

ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia. Gangguan tidur dapat mengakibatkan masalah serius bahkan menurunkan kualitas hidup. Hal ini sering terjadi pada lansia yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur. Terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi sehingga menimbulkan efek relaksasi yang dilanjutkan dengan peningkatan sekresi melatonin sehingga meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di desa cangkreg kecamatan lenteng kabupaten sumenep.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pre test-post test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 20 responden yang telah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi diberikan selama 5 hari berturut-turut. Pengukuran skor kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur responden sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,001$). Dari hasil tersebut dapat dikatakan terjadi peningkatan kualitas tidur setelah rendam kaki dengan air hangat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pilihan alternative bagi perawat untuk mengaplikasikan rendam kaki dengan air hangat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci: kualitas Tidur, Lanjut usia, Rendam kaki dengan Air hangat

ABSTRACT

Sleep is a basic need that must be met by humans. Sleep disorders can lead to serious problems and even reduce quality of life. This often occurs in the elderly that decrease the quality of sleep. Soaking the feet in warm water can improve the microcirculation of the blood vessels and vasodilation causing a relaxing effect, followed by increased secretion of melatonin thus improving the quality of sleep. This study aimed to identify the effect of soaking feet in warm water to the quality of sleep of elderly village Cangkreng sub district Lenteng districts sumenep.

This study uses a quasi-experimental design approach to one group pretest-posttest. The sampling technique used purposive sampling with 20 respondents who had been in accordance with the inclusion and exclusion criteria. Intervention is given for 5 consecutive days. Measurement of sleep quality scores using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed the influence of soaking feet in warm water for sleep quality before and after the intervention ($p = 0.001$) From these results it mean an increase in the quality of sleep after a soak feet in warm water. This study is expected to be an alternative option for nurses to apply soak feet in warm water to improve the quality of sleep of elderly.

Keywords: quality of sleep, elderly, soaking feet with warm water

