

## STUDI KASUS

### **Penerapan Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Pada Lansia di Puskesmas Bae**

Windarni<sup>1)</sup>, Pawestri<sup>2)</sup>

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.

#### 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 Descriptive 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.

## PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang berusia lebih dari 65 tahun atau lebih. Menua bukanlah suatu penyakit, namun merupakan suatu proses penurunan serta perubahan daya tahan tubuh dalam menghadapi kehidupan. Perubahan yang terjadi pada lansia antara lain perubahan fisik, mental, psikososial serta spiritual (Nugroho, 2008).

Menurut Lumbantobing (2004) kebutuhan istirahat atau tidur lansia yaitu 5 sampai 8 jam. Apabila tidur kurang dari 6 jam semalam, biasanya mengakibatkan gejala *deprivasi* (kurang) tidur. Hal ini apabila terjadi terus menerus akan mengakibatkan gangguan psikologis maupun biologis. Gangguan biologis yang akan muncul antara lain letih, lemas yang akan berdampak pada aktivitas yang akan dilakukan pada siang harinya,

sedangkan gangguan psikologis yang akan muncul antara lain bingung, kecemasan stres.

Lansia mengalami penurunan diberbagai sistem tubuh yang meliputi beberapa aspek baik biologis, fisiologis, psikososial, maupun spiritual merupakan suatu fenomena yang kompleks dan multidimensial (Mickey, 2006 ). Faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan dapat mengubah kualitas dan kuantitas tidur seseorang (Potter dan Perry, 2005 ).

Kebanyakan lansia mengalami gangguan tidur disebabkan oleh pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang baru saja dialami, perubahan irama sirkadian (Mickey, 2006). Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal dirumah dan 66% orang

yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. (Mickey, 2006).

Perubahan proses menua dalam lansia mempengaruhi beberapa syaraf, karena syaraf yang terdapat dalam diri lansia semakin lama semakin kendor atau mengalami kemunduran. Dampak kemunduran dari proses menua berdampak pada susunan sistem syaraf pusat. Hal ini terjadi oleh suatu pengurangan aliran darah ke sel syaraf cerebral. Karena perubahan fisiologis inilah siklus tidur dan bangun mulai berubah. Terdapat 66 % lansia yang tinggal diperawatan jangka panjang mengalami gangguan tidur (Mickey, 2006).

Menurut Amir (2007) dalam Khotimah (2012) menyatakan bahwa masyarakat awam belum terlalu mengenal gangguan tidur sehingga jarang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan

bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur itu tidak benar.

Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung atau tidak langsung misal kecelakaan akibat gangguan tidur. Oleh karena itu perlu diberikan suatu metode untuk menanggulangi hal tersebut agar masyarakat mampu mengatasi masalah tersebut tidak hanya dengan farmakologis namun juga non farmakologis. Merendam kaki merupakan salah satu teknik relaksasi untuk mengurangi efek insomnia. Menurut Hegner (2004) rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air

hangat bersuhu 37°C-39°C. Hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf-syaraf kulit yaitu *flexusvenosus* dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke *kornus posterior*

kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke *ventro basal thalamus* dan masuk ke batang otak yang tepatnya didaerah *raafe* bagian bawah *pons* dan *medulla* disinilah terjadi *efek sofarifik* (ingin tidur).

Menurut penelitian Khotimah (2012) rendam air hangat pada kaki meningkatkan kuantitas tidur lansia, dan hasilnya menunjukkan rendam air hangat pada kaki efektif digunakan meningkatkan kuantitas tidur

#### METODE STUDI KASUS

Desain yang digunakan dalam penulisan studi kasus ini adalah *descriptive study*, dimana mahasiswa menggambarkan pengelolaan kasus dalam mengaplikasikan *evidence based nursing practice* dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan untuk meningkatkan lama tidur dengan

menggunakan terapi non farmakologis rendam air hangat.

Kriteria subyek yang diambil yaitu pasien hipertensi. Penerapan dilakukan pada tanggal 7 Februari 2018 - 12 Februari 2018 dengan memberikan rendam air hangat pada kaki satu kali sehari selama 6 hari berturut-turut.

#### HASIL

Table 1.1

Karakteristik Responden

Data	Pasien 1	Pasien 2	Pasien 3
Inisial	Ny. K	Ny. S	Ny. Sp
Umur	72 th	68 th	62 th
Jenis kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan

Tabel 1.2

Perbandingan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jus labu siam

Nama	PRE TEST Lama/Kuantitas Tidur	POST TEST Lama/Kuantitas Tidur

Ny. K	Lama tidur: 4 jam	Lama tidur: 7 jam
Ny. S	Lama tidur: 4 ½ jam	Lama tidur: 7 ½ jam
Ny. Sp	Lama tidur: 4 jam	Lama tidur: 7 ½ jam

bagian bawah *pons* dan *medulla disinilah* terjadi *efek sofarifik* (ingin tidur).

Penilaian atau evaluasi merupakan langkah evaluasi dari proses keperawatan atau kemajuan klien kearah pencapaian

## PEMBAHASAN

Dengan diberikannya terapi rendam air hangat selama 6 hari dengan hasil lama tidur meningkat karena pemberian rendam air hangat kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37°C-39°C. Hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf-syaraf kulit yaitu *flexusvenosus* dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke *kornus posterior* kemudian dilanjutkan ke *medulla spinalis*, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke *ventro basal thalamus* dan masuk ke batang otak yang tepatnya didaerah *raafe*

( potter & perry, 2005). Evaluasi yang yang didapatkan selama 6 hari dengan melakukan rendam air hangat kepada Ny. K, Ny. S, dan Ny. Sp didapatkan hasil ada perubahan setelah dilakukan pemberian terapi rendam air hangat, dilihat dari adanya meningkatnya lama tidur klien.

Dari ketiga kasus tersebut, dapat dilihat adanya peningkatan lama tidur kepada ketiga klien, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan penelitian Menurut penelitian Khotimah (2012) rendam air hangat pada kaki meningkatkan kuantitas tidur lansia, dan hasilnya menunjukkan rendam air

hangat pada kaki efektif digunakan meningkatkan kuantitas tidur

Dari tindakan keperawatan yang telah diberikan kepada klien dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh rendam air hangat pada kaki pada pasien dengan gangguan tidur terhadap peningkatan lama tidur pada pasien. Di buktikan dengan adanya perubahan lama tidur sebelum dan sesudah terapi rendam air hangat pada kaki.

## KESIMPULAN

Pemberian rendam air hangat pada kaki pada penderita gangguan tidur dapat meningkatkan lama tidur, diwilayah kerja Puskesmas Bae Kudus

## DAFTAR PUSTAKA

A. Prayitno. (2002). *Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut Dan Penatalaksanaannya. Jurnal Kedokter Trisakti Vol.21 No.1*

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasta.

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Asdi Mahasta.

Asmadi. ( 2008 ), *Teknik Prosedural Keperawatan Konsep dan Kebutuhan Dasar Klien*, Jakarta : Salemba Medika

Guyton AC, Hall JE. (2006). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Penterjemah: Irawati, Ramadani D, Indriyani F. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Harsono, (2011). *Buku Ajar Neurologi Klinis. Gangguan Tidur*. Jogjakarta : Gadjah Mada University

Hegher, B.R. (2004). *Asuhan Keperawatan Suatu Pendekatan Proses Keperawatan*. Jakarta :EGC

Ifon Driposwana Putra. (2017). *Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia*. Jurnal penelitian

Kaplan H.I, Sadock B.J, Grebb J.A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Jilid 2*. Terjemahan Widjaja Kusuma. Jakarta: Binarupa Aksara.

Khotimah. (2012). *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia*. Jurnal penelitian



- Knight, John F. 1997. *Indera Prima*. Jakarta: Indonesia Publishing House
- Lumbantobing, SM.(2004). *Neurogeriatri*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI. P
- Madyastuti L, dkk. (2012).*Cara Baru Jinakkan Hipertensi*. <https://id.scribd.com/mobile/doc/179858108>. Diakses Tgl 24 November 2014
- Menkokesra, (2013). *Jumlah Lansia Indonesia, Lima Besar Terbanyak di Dunia*. Dari <http://www.menkokesra.go.id/content/jumlah-lansia-indonesia-limabesar-terbanyak-di-dunia>. Diakses tanggal 10 November 2013.
- Mental Health First Aid Australia. (2008). *Depression: Guidelines for Providing Mental Health First Aid to An Aboriginal or Torres Strait Islander Person*. Melbourne : Mental Health First Aid Australia and Beyondblue.
- Mickey, Stanley. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*, Edisi-3. Jakarta:EGC
- Potter, & Perry, A. G. 2007. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep Proses, Dan Praktik*, edisi 4, Volume.2. Jakarta: EGC
- Potter, P.A, Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik*.Edisi 4. Volume 1. Alih Bahasa : Yasmin Asih, dkk. Jakarta : EGC.
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). (2016). *Definisi Indikator Diagnosis*. Jakarta: Dewan pengurus pusat persatuan perawat nasional Indonesia
- Suyono. (2008). *Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia*. Dibuka pada tanggal 30 September 2010 dari <http://creasoft.wordpress.com>.
- Titis Utami, Suratini dan Tiwi Sudyasih. (2015). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. *Jurnal penelitian*
- Wicaksono, D.W. (2012). *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

