

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR GARAM HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA WANITA DI PUSKESMAS DLINGO II KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA

Andri Setyorini¹

Email: andrisetyo04@gmail.com

¹Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Surya Global Indonesia

Asmaul Husna²

²Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Surya Global Indonesia

ABSTRAK

Lansia merupakan suatu tahapan dimana akan terjadi perubahan pada sistem seluruh tubuh yang akan berpengaruh terhadap status kesehatan sehingga biasanya mudah mengalami depresi, kecemasan, dan stress. Kondisi tersebut dapat menimbulkan dampak susah tidur. Penanganan pada gangguan tidur dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi untuk pemenuhan kebutuhan tidur ialah dengan rendam kaki menggunakan air garam hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur pada lansia wanita di Puskesmas Dlingo II Kabupaten Bantul Yogyakarta.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan metode *pra-eksperimen design : one group pretest-posttest* dimana rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (*control*), tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretest*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi karena adanya eksperimen (*posttest*). Penelitian ini menggunakan seluruh lansia wanita yang mengikuti prolanis yaitu sebanyak 26 lansia. Penelitian ini dianalisis dengan uji *Wilcoxon* untuk menggambarkan pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah pemberian terapi rendam kaki dengan air garam hangat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi rendam kaki menggunakan air garam hangat terhadap kualitas tidur pada lansia wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta dengan Signifikasi pada uji *Wilcoxon* adalah $p = 0,000$ lebih kecil dari 0,05 (nilai p $0,000 < 0,05$)

Kata kunci: Rendam Kaki, Air Garam, Kualitas Tidur, Lansia Wanita

PENDAHULUAN

Lansia adalah orang-orang yang sudah mencapai umur 60 tahun ke atas. Dimana Lansia sudah mulai mengalami perubahan diberbagai sistem. Perubahan penuaan pada lansia meliputi perubahan fisiologis seperti sistem neurologis, sistem perkemihan, sistem muskuloskeletal dan sistem respirasi, selain perubahan fisiologis ada juga faktor lain yang menyebabkan gangguan tidur. Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan dua cara, yakni farmakologi dan non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi untuk pemenuhan kebutuhan tidur dan gangguan stres ialah rendam kaki menggunakan air hangat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan suatu penelitian eksperimen yaitu *Pra-Eksperimen Design : One Group Pretest-Posttest* tanpa kelompok pembanding (control) (Notoatmojo, 2014).

Variable pada penelitian ini adalah terapi rendam kaki dengan air garam hangat dan kualitas tidur. Dimana untuk terapi rendam kaki dengan air garam hangat dilakukan dengan merendam kaki tanpa alas kaki di dalam baskom yang telah berisi air garam hangat dengan suhu 35-40⁰C dilakukan 2 kali sehari di waktu pagi dan sore hari dalam rentang waktu 20 menit dan diberikan selama 2 minggu yang dilihat pengaruhnya

Rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 35⁰C - 40⁰C. Berdasarkan penelitian Haghayeghi et al., (2016), menyebutkan bahwa *hydrotherapy* efektif mengurangi depresi dan meningkatkan kualitas hidup Lansia wanita di kota Jahrom, Iran.

Islam telah mengajarkan umatnya tentang pencegahan dan penyembuhan penyakit diantaranya terdapat pada QS. An-Nisa'/4;29 yang artinya: "*Dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh Allah Maha Penyayang kepadamu*"

terhadap kualitas tidur lansia dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner PSQI dengan kriteria hasil: kualitas baik (skor <5) dan kualitas tidurnya buruk (skor ≥5) (Buysee, kemudian akan dilihat tidurnya 1989). Responden penelitian ini adalah seluruh lansia wanita yang mengikuti Prolanis di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta dengan jumlah responden sebanyak 26 Lansia wanita, dan seluruhnya diambil sebagai subjek penelitian. tehnik analisis data dalam penelitian ini dengan uji statistik non parametrik yaitu uji *Wilcoxon*.

HASIL PENELITIAN

Hasil

1. Kualitas Tidur pada Lansia Wanita Sebelum Pemberian Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta

Kualitas tidur responden sebelum pemberian terapi rendam kaki menggunakan air garam hangat dapat dilihat dalam tabel 1 berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Lansia Wanita Sebelum Pemberian Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)	SD	Mean
Kualitas Tidur			0,326	1,88
Baik	4	15,4		
Buruk	22	84,6		
Total	26	100		

(Sumber: Data Primer, Desember 2018)

Hasil analisa deskriptif menunjukkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 4 responden (15,4%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 22 responden (84,6%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 22 responden (84,6%).

Hasil penelitian mayoritas lansia wanita mengalami kesulitan tidur dikarenakan kadang-kadang sakit, kelelahan, lampu yang terlalu terang, stres emosional, nyeri pada kaki, dan letih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Aminingsih *et al* (2014) yang menyatakan bahwa lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk

dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu sakit, lingkungan, letih, gaya hidup, stres emosional, stimulan dan alkohol, diet, merokok, motivasi dan obat-obatan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Rudimin *et al* (2017) bahwa gangguan tidur yang dialami oleh lansia berupa: bangun tengah malam (terkejut mendengar suara bising), rasa ingin ke kamar kecil diwaktu tengah malam, merasa kedinginan dan yang paling mempengaruhi kualitas tidur adalah rasa nyeri atau pegal dibagian punggung atau tubuh yang lainnya. Sehingga dampak dari gangguan tidur tersebut adalah pada kondisi lansia dalam aktivitas sehari-hari seperti mudah lelah, semangat berkurang, mengantuk saat aktivitas dan mudah terserang penyakit.

2. Kualitas Tidur pada Lansia Wanita Setelah Pemberian Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta

Kualitas tidur responden setelah pemberian terapi rendam kaki menggunakan air garam hangat dapat dilihat dalam tabel 2 berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Lansia Wanita

Kategori	Frekuensi (f)
Kualitas Tidur	
Baik	19
Buruk	7
Total	26

Sumber: Data Primer (Desember, 2018)

Tabel 2. menunjukkan bahwa kualitas tidur responden setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air garam hangat selama 2 minggu berturut-turut yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 19 responden (73,1%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 7 responden (26,9%). Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 19 responden (73,1%).

Kualitas tidur lansia membaik ditunjukkan dari data responden mengalami perubahan dalam latensi waktu tidur menjadi 10-20 menit,

beberapa terkadang kembali dalam waktu 30 menit untuk tertidur namun tidak seperti sebelum terapi rendam kaki dengan air garam hangat, hanya terjadi satu kali dalam seminggu terakhir.

Pola tidur dapat dipengaruhi oleh lingkungan, bukan seluruhnya akibat proses penuaan (Maas, 2011). Sejalan dengan Kozier (2011) beberapa faktor yang mempengaruhi tidur salah satunya lingkungan dan gaya hidup.

3. Kualitas Tidur Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta

Kualitas tidur responden sebelum dan setelah pemberian terapi rendam kaki dengan air garam hangat selama 2 minggu berturut-turut. Kemudian dilakukan uji statistik dengan rumus *Wilcoxon* pada SPSS dapat dilihat dalam table berikut:

Tabel 3. Kualitas Tidur Responden Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul

	Post Test – Pre Test
Z	-3,873 ^a
Asymp.sign.(2-tailed)	0,000

Sumber: Hasil Analisa Data, Desember 2018

Dari tabel 3. diatas diketahui bahwa pada tabel uji statistik pada uji *Wilcoxon* diketahui nilai Z yaitu

sebesar $-3,873^a$ dengan nilai Asymp.sig sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 (nilai p 0,000 < 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”, artinya ada pengaruh antara *pretest* dan *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air garam hangat terhadap kualitas tidur pada lansia wanita di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta sebelum dan setelah penelitian dilakukan.

Meningkatnya kualitas tidur akibat melakukan rendam kaki dengan air garam hangat, merupakan suatu respon relaksasi yang menekan saraf simpatis. Kondisi tersebut dikarenakan aktivitas saraf parasimpatis lebih berperan dan aktif (*rest and digest*) (Potter & Perry, 2010). Air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman pada otot karena terjadi penurunan tegang otot akibat melebarnya pembuluh darah dan meregangnya sel-sel otot (Darmojo, 2011). Pada sistem endokrin, merendam kaki dengan air hangat dapat menstimulasi peningkatan sekresi hormon dalam tubuh. Adapun hormon yang disekresi pada saat merendam kaki dengan air hangat yaitu serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin (hormon yang menyebabkan rileks dan mengantuk) (Amirta, 2007 dalam Permady, 2015). Terapi rendam kaki juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang dikirim ke jaringan yang mengalami pembengkakan. Perbaikan sirkulasi

darah juga memperlancar sirkulasi getah bening sehingga membersihkan tubuh dari racun. Orang-orang yang menderita berbagai penyakit seperti remati, radang sendi, linu pinggul, sakit punggung, insomnia, kelelahan, stres, sirkulasi darah yang buruk, nyeri otot, kram, dan kaku (Wulandari *et al*, 2016)

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian terapi rendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur pada Lansia wanita di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Aminingsih, S., Taufiq, B. R., Tanjung, S.Y. 2014. “Hubungan Tingkat Depresi dengan Kualitas Tidur pada lansia di Dusun Semenharjo Suluhkalang Jaten”. KOSALA” JIK. Vol. 2 No. 1 Maret 2014. <https://ejournal.akperpantikosalac.id/index.php/jik/article/view/3/3>. Diakses pada tanggal 5 Maret 2018
- Darmojo, R,B. 2011. “*Gangguan Tidur Lansia*” dalam BJ Karjono & RA Rahayu (eds), *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Haghyeghi, M., Asghar Nikseresht, Navid Kalani. 2016. *The Effect of Eight Weeks of Hydrotherapy on Life Quality and Depression in Elderly Women Over 50 Years*

- of Jahrom City in Iran'.IIOAB Journal Volume 7. http://www.iioab.org/articles/IIOABJ_7.S2_588-592.pdf, diakses tanggal 15 November 2017*
- Kozier, B., Glenora Erb, Audrey Berman dan Shirlee J. Snyder. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Maas, L. 2011. *Asuhan Keperawatan Geriatik: Diagnosis NANDA*,
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Permady, G.G. 2015. 'Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat'. Skripsi, Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28907/1/GILANG%20GUMILAR%20PERMADY-FKIK.pdf>, diakses tanggal 13 November 2017
- Potter & Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan Edisi 4 Volume 1*. Jakarta : EGC
- Rudimin, Tanto, H., Wahidyanti, R. 2017. "Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang". *Nursing News* Vol. 2 No.1
- Smeltzer, S,C & Bare, B,G. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8 Vol 3*. Jakarta : EGC
- Wulandari, P. 2016. 'Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Poderejo Rw 8 Ngaliyan'. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/issue/view>, diakses tanggal