementasi rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di Pucangsawit. **Metode:** Rancangan penelitian ini menggunakan metode studi kasus metode penelitian deskriptif dan mengobservasi peristiwa yang sudah terjadi dengan mengobservasi nilai skor *PSQI* pada 2 responden, dilakukan 1 kali dalam 5 hari berturut-turut selama 15 menit. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah thermometer, ember, air panas, handuk, kuisioner, lembar observasi untuk mencatat perkembangan. **Hasil:** Terjadi penurunan nilai skor *PSQI* nilai pada Ny. M turun 7 poin dan Ny. S turun 6 poin. Dalam hasil pengukuran nilai skor *PSQI* terdapat penurunan nilai skor *PSQI* pada kedua responden **Kesimpulan:** Penerapan Rendam Kaki Dengan Air Hangat dapat berpotensi menurunkan gangguan kualitas tidur lansia pada kedua responden.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Lansia, Rendam Kaki