

## **ABSTRAK**

### **GAMBARAN PERUBAHAN INSOMNIA PADA LANSIA SETELAH DIBERIKAN TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT**

Lansia merupakan seseorang yang mengalami proses menua dan diikuti adanya penurunan kemampuan fungsi normal tubuh. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering dialami lansia. Penanganan insomnia dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Salah satu jenis penanganan insomnia secara non farmakologis pada lansia adalah merendam kaki dengan air hangat bersuhu 37°C-39°C yang mengakibatkan efek sopartifik (ingin tidur). Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan insomnia pada lansia setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat di Kelurahan Bandungrejosari Kota Malang. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari sampai 25 Januari 2020. Desain penelitian yaitu deskriptif dengan jenis studi kasus. Teknik pengambilan data adalah wawancara dengan jumlah 2 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi. Intervensi rendam kaki dengan air hangat diberikan sebanyak 4 kali dalam 2 minggu. Pengukuran insomnia menggunakan KSPBJ-IRS dilakukan sebelum terapi dan setelah terapi di setiap akhir minggunya. Kedua responden mengalami penurunan skor insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendam kaki dengan air hangat efektif dalam menurunkan insomnia. Diharapkan kepada lansia dapat menggunakan rendam kaki air hangat sebagai bentuk terapi komplementer yang murah dan mudah dilakukan secara mandiri.

**Kata kunci : Lansia, Insomnia, Rendam kaki air hangat**

## **ABSTRACT**

### **OVERVIEW OF CHANGES INSOMNIA IN ELDERLY AFTER RECEIVING THERAPEUTIC FOOT SOAK IN WARM WATER**

Elderly is someone who experiences an aging process and is followed by a decrease in the ability of the body's normal function. Insomnia is a sleep disorder that is often experienced by the elderly. Handling of insomnia can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One type of handling non-pharmacological insomnia in the elderly is soaking the feet in warm water with a temperature of 37 ° C-39°C which causes a sopartific effect (wanting to sleep). This study aims to identify changes insomnia in elderly after being given soak feetwithwarm water in the Bandungrejosari Urban District of Malang. This research was conducted on January 13 to January 25, 2020. The study uses a descriptive with case study type. Data collection techniques are interviews with a number of 2 respondents who fit the inclusion criteria. Foot soaking intervention with warm water is given 4 times in 2 weeks. Measurement of insomnia using KSPBJ-IRS is done before therapy and after therapy at the end of every week. Both respondents experienced a decrease in insomnia scores. The results showed that soaking feet with warm water was effective in reducing insomnia. It is expected that the elderly can use warm feet soak as a form of complementary therapy that is cheap and easy to do independently.

**Keywords : Eldery, Insomnia, Soak feet in warm water**