



**#PILIH
FISIOTERAPI**

PEMBERIAN CHAIR BASED EXERCISE KOMBINASI WARM WATER FOOTBATH UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA



**Program Studi Diploma IV Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah
Surakarta
2025**

**Program Studi Diploma IV Fisioterapi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah
Surakarta**



Disusun Oleh:

- 1. Fina Aulia Syiffa Dwiagustin**
- 2. Asita Rohmah M, S.Tr.Ftr., M.Fis**

Prakata

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat-Nya kami dapat menyusun booklet kesehatan dengan judul "Pemberian Chair Based Exercise Kombinasi Warm Water Footbath Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia". Booklet ini dapat dijadikan buku pedoman bagi masyarakat umum dan tenaga kesehatan dalam mengatasi permasalahan penurunan kualitas tidur.

Pada kesempatan ini perkenalkan kami menyampaikan penghargaan serta ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan masukan dan dukungan dalam penyusunan booklet ini, kami menyadari penyusunan booklet ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, saran dan masukan untuk penyempurnaan booklet ini sangat kami harapkan.

Surakarta, 28 April 2025

Daftar Isi

Prakata	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	I
Daftar Isi	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	II
Definisi	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	1
Faktor	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	2
Penyebab	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	2
Warm Water	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	5
Footbath	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	5
Chair Based	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	9
Exercise	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	9
Penutup	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	17
Daftar Pustaka	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	24
Biodata	● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	25



Definisi Kualitas Tidur



Penurunan kualitas tidur merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia. Kualitas tidur adalah tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga seseorang tidak mengalami masalah tidur dan tanda-tanda gangguan tidurnya. Kualitas tidur mencakup durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur malam dan istirahat.

Penurunan kualitas tidur dapat diakibatkan oleh gangguan tidur yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecelakaan saat melakukan aktivitas sehari-hari, diabetes, tekanan darah tinggi, serangan jantung dan stroke.





Status
Kesehatan



Usia

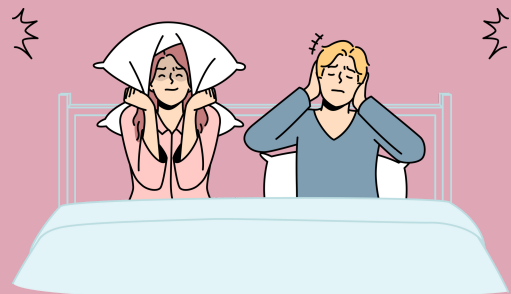
**Faktor Penyebab
Penurunan Kualitas
Tidur**



Stres/Gangguan
Psikologis



Gaya Hidup



Lingkungan



Usia

Semakin bertambahnya usia, terdapat perubahan neurologis yang akan mempengaruhi pada kualitas tidur pada lansia.

Status Kesehatan

Seorang lansia yang mempunyai gangguan kesehatan akan mengalami gangguan tidur, yang bisa diakibatkan oleh rasa nyeri dan meminum obat-obatan yang mempunyai efek kantuk berlebihan

Stres

Ketika lansia mengalami tekanan berlebihan dapat berimbas pada masalah psikologisnya, berupa stress. Saat seseorang mengalami stress dapat berdampak pada kualitas tidurnya





Lingkungan

Ketika berada di lingkungan yang tenang dan nyaman lansia dapat tidur dengan nyeyak, begitu sebaliknya ketika berada di lingkungan yang bising dan tempat yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur.

Gaya Hidup

Saat sering melakukan aktivitas seperti olahraga dan melakukan aktivitas lainnya, dapat meningkatkan rasa lelah tubuh, sehingga tubuh akan respon dengan rasa mengantuk.



Warm Water Footbath/Merendam Kaki Dengan Air Hangat

Merendam kaki dengan air hangat secara teratur membantu menghilangkan stres dan membuat tidur lebih mudah, karena air hangat menenangkan, mengurangi tegang dan sakit pada otot, dan memperlancar peredaran darah. Suhu air hangat yang dipakai sekitar 37° - 40° dengan dosis 2x/minggu selama 8 minggu, efektif dilakukan satu jam sebelum tidur.



Warm Water Footbath/Merendam Kaki Dengan Air Hangat

- **Manfaat:** membantu melancarkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek menenangkan sehingga dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan kualitas tidur.
- **Mekanisme:** Merendam kakihangat selama 15 menit dapat memberikan efek rileksasi, karena membantu menurunkan ketegangan otot yang disebabkan perenggangan pada sel-sel otot dan pelebaran pembuluh darah yang dapat membantu meningkatkan suplai nutrisi dan oksigen kedalam jaringan, serta sirkulasi aliran darahnya menjadi lancar. Pada sistem endokrin, air hangat dapat membantu menstimulus hormon serotonin yang diubah menjadi melatonin, yaitu hormon yang akan menimbulkan rasa mengantuk dan rileks pada tubuh



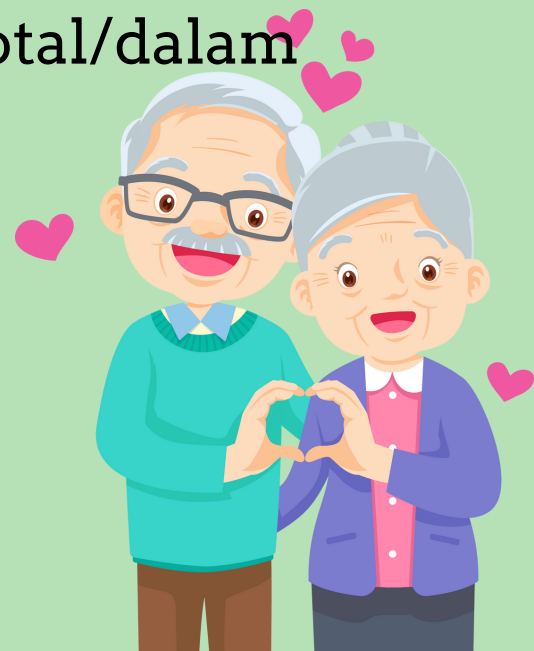
Warm Water Footbath/Merendam Kaki Dengan Air Hangat

- **Indikasi (yang boleh dilakukan):**

1. Menurunkan ketegangan otot
2. Mengurangi stres
3. merelaksasikan tubuh dan meningkatkan kualitas tidur
4. Menurunkan kadar glukosa darah
5. Menurunkan nyeri

- **Kontraindikasi (tidak boleh dilakukan):**

1. Luka terbuka
2. Dalam keadaan istirahat total/dalam keadaan lemah



Warm Water Footbath/Merendam Kaki Dengan Air Hangat

- **Penatalaksanaan:**

1. Siapkan wadah dengan ukuran sekitar 45 cm x 27 cm x 40 cm
2. Setelah itu di isi dengan air hangat bersuhu sekitar 37°C - 43°C dengan kedalaman kaki 10 cm.
3. Terakhir lansia dapat duduk dengan nyaman pada kursi dan memasukkan kaki pada wadah yang sudah terisi air hangat selama 15 menit



Chair Based Exercise

Chair Based Exercise merupakan aktivitas fisik yang aman bagi lansia, pemberian latihan ini digunakan untuk membantu meningkatkan fleksibilitas otot dan rasa relaksasi pada lansia sehingga akan mudah tertidur, chair based exercise merupakan alternative untuk membantu meningkatkan aliran darah, serta dapat membantu melumasi sendi, exercise ini dapat membantu lansia untuk tetap aktif dengan cara yang aman, waktu latihan ini efektif dilakukan saat pagi hari ataupun sore hari dengan dosis 2x/minggu selama 8 minggu.



Chair Based Exercise

- **Manfaat:** membantu mengurangi penekanan pada sendi, menjaga keseimbangan, menjaga fleksibilitas dan memberikan efek relaksasi yang membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.
- **Mekanisme:** secara fisiologis *Chair Based Exercise* membantu melancarkan aliran darah, meningkatkan oksigen otak, serta melemaskan otot dan sendi, yang membantu mengurangi nyeri dan ketegangan. *Chair Based Exercise* dapat membantu menurunkan hormon stres dan meningkatkan mood, dan secara neurologis dapat merangsang saraf simpatis yang bertanggung jawab atas proses relaksasi, mempercepat memulai tidur dan memperbaiki ritme sirkadian



Chair Based Exercise

- **Indikasi:**

1. Penurunan keseimbangan
2. Gangguan neurologis, seperti vertigo dan merasa pusing saat olahraga sambil berdiri
3. Mengurangi stress

- **Kontraindikasi**

1. Gangguan neurologis progresif
2. Nyeri akut/inflamasi sendi

- **Penatalaksanaan:**

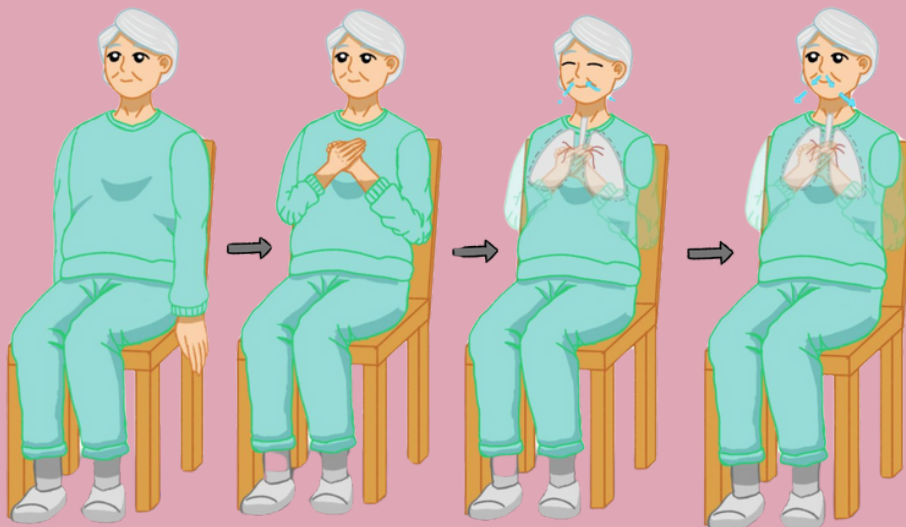
1. Posisi duduk tegak dan nyaman dikursi
2. Melakukan gerakan selama 2 menit setiap gerakannya



Chair Based Exercise

Breathing Exercise

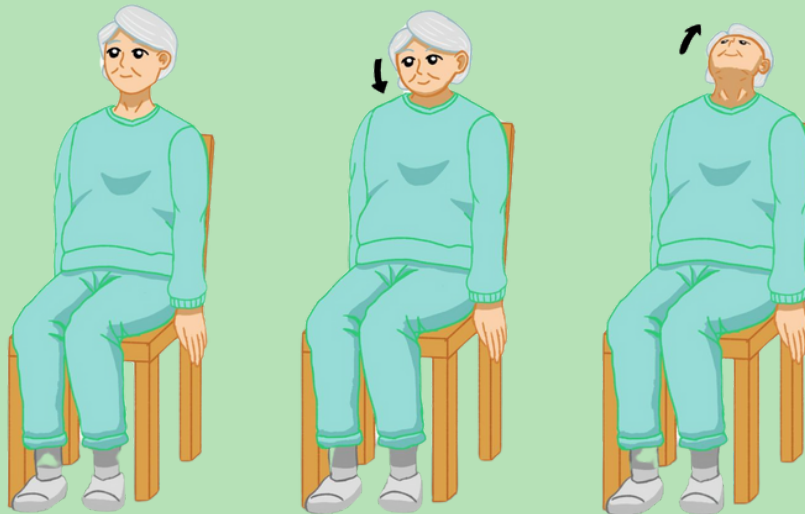
1. Posisi telapak tangan berada di depan dada
2. Hirup udara melalui hidung, lalu tahan sepalama 5 detik, setelah itu hembuskan melalui mulut secara perlahan
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Chair Based Exercise

Neck Exercise

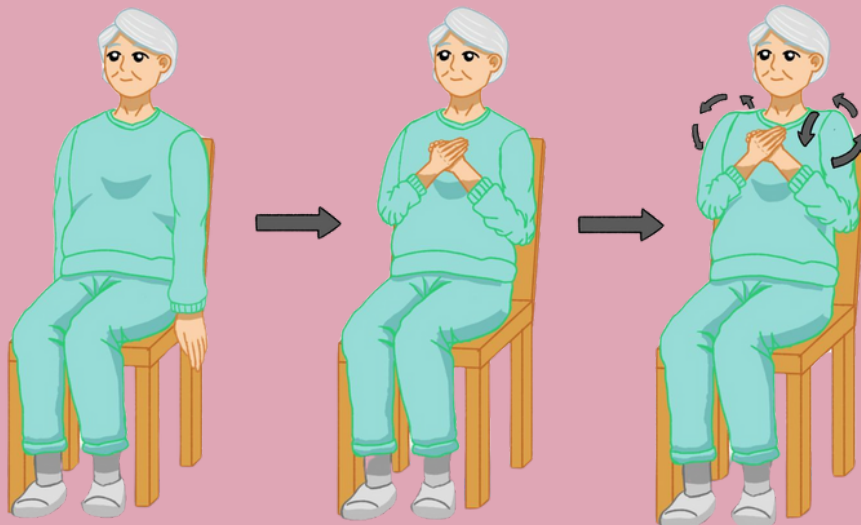
1. Posisi duduk tegak, tangan berada disamping badan
2. Gerakan kepala menunduk dan mendongak secara bergantian dengan perlahan
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Chair Based Exercise

Shoulder Circle

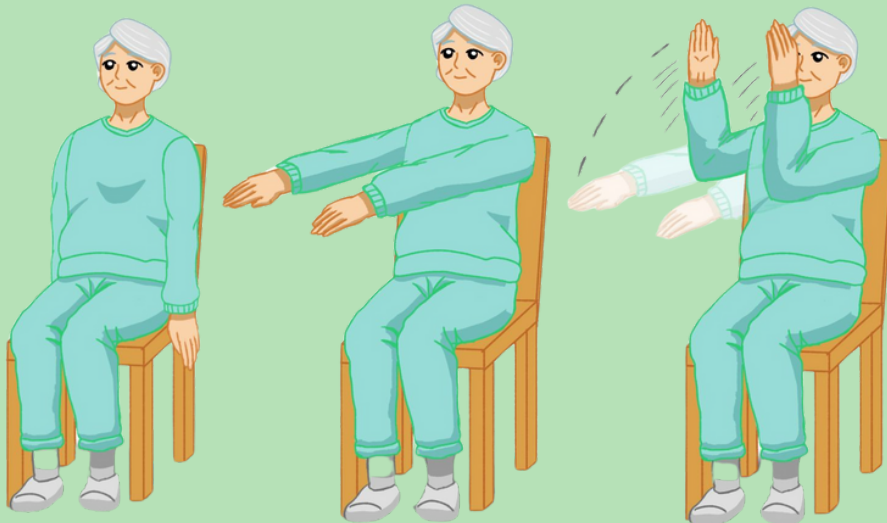
1. Posisi duduk tegak, tangan berada di depan dada
2. Gerakan bahu memutar secara perlahan
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Chair Based Exercise

Arm Swing

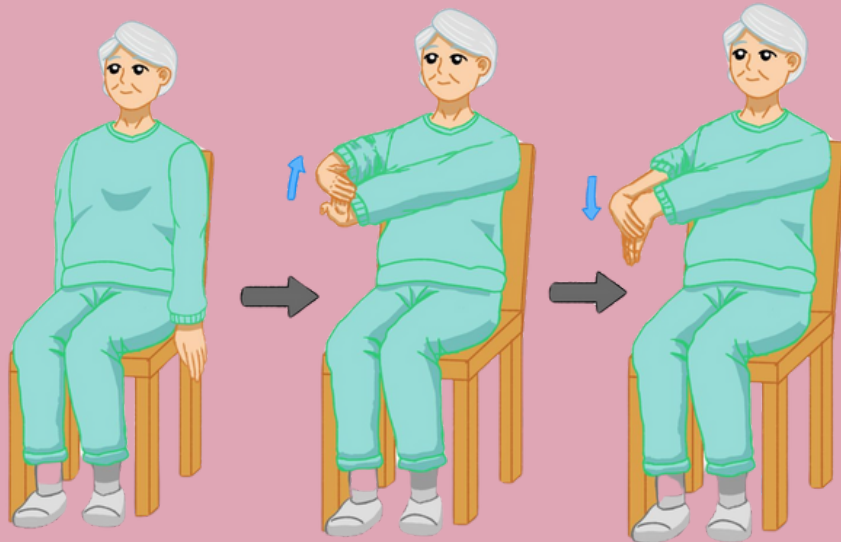
1. Posisi duduk tegak, tangan lurus kedepan
2. Gerakan tangan menekuk dan lurus kembali secara perlahan
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Chair Based Exercise

Hand Exercise

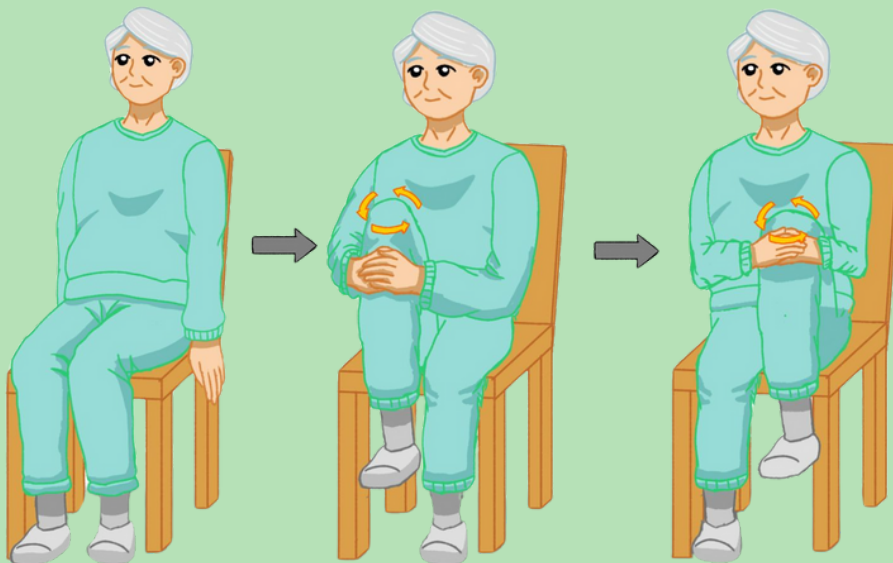
1. Posisi duduk tegak, meluruskan lengan kedepan dengan posisi telapak tangan terbuka
2. Posisi jari-jari kearah atas, lalu dengan bantuan tangan satunya melakukan gerakan kebelakang (ekstensi), lakukan kembali dengan posisi jari kearah bawah (fleksi),
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Chair Based Exercise

Leg Circle

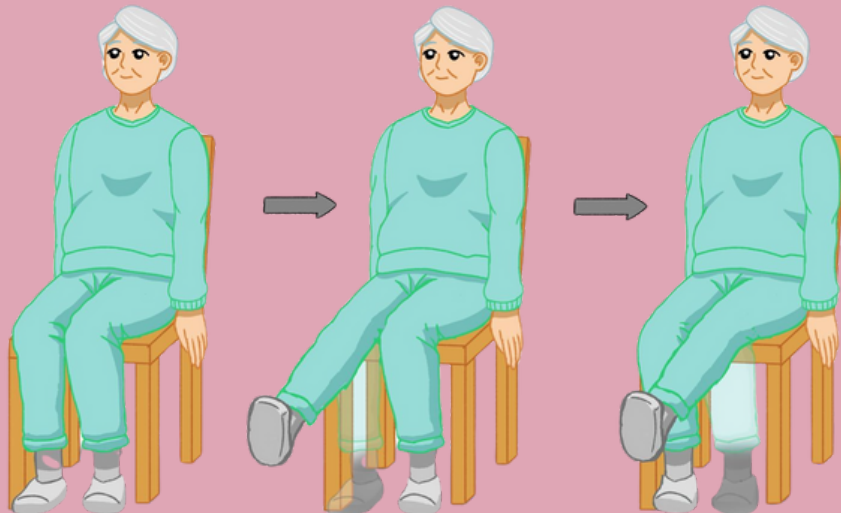
1. Posisi duduk tegak, mengangkat kakinya dalam posisi menekuk (fleksasi) pada lutut dan diberi pegangan menggunakan kedua tangan
2. Gerakan memutar pada pinggul
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Chair Based Exercise

Leg Ekstension

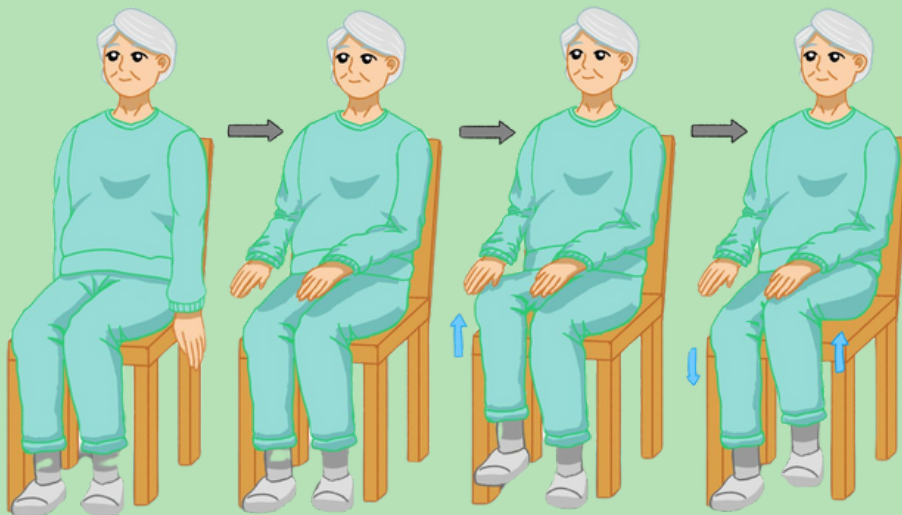
1. Posisi duduk tegak, tangan berada di samping badan
2. Gerakan salah satu kaki lurus kedepan secara perlahan dan bergantian dengan kaki satunya
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Chair Based Exercise

Knee Taap

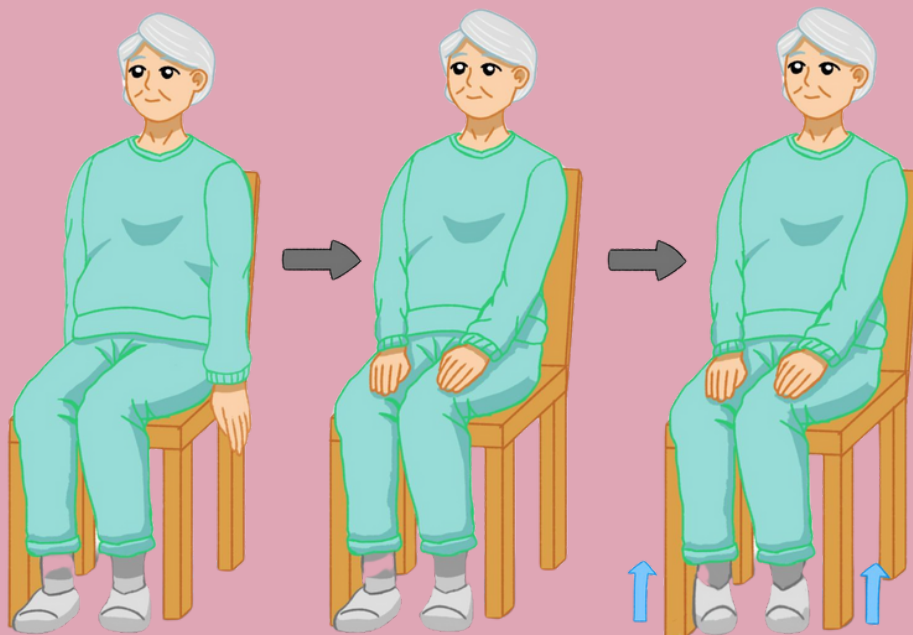
1. Posisi duduk tegak, telapak tangan berada di atas lutut dan berjarak
2. Gerakan mengangkat salah satu kaki dengan lutut mengenai telapak tangan (kaki kanan dengan tangan kanan) secara perlahan dan bergantian
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Chair Based Exercise

Ankle Exercise

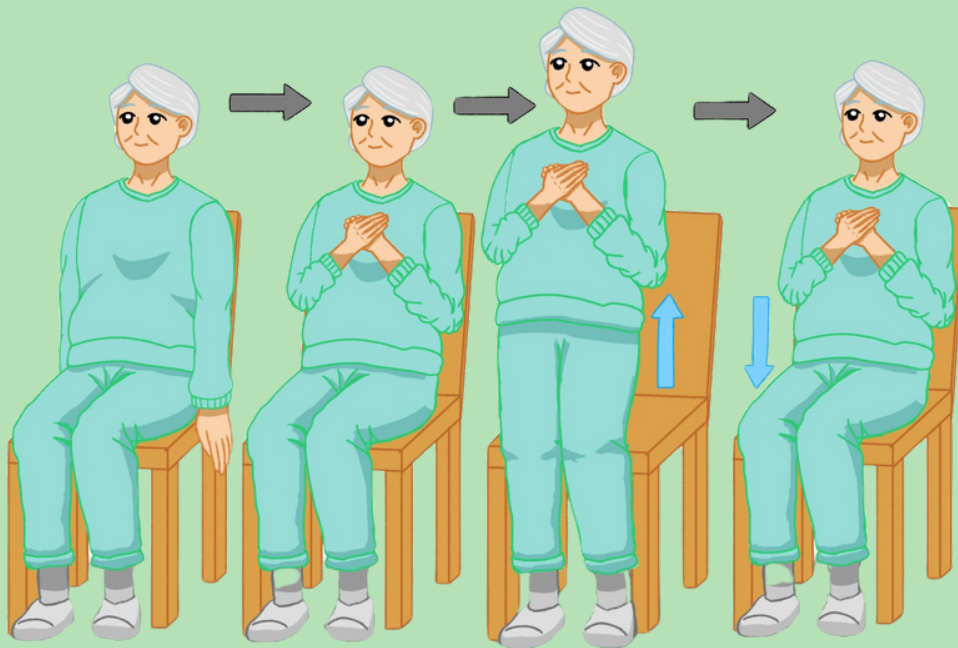
1. Posisi duduk tegak, tangan berada di atas paha
2. Pada posisi tetap duduk, lansia melakukan gerakan berjinjit secara perlahan
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Chair Based Exercise

Sit To Stand

1. Posisi duduk tegak, tangan berada di dada
2. Pada posisi tetap duduk, lansia melakukan gerakan berdiri dan kembali duduk secara perlahan
3. Lakukan gerakan selama 2 menit



Penutup

Booklet ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya, booklet ini menyajikan informasi dan penjelasan kepada pembaca untuk memahami dan menjadi panduan dalam mengatasi penurunan pada lansia juga dapat membantu mencegah terjadinya penurunan kualitas tidur.

Penulis sadar bahwa dalam penyusunan booklet masih banyak kekurangan, oleh karena itu besar harapan penulis kepada pembaca untuk dapat memberikan kritik dan saran dari pembaca, agar dapat dijadikan acuan untuk melakukan perbaikan pada booklet ini. Terimakasih

Penutup

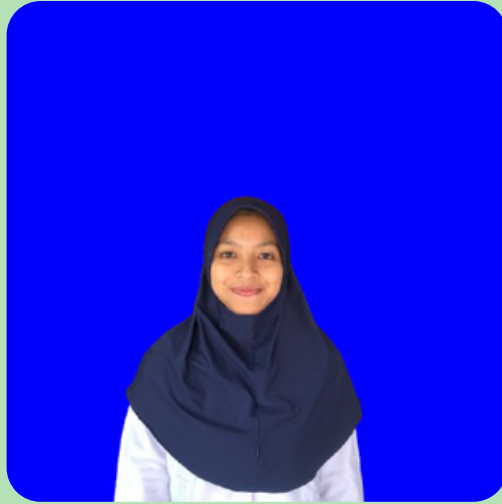
Booklet ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya, booklet ini menyajikan informasi dan penjelasan kepada pembaca untuk memahami dan menjadi panduan dalam mengatasi penurunan pada lansia juga dapat membantu mencegah terjadinya penurunan kualitas tidur.

Penulis sadar bahwa dalam penyusunan booklet masih banyak kekurangan, oleh karena itu besar harapan penulis kepada pembaca untuk dapat memberikan kritik dan saran dari pembaca, agar dapat dijadikan acuan untuk melakukan perbaikan pada booklet ini. Terimakasih

Darftar Pustaka

- Afrasiabifar, A., Hamzhiekia, S., Mosavi, A., & Mohammad Hossini, S. (2022). *The effect of warm water footbath versus Swedish massages on hemodialysis patients' sleep quality and insomnia*. Journal of Nursing and Midwifery Sciences, 9(2), 81. https://doi.org/10.4103/jnms.jnms_117_21
- Aurangabadkar, S., & Deo, M. (2020). *Efficacy Of Chair Based Exercises To Improve Self Reported Sleep Problems And Depression Among Intitutionalised Elderly*. International Journal of Physiotherapy and Research, 8(1).
- Saputra, A., & Muzaffar, A. (2022b). *Effects of lower limb exercises using a chair on sleep quality, fitness, and risk of falls in the elderly*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 8(1), 1–12. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i1.17668

Biodata



- Nama lengkap : Fina Aulia Syiffa Dwiagustin
- Tempat, tanggal lahir : Purworejo, 17 Agustus 2003
- Jenis kelamin : Perempuan
- Agama : Islam
- Program Studi : DIV Fisioterapi
- Alamat : Tlogoguwo 001/004, Kaligesing, Purworejo
- Nomor Telepon : 088216246046
- Email : sifinaaulia@gmail.com