

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan mengenai perubahan insomnia pada lansia setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terhadap penurunan insomnia pada subjek:

Penyebab insomnia pada subjek 1 karena merasa memiliki banyak pikiran, hasil subjek 1 sebelum diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat yaitu insomnia sedang (skor 14), setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat sebanyak 4 kali dalam 2 minggu insomnia pada subjek 1 menjadi insomnia ringan (skor 9) dengan hasil setelah diterapi dapat merasakan efek ingin tidur lebih cepat daripada biasanya, total jam tidur sekitar > 6jam/24jam, untuk memulai tidur membutuhkan waktu 30 – 60 menit, perasaan bangun menjadi segar di pagi hari. Walaupun insomnia pada subjek 1 mengalami penurunan, tetapi kualitas tidur masih dalam keadaan tidur sedang dan mudah dibangunkan bila mendengar suara-suara yang ada disekitarnya sehingga memungkinkan subjek 1 terbangun ditengah malam.

Penyebab insomnia pada subjek 2 karena merasa sebagai konsekuensi umum dari proses menua, sebelum diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat termasuk kategori insomnia sedang (skor 17), setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat sebanyak 4 kali dalam 2 minggu insomnia pada subjek 2 menjadi kategori insomnia ringan (skor 11) dengan menunjukkan hasil waktu

untuk memulai tidur  $\pm$  30 menit, lama tidur menjadi antara 4 jam 30 menit – 5 jam 29 menit/24 jam, perasaan bangun menjadi segar di pagi hari.

Pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat selama 4 kali dalam 2 minggu mendapatkan hasil menurunkan insomnia pada subjek 1 dan subjek 2. Kedua subjek juga mengatakan bahwa terapi yang dilakukan berdampak positif terhadap aktivitas tidur mereka. Subjek juga kooperatif dalam kegiatan penelitian sehingga dapat memaksimalkan terapi yang diberikan peneliti. Selain itu peneliti juga memberikan motivasi kepada subjek terkait masalah yang dialami serta menyarankan agar terapi rendam kaki hangat ini dapat dilakukan secara mandiri.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Subjek**

#### **Subjek 1**

Dapat berupaya untuk mengontrol permasalahan yang dipikirkan terutama saat akan tidur. Bila masalah tidak dapat dipecahkan sendiri maka dapat mendiskusikannya dengan keluarga agar mengurangi beban pikiran. Keluarga subjek juga dapat ikut andil untuk mengurangi penyebab masalah tidur subjek dengan cara memodifikasi lingkungan, menerapkan jam menonton tv agar suara tv tidak mengganggu saat subjek istirahat.

#### **Subjek 2**

Dapat berupaya untuk tetap berpikiran positif, melakukan olahraga ringan sesuai kemampuan agar keadaan fisik tetap optimal. Bila mengalami kesulitan tidur maka subjek dapat mengisi dengan kegiatan positif seperti memperbanyak kegiatan ibadah.

Kemudian kedua subjek dapat melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat secara mandiri dirumah untuk menurunkan insomnia dan mengurangi gejala insomnia.

### **5.2.2 Bagi Institusi Keperawatan**

Terapi rendam kaki dengan air hangat dapat dijadikan sebagai bahan seminar untuk meningkatkan pemahaman akan pentingnya terapi non farmakologis pada penderita insomnia khususnya para lansia.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan untuk mengembangkan penelitian mengenai terapi rendam kaki dengan air hangat pada lansia yang mengalami insomnia dan dapat melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Hidayat, A. Aziz. 2009. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*, (D. Sjabana, Ed). Jakarta: Salemba Medika.
- Andriyani, 2015 *Pengaruh Hidroterapi Mandi Air Hangat Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso*. (Online).(repository.unjaya.ac.id pdf diakses tanggal 23 Oktober 2019)
- Arikunto, 2006.*Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Artinawati, S. 2014. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Bogor: In Media.
- Asmadi, 2008.*Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Depkes RI. 2013. *Analisis Lansia Indonesia Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.(Online), (<http://www.depkes.go.id> diakses tanggal 23 Oktober 2019).
- Depkes RI. 2017. *Analisis Lansia di Indonesia*. (Online).(<http://www.depkes.go.id.pdf> diakses tanggal 23 Oktober 2019).
- Ghony, M. Djuanaidi. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gudawati, L. & A.M. (2012). *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Di Posyandu Lansia Desa Blulukan, Kabupaten Karanganyar*, (Online). (<http://publikasiilmiah.ums.ac.id>, diakses tanggal 18 Desember 2019)
- Irina F. 2017. *Metode Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Penerbit Parama Ilmu
- Jonathan, B. Smith. E, Ed. 2008. *How Water and Healthy Living*. ISBN: National Swimming Pool Foundation.
- Kasnalia, 2010.*Hubungan Perilaku Caring Perawat Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Kanker Serviks Di Ruang IV Rumah Sakit Umum Daerah Pirangdi Medan*, (Online). (<http://scribd.com>, diakses tanggal 8 November 2019).
- Kamel, S.N & Gammack J .K . (2006). *Insomnia Pada Usia Lanjut : Penyebab, Pendekatan, dan Pengobatan*, (Online).

(<http://www.scribd.com/doc/32602020/Terjemahan-INSOMNIA-Pada-Usia-Lanjut>, diakses tanggal 8 November 2019).

- Khotimah.2012. *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia*.(Online).(<https://media.neliti.com> > mediaPDF. diakses tanggal 8 November 2019).
- Kusumastuti, P. 2008. *Hidroterapi, Pulihkan Otot dan Sendi yang Kaku*.Online.(<http://www.gayahidupsehat.com> diakses pada tanggal 6 Desember 2019).
- Maryam,S.R.,et al. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mudayatiningsih, S.Suyanto, E, Wahyuningsri. 2012. *Modul Pembelajaran Istirahat Tidur & Implikasinya Dalam Keperawatan*. Malang: Poltekkes Kemenkes Malang.
- Nita & Evida. 2015.*Efektivitas Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas tidur Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang*. Online.(<https://ejournal.stikestelogorejo.ac.id>) diakses tanggal 20 Mei 2020.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta:PT. Rineka Cipta.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter & Perry. 2006. *Fundamental of Nursing: Konsep, Proses,dan Praktik Volume IV Edisi I & II*. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Putra.2017. *Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki SebelumTidur Terhadap Insomnia*.(Online).(<https://jurnal.univrab.ac.id> diakses tanggal 23 Oktober 2019).
- R. Annisa. 2018. [eprints.ums.ac.id](http://eprints.ums.ac.id) > ...PDF BAB II TINJAUAN PUSTAKA. (Online) diakses pada 23 Oktober 2019.
- Santoso A, dkk. 2015. *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak*. Jurnal Ilmiah. (Online) 8 November 2019.
- Setiadi.2013. *Konsep dan Praktik Penelitian Riset Keperawatan*.Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Stanley, M & Beare, P.G. 2007.*Buku Ajar: Keperawatan Gerontik: Edisi 2*. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.

- Susana. S. A. & Hendarsih, S. (2012). *Terapi Modalitas : Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : EGC.
- Susilo Y & Wulandari. 2011.*Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Tarwoto & Wartonah. 2011. *Kebutuhan dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. (Y.Hartantil, Ed) (4 th ed.).Jakarta: Salemba Medika.
- T Utami. 2015.digilib.unisayogya.ac.id > ...PDF pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia di panti ... (Online). (<https://jurnal.univrab.ac.id> diakses tanggal 23 Oktober 2019).
- Widyatuti, 2008.*Terapi Komplementer Dalam Keperawatan*. (Online) (<https://jki.ui.ac.id> diakses tanggal 23 Oktober 2019).
- Widya G, 2016. *Mengatasi Insomnia Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*, Jogjakarta: Kata Hati.