

Pengaruh Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Keluhan Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Kecamatan Lawang Kabupaten Lawang

¹Anis Choiriyah, ²Chintia Kartika

¹Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Kendedes Malang

²Dosen Program Studi S1 Keperawatan Stikes Kendedes Malang

cintiakartika@gmail.com

ABSTRAK

Penurunan kondisi fisik lansia berpengaruh terhadap kondisi psikis. Dengan berubahnya penampilan, dan menurunnya fungsi panca indra menyebabkan lansia merasa rendah diri, mudah tersinggung dan merasa tidak berguna lagi. Penelitian ini dilaksanakan di panti Werdha Pangesti Kecamatan Lawang Kabupaten Malang pada bulan Juni 2014. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan keluhan insomnia pada lansia Panti Werdha Pangesti Kecamatan Lawang Kabupaten Malang. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 30 lansia di Panti Werdha Pangesti. Data dianalisis dengan menggunakan *Wilcoxon signed Ranks Test* dan deskripsi. Hasil penelitian terhadap lansia menunjukkan bahwa sebelum di berikan terapi rendam kaki 18 lansia yang mengalami insomnia berat, 7 lansia mengalami insomnia sedang, dan 5 lansia mengalami insomnia ringan. Sedangkan sesudah dilakukan terapi rendam kaki 10 lansia yang mengalami insomnia ringan, 13 lansia mengalami insomnia sedang, dan 7 lansia mengalami insomnia berat. Data dari kuesioner yang dianalisis menggunakan *Wilcoxon signed Ranks Test* menghasilkan nilai Z 3.838^a ke arah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan terapi rendam kaki menggunakan air hangat akan menurunkan tingkat insomnia sebesar 3.838^a. Hubungan antara kedua variable tersebut signifikan karena p value (0,00) lebih kecil dari pada (alfa). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 dapat diterima yang artinya ada pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan keluhan insomnia pada lansia. Berdasarkan penelitian ini disarankan kepada seluruh lansia untuk dapat melakukan tehnik terapi rendam kaki secara teratur sebelum tidur pada malam hari dalam upaya menurunkan keluhan insomnia pada lansia.

Kata Kunci: terapi rendam kaki, insomnia, lansia

PENDAHULUAN

Tidur sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk penyembuhan dan perbaikan system tubuh. Jika masalah tidur tidak teratasi maka akan menimbulkan masalah yang lain, seperti penyakit yang serius, perubahan suhu, kecemasan, mudah tersinggung, gangguan penilaian, kehilangan berat badan, penurunan nafsu makan (Hariyanto,2008).

Secara fisiologis jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh, dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi, terutama jika deprivasi tidur terjadi untuk waktu yang lama (Stanley,2006).

Gangguan tidur menyerang 50 % orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal

dirumah dan 60 % orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang (Stanley, 2006).

Pada orang lanjut usia, yang melaporkan menggunakan waktu di tempat tidur yang lebih lama tetapi tidak tertidur, sering bangun pada malam hari, dan sulit memulai tidur kembali, berkurangnya waktu malam, semakin panjangnya waktu yang di perlukan untuk jatuh tidur (*sleep latency*), dan tidur sekejap (*naps*) yang singkat pada siang hari. Banyak lansia mengeluh bahwa mereka terbangun tanpa rasa segar dan mengalami kelelahan pada siang hari. Gangguan kognisi, gangguan kinerja motoric, dan perasaan malaise serta malas sering di temukan. Kebanyakan lansia mengalami gangguan tidur di sebabkan oleh pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang baru saja di alami (Stanley, 2006).

Untuk mengatasi masalah tidur berbagai usaha dapat di lakukan dengan rileks, baca buku, kegiatan pendek, mandi air hangat, minuman hangat, tempat tidur yang hangat, tempat tidur yang nyaman, istirahat pikiran, bernafas dalam-dalam. Efek panas pada air cenderung melebarkan pembuluh darah, terutama yang pada permukaan dan ini membawa lebih banyak darah ke bagian yang di panaskan selain itu menyebabkan relaksasi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Panti Werdha Pangesti Lawang dari 10 lansia terdapat 8 lansia yang mengalami Insomnia.

Dari fenomena di atas maka peneliti bermaksud melakukan terjun lebih lanjut tentang pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan keluhan insomnia pada lansia di Panti Werdha Pangesti Kecamatan Lawang Kabupaten Malang

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental semu (*quasi experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di panti werdha pangesti yang mengalami keluhan insomnia yang berjumlah 45 orang dan sampel dalam penelitian ini adalah semua lansia di panti weerdha pangesti yang mengalami keluhan insomnia yang berjumlah 30 orang.

Instrumen yang digunakan adalah wawancara (terlampir) dan dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Dan didapatkan hasil instrument *valid* dan *reliable*.

Penelitian dilakukan di Panti Werdha Pangesti Kecamatan Lawang Kabupaten Malang yang bertepatan pada bulan Juni 2014 dengan melakukan pengisian kuisisioner insomnia sebelum diberikan perlakuan tehnik merendam kaki menggunakan air hangat selama 2 minggu berturut-turut dan setelah itu diberikan lagi lembar kuisisioner insomnia. Data yang didapat selanjutnya dilakukan analisis *Wilcoxon Match Pair Test*.

HASIL PENELITIAN

Data gambaran umum responden disajikan dalam bentuk narasi yaitu berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden, rata-rata berumur 60-74 tahun (60%). Berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 orang (100%).

Data gambaran khusus responden disajikan dalam bentuk narasi yaitu berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa dari 30 responden, yang mengalami Insomnia rata-rata sebelum dilakukan terapi insomnia sebanyak 18 lansia Insomnia berat sedangkan setelah dilakukan terapi rendam kaki didapatkan sebanyak 13 lansia insomnia sedang.

Tabel 1. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

	Sesudah-sebelum
Z	-3.838 ^a
Asymp. Sig. *2-tailed)	.000

Berdasarkan uji korelasi *Wilcoxon signed Ranks Test* antara variabel terapi rendam kaki menggunakan air hangat adalah sebesar 3,838 dengan arah negatif. Hal ini berarti bahwa perubahan terapi rendam aki menggunakan air hangat akan menurunkan tingkat insomnia sebesar 3,838. Hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan karena p value atau sig. sebesar 0,00 atau lebih kecil dari tingkat kesalahan (alfa) yang kita pakai sebesar 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terima H1 yang artinya ada pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan keluhan insomnia pada lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden yang mengalami Insomnia sebelum di lakukan terapi rendam kaki sebanyak 18 lansia insomnia berat sedangkan sesudah di lakukan terapi rendam kaki responden yang mengalami insomnia sedang 13 lansia. Hal ini di sebabkan Efek terapeutik dengan menggunakan suhu hangat meningkatkan sensibilitas jaringan kolagen, meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis, untuk mengurangi spasme otot, mengurangi pembengkakan dan eksudat, meningkatkan peredaran darah, terjadinya vasodilatasi pada kulit disebabkan adanya bradikinin dari kelenjar hormon dan terjadi dilatasi pada otot dan pembuluh darah ketika terkena perangsangan hangat (Maria Synder, 1992.

Berdasarkan Jumlah lansia yang berada di panti sebanyak 45 lansia yang terdiri dari 12 berjenis kelamin laki – laki , dan 33

berjenis kelamin perempuan. Oleh hal ini di sebabkan jumlah lansia di panti lebih banyak perempuan yang di jadikan responden yang dapat memenuhi kriteria inklusi.

Pada lanjut usia, yang melaporkan menggunakan waktu di tempat tidur yang lebih lama tetapi tidak teratur, sering bangun pada malam hari, dan sulit memulai tidur kembali, berkurangnya waktu malam, semakin panjangnya waktu yang di perlukan untuk jatuh tidur (*sleep latency*), dan tidur sekejap (*naps*) yang singkat pada siang hari. Banyak lansia mengeluh bahwa mereka terbangun tanpa rasa segar dan mengalami kelelahan pada siang hari. Gangguan kognisi, gangguan kinerja motoric, dan perasaan malaise serta malas sering di temukan. Kebanyakan lansia mengalami gangguan tidur di sebabkan oleh pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang baru saja di alami.(Stanley, 2006).

Berdasarkan uji korelasi *Wilcoxon Signed Rank Test* pada Tabel 1 antara variabel Pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan keluhan insomnia pada lansia adalah sebesar 3,838 dengan arah negative.

Hal ini berarti perubahan Hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan karena p value atau sig. sebesar 0,000 atau lebih kecil dari tingkat kesalahan (alfa) yang kita pakai sebesar 0,05. Sehingga dapat disimpulkan terima H1 yang artinya ada pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan keluhan insomnia pada lansia.

Faktor yang mempengaruhi insomnia adalah factor psikologis, sakit fisik, factor lingkungan, gaya hidup. Terapi rendam kaki bisa menyebabkan tehnik stimulasi tidur sehingga dapat mengurangi keluhan insomnia pada lansia.

Menurut peneliti berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan kuantitas tidur sesudah di berikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat pada kaki ini membuktikan teori merendam kaki ke dalam air hangat yang bertemperatur 37 – 39 C akan menimbulkan efek soparifik (efek ingin tidur) dan mengatasi gangguan tidur (Amirta, 2007).

KESIMPULAN

1. Dapat diketahui bahwa lansia yang mengalami insomnia dari 30 responden yang mengalami Insomnia sebelum di lakukan terapi rendam kaki sebanyak 18 lansia insomnia berat. Sedangkan sesudah di lakukan terapi rendam kaki responden yang mengalami insomnia sedang 13 lansia.
2. Terdapat adanya Pengaruh Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Keluhan Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Kecamatan Lawang Kabupaten Malang di dukung dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* di atas didapatkan nilai sebesar 3,838 dengan arah negative. Hal ini berarti pemberian terapi rendam kaki dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

SARAN

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan pada lansia yang tinggal di Panti Werdha Pangesti Lawang dapat memenuhi kebutuhan gerontologi terutama mengenai pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dengan terjun langsung kelapangan dan memberikan pengalaman belajar yang

menumbuhkan kemampuan dan keterampilan dalam meneliti serta pengetahuan yang lebih mendalam terutama tentang ilmu keperawatan gerontik.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bisa dimanfaatkan sebagai bahan pustaka dan bahan ajar dalam proses belajar-mengajar sehingga bisa berguna untuk menambah wawasan.

4. Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan kepada Masyarakat dalam meningkatkan kebutuhan dasar sehingga kebutuhan tidur dan istirahat bagi lansia dapat terpenuhi.

5. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pelayanan kesehatan kepada masyarakat dengan memberikan promosi kesehatan tentang dampak pentingnya Sosialisasi prosedur untuk menurunkan keluhan insomnia pada lansia.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang akan melanjutkan penelitian mengenai Pemberian terapi rendam kaki pada lansia yang mengalami insomnia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirta, Yolanda. (2007). *Sehat murah dengan air*. Keluarga Dokter : Jakarta.
- Hariyanto, Joni. (2008). *Makalah seminar sehari tehnik sirep untuk memenuhi kebutuhan tidur lansia*. diakses tanggal 11 November 2008.
- Stanley, Mickey. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Ed. 2*. Jakarta : EGC.

