

**Penerapan Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Pada Lansia di
Puskesmas Bae
Windarni¹⁾, Pawestri²⁾
Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang**

Email: windarnihidayat@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Kebanyakan lansia mengalami gangguan tidur disebabkan oleh pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, prevalensi gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang.

Tujuan: Studi kasus ini untuk mengetahui pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki dalam meningkatkan kuantitas tidur pada lansia di puskesmas bae

Metode Studi Kasus: Studi kasus ini menggunakan metode *driscriptif studi* dengan menggunakan proses pendekatan keperawatan. Responden adalah usia lanjut dengan keluhan gangguan pola tidur. Penyajian data dengan menggunakan content material analysis dengan cara membandingkan teori dengan fakta yang ditemukan pada klien.

Sampel: Responden yang menjadi subyek adalah 3 lansia yang mengalami gangguan tidur.

Hasil : Waktu pengambilan kasus 7 - 12 Februari 2018. Tempat pengambilan study kasus ini di lingkungan kerja UPT Puskesmas Bae. Cara studi kasus dengan memberikan terapi rendam air hangat selama 7 hari, dilakukan penilaian lama tidur pada awal pemberian, hari ke 3 dan hari ke 7, didapatkan hasil bahwa pemberian rendam air hangat secara rutin dapat berdampak terhadap lama tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur

Kesimpulan : Dari hasil pemberian terapi rendam air hangat selama 7 hari kepada lanjut usia gangguan nyeri, didapatkan hasil bahwa pemberian rendam air hangat secara rutin dapat berdampak terhadap lama tidur pada lansia dengan nyeri gangguan pola tidur. Sehingga dapat dijadikan alternative untuk pengobatan non farmakologi untuk memperbaiki lama tidur.

Saran: Jika terapi rendam air hangat pada kaki rutin dilakukan pada malam hari dalam 2 minggu, ditunjang dengan mengatur pola istirahat maka lama tidur lansia akan terkontrol dalam batas normal.

Kata Kunci: Gangguan pola tidur, Lanjut Usia, Pemberian Terapi Rendam Air Hangat.

Application of Warm Water Soak on the Feet in Increasing the Quantity of Sleep in the Elderly at the Bae Health Center
Windarni ¹⁾, Pawestri ²⁾

Nursing DIII Study Program, Faculty of Nursing and Health, University of Muhammadiyah Semarang
Email: windarnihidayat@gmail.com

ABSTRACT

Background: Most elderly people experience sleep disturbances caused by retirees and changes in social patterns, death of spouses or close friends, increased use of drugs, prevalence of sleep disorders attacking 50% of people aged 65 years or older who live at home and 66% of people who live in long-term care facilities.

Objective: This case study is to find out the effect of therapeutic warm water bath on the feet in increasing the quantity of sleep in the elderly at the Bae health center

Case Study Method: This case study uses the Driscriptive Study method using the nursing approach process. Respondents are elderly with complaints about sleep patterns. Presentation of data by using material analysis content by comparing theories with facts found on clients.

Sample: Respondents who were subjects were 3 elderly who experienced sleep disturbances.

Result: Time to take the case 7 - 12 February 2018. The place for taking this case study is in the work environment of the UPT Puskesmas Bae. Case study method by giving therapy for warm water bath for 7 days, assessment of sleep duration at the beginning of administration, day 3 and day 7, showed that regular warm water bathing can have an effect on sleep duration in the elderly with sleep patterns

Conclusion: From the results of treatment therapy soaked warm water for 7 days to elderly pain disorders, obtained results that giving a warm bath regularly can have an impact on the length of sleep in the elderly with pain sleeping patterns. So that it can be used as an alternative to non-pharmacological treatment to improve sleep duration.

Suggestion: If the therapy is soaked in warm water on the feet routinely performed at night in 2 weeks, supported by regulating the resting pattern, the length of sleep for the elderly will be controlled within normal limits.

Keywords: Sleep pattern disorder, Elderly, Warm Water Soak Therapy.

