

**PENERAPAN TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI DALAM  
MENINGKATKAN KUANTITAS TIDUR PADA LANSIA DI RUMAH  
PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING  
SEMARANG**

Soimatul fadhilah

Program Studi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Email : [soimfadhilah@gmail.com](mailto:soimfadhilah@gmail.com)

---

**Abstrak**

Lansia mengalami penurunan diberbagai sistem tubuh yang meliputi beberapa aspek baik biologis, fisiologis, psikososial maupun spiritual, diantaranya berdampak pada perubahan tidur. Gangguan tidur dapat mempengaruhi kuantitas tidur. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat efektif untuk meningkatkan kuantitas tidur pada lansia. Tujuan penerapan rendam kaki air hangat bermanfaat dalam menurunkan kontraksi otot sehingga menimbulkan perasaan rileks yang bisa mengobati gejala kurang tidur. Penulis melakukan aplikasi pada 2 responden dengan lansia berusia diatas 60 tahun. Hasil penerapan yang dilakukan mengalami peningkatan, artinya ada pengaruh rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur pada lansia dan efektif digunakan untuk meningkatkan kuantitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Kata kunci : **rendam air hangat, kuantitas tidur**

**ABSTRACT**

*The elderly experience a decline in various body systems which include several aspects, both biological, physiological, psychosocial and spiritual. Among them have an impact on sleep changes. Sleep disturbances can affect the quantity of sleep. Foot bath therapy using warm water is effective to increase the quantity of sleep in the elderly. The purpose of applying warm water foot baths is useful in reducing muscle contraction so as to cause a relaxed feeling that can treat symptoms of sleep deprivation. The outhor applies to 2 respondents with elderly aged over 60 years. The results of the application carried out has increased, meaning that there is an affect of warm water soak on the feet in increasing the quantity of sleep in the elderly and effectively used to increase the quantity of sleep in the elderly who experience sleep disorders.*

*Keywords : **soak in warm water, quantity of s***