

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP
KUALITAS TIDUR Ny. R DENGAN INSOMNIA
DI RT 13 RW V KELURAHAN
SLENDRO



Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan

Program Studi Keperawatan

Disusun Oleh:

IKA LINDA AYUNINGSIH

NIM : B2014047

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH SURAKARTA
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
2017

KARYA TULIS ILMIAH
PENERAPAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP
KUALITAS TIDUR Ny. R DENGAN INSOMNIA
DI RT 13 RW V KELURAHAN
SLENDRO

Disusun untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Disusun Oleh :

IKA LINDA AYUNINGSIH

NIM : B2014047

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH SURAKARTA

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

2017

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP
KUALITAS TIDUR Ny. R DENGAN INSOMNIA
DI RT 13 RW V KELURAHAN
SLENDRO**

dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Instansi manapun. Apabila ternyata kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, 17 Juli 2017

Ika Linda Ayuningsih

NIM : B2014047

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : IKA LINDA AYUNINGSIH

NIM : B2014047

Jenis Karya : KTI

Judul : **PENERAPAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR Ny. R DENGAN INSOMNIA DI RT 13 RW V KELURAHAN SLENDRO**

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non exclusive Royalty-Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah surakarta atas karya ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan demikian saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta

Pada tanggal : 17 juli 2017

Yang menyatakan

(Ika Linda Ayuningsih)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Laporan Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“PENERAPAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR Ny. R DENGAN INSOMNIA DI RT 13 RW V KELURAHAN SLENDRO**

” telah diterima dan disetujui untuk diajukan dan di pertahankan dalam Ujian Akhir Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta Tahun Akademik 2016/2017.

Surakarta, 17 Juni 2017

Pembimbing I



Kanthi Suratih, M.Kes

Pembimbing II



Wahyuni, M.Kes

PENGESAHAN PENGUJI

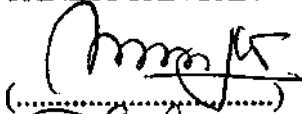


Karya Tulis Ilmiah dengan Judul : **“PENERAPAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR Ny. R DENGAN INSOMNIA DI RT 13 RW V KELURAHAN SLENDRO”** telah diuji dan di sahkan oleh tim penguji sebagai syarat menyelesaikan Program pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta, pada

Hari/Tanggal : Jum’at, 21 Juli 2017

Tempat : STIKES ‘Aisyiyah Surakarta


TIM PENGUJI :

TANDA TANGAN

Penguji Utama	: Mursudarinah, SKM, M.Kes	
Penguji pendamping 2	: Kanthi Suratuh, M.Kes	
Penguji Pendamping 3	: Wahyuni, M.Kes	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan


(Maryatun, A, S.Kep.Ns,M.Kes)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat, karunia, dan hidayah-Nya, sholawat serta salam selalu tercurahkan pada junjungan kita Rasulullah Muhammad SAW, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Karya Tulis Ilmiah dengan Judul “PENERAPAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR Ny. R DENGAN INSOMNIA DI RT 13 RW V KELURAHAN SLENDRO”. Tugas Karya Tulis Ilmiah ini diajukan dan disusun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya adanya kekurangan yang ada dalam penyusunan laporan ini. Terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini tentunya tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Mulyaningsih, S.kep, Ns. M.Kep. selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
2. Maryatun, S.Kep, Ns. M.Kes selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.
3. Kanthi Suratih, M.Kes dan Wahyuni, M.kes selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing peneliti dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Orang tuaku tercinta, Bapak Wagimin dan Ibu Parni yang setiap hari berdoa untuk anaknya dan selalu memberi wejangan dan semangat yang ikhlas sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah ini dengan lancar.
5. Seluruh keluarga besarku termasuk adikku tercinta Fiona Ayudisha Ananda yang selalu memberikan semangat untuk terus berjuang menyelesaikan tugas akhir ini.
6. Kepada sahabat-sahabatku tercinta Taufik , Anisa, Wawan yang senantiasa membantu dan memberikan semangat untuk bisa menyelesaikan Tugas Akhir ini.
7. Kepada orang yang spesial yang selalu ada yaitu Estu Adi Putro yang setiap hari memberi motivasi dan semangat yang tiada henti untuk tetap berjuang menghadapi Tugas Akhir ini.
8. Kepada teman seperjuanganku D3 KEPERAWATAN angkatan 2014 yang selalu menemaniku dalam suka dan duka.

Surakarta, 21 Juli 2017

Ika Linda Ayuningsih

NIM. B2011047

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSYARATAN GELAR.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.Latar Belakang Masalah.....	1
2.Rumusan Masalah	5
3.Tujuan Penelitian.....	5
4.Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. KONSEP INSOMNIA.....	7

1. pengertian	7
2. Penyebab Insomnia	7
3. Jenis Insomnia	11
4. Tanda- tanda Insomnia	12
5. Kerugian Akibat Insomnia.....	12
B. KONSEP TIDUR.....	14
1. Pengertian	14
2. Fungsi Tidur	15
3. Kebutuhan Tidur.....	15
4. Elektrofisiologi Tidur	16
5. Pola Tidur	17
6. Kualitas Tidur	18
7. Pengaruh kualitas Tidur.....	19
8. Gangguan Pola Tidur.....	19
C. KONSEP RENDAM AIR HANGAT.....	20
1. Pengertian	20
2. Manfaat	20
D. PENGARUH RENDAM AIR HANGAT TERHADAP	
KUALITAS TIDUR	21
E. KERANGKA KONSEP.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	
1.Rancangan Penelitian.....	22
2.Subjek Penelitian	22

3. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	22
4.Fokus Studi	23
5.Definisi Operasional	23
6. Tempat dan Waktu.....	24
7.Metode Pengumpulan Data.....	24
8.Cara Pengumpulan Data	24
9.Etika Penelitian.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1.Hasil Penelitian.....	27
2.Pembahasan	33
3.Keterbatasan Penelitian	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

1.Kesimpulan.....	37
2.Saran	37

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Lama tidur dan usia.....	16
Tabel 4.1 Hasil penelitian.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Konsep.....	21

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Asuhan Keperawatan pada Ny.R dengan Insomnia
2. Foto penerapan rendam kaki air hangat
3. Surat Ijin Penelitian
4. Informasi & Pernyataan Persetujuan (*Informed Consent*)
5. Lembar konsul

DAFTAR ARTI LAMBANG SINGKATAN, dan ISTILAH

Daftar

1. WHO: World Health Organization
2. UU: Undang-undang
3. UHH: Usia Harapan Hidup
4. RI: Republik Indonesia
5. NREM: *Non Rapid Eye Movement*
6. REM: *Rapid Eye Movement*
7. EEG: Elektroensafalogram
8. DS: Data Subjektif
9. DO: Data Objektif
10. TTV: Tanda-Tanda Vital
11. BAB: Buang Air Besar
12. BAK: Buang Air Kecil