

PENGARUH RENDAMAN AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PUSKESMAS DESA TERJUN

Endryani Syafitri⁽¹⁾, Muthia Sari Mardha⁽²⁾, Ivansri Marsaulina⁽³⁾, Rini Syahrani⁽⁴⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾Program Studi D3 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia
*email: endryanisafitri@helvetia.ac.id

⁽³⁾Program Studi S1 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Medan, Indonesia

ABSTRAK

Insomnia pada lansia umumnya sering terjadi berhubungan dengan kondisi fisik dan psikologis, dimana kondisi tubuh mulai rentan dan mental mulai tidak stabil. Banyak lansia yang tidak siap dengan kondisi menghadapi perubahan-perubahan tersebut, sehingga menjadi beban pikiran dan berhubungan dengan kualitas tidur sehingga terjadi insomnia. Untuk mengatasi Insomnia primer bisa menggunakan terapi nonfarmologi seperti rendaman air hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rendaman air hangat pada kaki lansia terhadap tingkat insomnia lansia di Puskesmas Desa Terjun sebelum dan sesudah pemberian rendaman air hangat pada kelompok eksperimen dan kontrol. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan *nonquivalent control group*. Sampelnya berjumlah 20 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 kelompok eksperimen 10 kelompok kontrol. Dengan Analisa data univariat dan bivariat dengan menggunakan uji parametrik yaitu uji paired sampel T-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata tingkat insomnia sesudah diberikan rendaman air hangat pada kelompok eksperimen sebesar 1,60 sedangkan pada kelompok kontrol (posttest) sebesar 2,00 dengan perbedaan rerata sebesar -1,400 dan p-value 0,050 (=0,05). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan ada perbedaan pengaruh pemberian rendaman air hangat terhadap tingkat Insomnia pada kelompok eksperimen dan kontrol. Disarankan kepada lansia untuk melakukannya 2 kali seminggu sebagai cara untuk mengurangi Insomnia.

Kata kunci: Rendaman Air Hangat, Tingkat Insomnia

ABSTRACT

Insomnia in the elderly generally occurs frequently related to physical and psychological conditions, where the body's condition begins to be vulnerable and mentally begins to become unstable. Many elderly people are not ready to deal with these changes, so that it becomes a burden on their minds and is related to sleep quality, resulting in insomnia. To treat primary insomnia, you can use non-formological therapies such as warm baths. This study aims to determine the effect of warm water immersion on the elderly's feet on the level of insomnia in the elderly at the Waterfall Village Health Center before and after giving warm water immersion in the experimental and control groups. This study used a quasi-experimental method with a nonquivalent control group. The sample consisted of 20 respondents who were divided into 2 groups, namely 10 experimental groups and 10 control groups. With univariate and bivariate data analysis using a parametric test, namely the paired sample T-test. The results showed that the average level of insomnia after being

given a warm water immersion in the experimental group was 1.60 while in the control group (posttest) it was 2.00 with a mean difference of -1.400 and a p-value of 0.050 (=0.05). The conclusion of this study showed that there were differences in the effect of warm water immersion on the level of insomnia in the experimental and control groups. It is recommended for the elderly to do it 2 times a week as a way to reduce insomnia.

Keywords: Warm Water Soak, Insomnia Level

PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Perubahan penampilan fisik sebagian dari proses penuaan normal, seperti rambut yang mulai memutih, kerut-kerut ketuaan di wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, serta kemunduran daya tahan tubuh, merupakan acaman bagi integritas orang usia lanjut.(Isamas,2020)

Proporsi lansia di dunia diperkirakan mencapai 22 persen dari penduduk dunia atau sekitar 2 miliar pada tahun 2020, sekitar 80% lansia hidup di negara berkembang. Rata-rata usia harapan hidup di negara-negara kawasan Asia Tenggara adalah 70 tahun, sedangkan di Indonesia termasuk cukup tinggi yaitu 71 tahun (Profil Data Kesehatan Indonesia tahun, 2019). Jumlah penduduk di 11 negara anggota WHO kawasan Asia Tenggara yang berusia di atas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Sedangkan Jumlah lansia di seluruh dunia dapat mencapai jumlah 1 miliar orang dalam kurun 10 tahun mendatang.(Isamas,2020)

Menurut (WHO) *World Health Organization* menyatakan bahwa seseorang yang sudah berusia lebih dari 45 tahun disebut dengan usia lanjut atau lansia. Proses penurunan biasanya terjadi perubahan- perubahan fungsi tubuh terjadi ketika memasuki usia lanjut, perubahan tersebut meliputi perubahan dari tingkat sel sampai ke semua sistem organ tubuh, seperti sistem pernafasan, pendengaran, penglihatan, Perubahan lainnya yang dialami oleh lansia adalah perubahan pola tidur. *World Health Organization* (WHO) mencatat pada tahun 2021 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur.(Rusiana HP, 2021).

Populasi lansia di Indonseia diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 33,69 juta dan meningkat di tahun 2035 sebanyak 48,19 juta. Kondisi lansia yang rentan mengalami masalah kesehatan menjadi tantangan bagi tenaga kesehatan. Masalah kesehatan yang dapat dialami lansia adalah insomnia, terapi rendam air hangat dapat digunakan lansia untuk mengatasi masalah insomnia.(Nengsih HHHNA, 2022).

Bedasarkan Data Dari Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatra Utara, jumlah penduduk pada tahun 2019 sebesar 186.694 jiwa dengan laki-laki sebanyak 93,992 jiwa dan perempuan sebanyak 92.072 jiwa. Jumlah penduduk tertinggi di wilayah Kota Medan sebanyak 50.894 jiwa. (Dinas Kesehatan Sumatra Utara, 2019)

Kualitas tidur buruk pada lansia selanjutnya juga dapat diatasi dengan memberikan terapi Rendaman Air Hangat. Terapi Rendaman Air Hangat ini menggunakan tangan untuk merelaksasi, mengurangi stres, serta memberikan kenyamanan saat tidur dan mengurangi kecemasan). Rendaman Air Hangat sebelum tidur dapat mempercepat proses tidur dengan beberapa mekanisme yaitu dengan *stimulasi morpin endogen* seperti *endorfin, dinorfin dan enkifalin* serta perannya dalam menimbulkan relaksasi otot. Pemberian Rendaman Air Hangat khususnya pada area kaki dapat melancarkan sistem peredaran darah. Rendaman Air Hangat dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan aktifitas otot sehingga pada kaki dapat merelaksasi otot-otot yang memberikan efek sedatif.(Azmi LN, 2021)

Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah *insomnia*, suatu keadaan yang menyebabkan individu tidak mampu mendapatkan dan mempertahankan tidur yang adekuat. Dengan terapi rendaman air hangat pada kaki yang dapat menanggulangi masalah dalam kualitas tidur. (Mardha MS, 2019)

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Rendaman Air Hangat pada kaki Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Desa Terjun”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah merupakan jenis penelitian *Quast Eksperiment Test and Post Test Non Equivalent control Group*, yaitu jenis penelitian yang menguji coba sesuatu intervensi pada sekelompok subyek dengan atau tanpa kelompok pembanding namun tidak melakukan randomisasi untuk memasukkan subyek kedalam kelompok perlakuan atau kontrol. Penelitian dilakukan di puskesmas desa terjun jalan kapten budiman Medan Marelan Kecamatan Terjun. Populasi dan sampel adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah 100 responden dan menggunakan rumus slovit di dapat kan 80 sampel adanya kriteria sampel *Non probability sampling* maka sampel yang diambil 20 orang dan sampel pada penelitian ini adalah ibu dan bapak lansia yang mengalami insomnia di Puskesmas Desa Terjun. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tentang tingkat Insomnia pada lansia. Untuk membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara hubungan variable bebas (*independen variable*) dengan variabel terikat (*dependen variabel*). Uji normalitas data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji kolgomorov karena sampel pada penelitian ini kurang dari 50. Uji statistic yang digunakan untuk membandingkan sebelum dan sesudah perlakuan adalah uji statistic paired t-test. Apabila data tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji tersebut, maka data akan dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, pada batas kemaknaan perhitungan statistic p value (0,05). Apabila hasil perhitungan menunjukkan nilai p-value

(0,05) maka dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya kedua variabel secara statistik mempunyai hubungan yang signifikan.(Muhammad 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Desa Terjun, maka dapat dilakukan hasil univariat sebagai berikut :

1. Distribusi Frekuensi Usia Lansia

Adapun Distribusi Frekuensi Usia Lansia dapat dilihat pada tabel ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Lansia

No	Usia	Jumlah	
		f	%
1	45 tahun	4	20%
2	45-59 tahun	8	40%
3	60-65 tahun	8	40%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa dari 20 responden. Diketahui bahwa 4 responden (20%) yang berusia 45 tahun, yang berusia 45-59 tahun sebanyak 8 responden (40%), yang berusia 60-65 tahun sebanyak 8 orang (40%).

2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia

Adapun Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pendidikan Lansia

No	Pendidikan	Jumlah	
		f	%
1	SD	8	40%
2	SMP	6	30%
3	SMA	6	30%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa dari 20 responden. Diketahui bahwa 8 orang responden (40%) yang berpendidikan SD, yang berpendidikan SMP sebanyak 6 orang (30%), yang berpendidikan SMA sebanyak 6 orang (30%).

3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan

Adapun Distribusi Frekuensi Pekerjaan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah	
		f	%
1	Petani	3	15%
2	IRT	16	80%
3	Wiraswasta	1	5%
Total		20	100%

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa dari 20 responden. Diketahui bahwa 3 orang responden (15%) yang berkerja Petani, yang berkerja IRT Sebanyak 16 orang (80%), yang berkerja wiraswasta sebanyak 1 orang (5%).

4. Distribusi Frekuensi Tingkat *Insomnia* Sebelum (*Pretest*) Dilakukan Rendaman Air Hangat Pada Lansia

Adapun Distribusi Frekuensi Tingkat *Insomnia* Sebelum (*Pretest*) Dilakukan Rendaman Air Hangat Pada Lansia dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat *Insomnia* Sebelum (*Pretest*) Dilakukan Rendaman Air Hangat Pada Lansia

No	Tingkat <i>Insomnia</i>	Eksperimen		Kontrol	
		f	%	f	%
1	Tidak <i>Insomnia</i>	0	00	4	40
2	<i>Insomnia</i> ringan	5	50	5	50
3	<i>Insomnia</i> sedang	4	40	1	10
4	<i>Insomnia</i> berat	1	10	0	00
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel 4. *pre-test* diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat *Insomnia* yang dialami oleh responden pada kelompok eksperimen diberikan Redaman air hangat (*pretest*) yaitu mayoritas responden mengalami tingkat *Insomnia* ringan dengan jumlah sebanyak 5 orang (50%), mayoritas responden mengalami tingkat *Insomnia* sedang dengan jumlah sebanyak 4 orang (40%) dan mayoritas tingkat *insomnia* berat dengan jumlah sebanyak 1 orang (10%). Sedangkan kelompok kontrol di berikan Rendaman air hangat (*pretest*) mayoritas responden mengalami tingkat tidak *insomnia* dengan jumlah sebanyak 4 orang (40%), mayoritas responden *insomnia* ringan dengan jumlah sebanyak 5 orang (50%), sedangkan *insomnia* sedang berjumlah sebanyak 1 orang (10%).

5. Distribusi Frekuensi Tingkat *Insomnia* Sesudah dilakukan Rendaman Air Hangat

Adapun Distribusi Frekuensi Tingkat *Insomnia* Sesudah dilakukan Rendaman Air Hangat dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat *Insomnia* Sesudah dilakukan Rendaman Air Hangat

No	Skala <i>Insomnia</i>	Eksperimen		Kontrol	
		f	%	f	%
1	Tidak <i>Insomnia</i>	4	40	6	60
2	<i>Insomnia</i> ringan	5	50	4	40
3	<i>Insomnia</i> sedang	1	10	0	00
4	<i>Insomnia</i> berat	0	00	0	00
Total		10	100	10	100

Berdasarkan tabel 9. dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi tingkat *insomnia* yang dialami oleh responden pada sebelum kelompok control yang tidak diberikan Rendaman air hangat (pretest) yaitu mayoritas reponden mengalami tingkat tidak *Insomnia* dengan jumlah 4 orang (40%), sedangkan mayoritas responden *Insomnia* ringan dengan jumlah 5 orang (50%), dan *insomnia* sedang berjumlah sebanyak 1 orang (10%). sedangkan sesudah kelompok dikontrol responden mengalami tingkat tidak *Insomnia* dengan jumlah 6 orang (60%), dan responden mengalami tingkat *Insomnia* ringan dengan jumlah 4 orang (40%).

Analisis Bivariat

6. Uji Parametrik (Uji Dependent / paired Sampel T-test)

Tabel 6. Nilai Rata-Rata Tingkat Insomnia Sebelum (pretest) dan (posttest) sesudah pada Kelompok Eksperimen

	kelompok	N	Mean	Mean difference	Sig(2-tailed)
Pretest_Posttest_Eksperimen	Pretest	10	2,60	1,800	0,005
	Posttest	10	1,60		

Berdasarkan table 6. diketahui bahwa terlihat nilai rata-rata tingkat *Insomnia* sebelum (pretest) diberikan Rendaman Air Hangat adalah sebesar 2,60 sedangkan nilai rata-rata tingkat *Insomnia* sesudah (posttest) diberikan Rendaman Air Hangat adalah sebesar 1,20. Dari hasil uji juga terlihat bahwa rata-rata perbedaan tingkat *Insomnia* sebelum dan sesudah diberikan Rendaman Air Hangat adalah sebesar 1,800 dengan nilai sig 2- tailed sebesar 0,005 (<0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji tersebut yaitu ada perbedaan nilai rata-rata tingkat *Insomnia* sebelum dan sesudah diberikan Rendaman Air Hangat.

Tabel 6. Nilai Rata-Rata Tingkat Insomnia Sebelum (pretest) dan (posttest) Sesudah pada Kelompok Kontrol

	kelompok	N	Mean	Mean difference	Sig(2-tailed)
Pretest Posttest Kontrol	Pretest	10	1,70	0,200	0,04
	Posttest	10	2,00		

Berdasarkan table 6. diketahui bahwa terlihat nilai rata-rata skala *Insomnia* pada kelompok kontrol (pretest) adalah sebesar 1,70 sedangkan nilai rata-rata tingkat *Insomnia* pada kelompok kontrol (posttest) adalah sebesar 1,50. Dari hasil uji juga terlihat bahwa rata-rata perbedaan tingkat *Insomnia* pada kelompok kontrol (pretest) dan (posttest) adalah sebesar 0,200 dengan nilai sig- tailed sebesar 0,04 (<0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji tersebut yaitu ada perbedaan nilai rata-rata skala *Insomnia* pada kelompok kontrol (pretest) dan (posttest).

7. Uji *Independen Sampel T-test***Tabel 7. Perbedaan Rerata Tingkat Insomnia pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol (Posttest)**

	Kelompok	N	Mean	Mean difference	Sig (2-tailed)
Posttest eksperimen_kontrol	Eksperimen	10	1.60	-1,400	0,050
	Kontrol	10	2.00		

Berdasarkan table 13. dapat diketahui bahwa nilai rata-rata Tingkat Insomnia pada kelompok eksperimen sesudah dinerikan rendaman air hangat sebesar 1.60. sedangkan nilai tingkat Insomnia pada kelompok kontrol (posttest) sebesar 2,00. Dan hasil uji juga terlihat bahwa perbedaan rerata tingkat Insomnia pada kelompok eksperimen dan kontrol (posttest) adalah sebesar -1,400 dengan nilai sig 2-tailed sebesar 0,050 (=0,005). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil dari uji tersebut yaitu ada perbedaan nilai tingkat Insomnia pada kelompok eksperimen dan kontrol.

PEMBAHASAN**Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan uji parametrik dan independen sampel T menunjukkan nilai asymp-sign (2 tailed) 0,005,> 0,05 sehingga dapat diketahui bahwa Rendaman Air Hangat berpengaruh terhadap tingkat Insomnia pada Lansia sebelum dan sesudah dilakukan Rendaman Air Hangat. Sedangkan pada kelompok Kontrol diketahui nilai asymp- sign (2 tailed) 0,04 < 0,05 sehingga dapat diketahui bahwa Rendaman Air Hangat tidak berpengaruh terhadap tingkat Insomnia pada Lansia yang tidak dilakukan Rendaman Air Hangat.

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidak mampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas, dengan keadaan tidur yang hanya sebentar atau susah tidur. Insomnia adalah gangguan tidur yang kualitas untuk tidur atau mempertahankan tidur atau mempertahankan tidur pada malam hari. Gangguan tidur yang terjadi yaitu lamanya waktu tidur atau kualitas tidur yang tidak sesuai selain itu gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur seperti tidur yang tidak efektif.(Choiriyah A, 2019)

Banyak cara yang dapat digunakan untuk menggangguli masalah tidur. Salah satunya adalahh terapi relaksasi yang termasuk terapi nonfarmologi, terapi relaksasi seperti rendaman kaki dengan air hangat dapat dilakukan untuk jangka waktu yang terbatas dan biasanya tidak memiliki efek samping. Rasa hangat yang langsung menyetuh kulit yang terdapat banyak pembuluh darah memberikan efek relaksasi sehingga endorphin dilepaskan menyebabkan rasa rileksasi (Pratiwi A, 2015).

Terapi air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah tubuh terutama pada pembuluh darah agar sirkulasi darah lancar, air mempunyai dampak positif terdapat otot jantung dan paru-paru. Air hangat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu, rendaman kaki dengan air hangat mampu membantu menghilangkan stress dan membuat kita tidur lebih mudah.

Menurut asumsi penelitian dari hasil penelitian sebelum dilakukan Rendaman Air Hangat pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan diketahui bahwa pada umumnya tingkat insomnia yang dialami oleh kedua kelompok adalah sama yang tingkat insomnia berat. Hal ini disebabkan karena belum adanya intervensi berupa Rendaman Air Hangat pada kelompok sehingga tingkat insomnia pada kedua kelompok adalah sama yaitu tingkat insomnia berat. Hal ini disebabkan karena belum adanya intervensi berupa rendaman air hangat pada kelompok sehingga tingkat insomnia pada kedua kelompok tersebut sama.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh hardono, bahwa ada Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Lansia Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. Penelitian tersebut mengatakan bahwa tingginya tingkat insomnia pada lansia disebabkan. Antara pola tidur atau jadwal tidur yang kurang baik, jauh dari keluarga dan emosional yang tidak seimbang. Keadaan seperti ini membuat lansia merasa terbuang oleh keluarga dan merasa kurang perhayian keluarga, hal seperti ini yang dapat menyebabkan lansia stress dan mengalami kesulitan untuk tidur karena keadaan diri tidak rileks.(Mestika Rija Helti, 2020)

Perubahan kualitas tidur pada lanjut usia disebabkan oleh kemampuan fisik lansia yang semakin menurun. Beberapa factor yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia antara lain lingkungan, psikologis, stress penyakit gaya hidup. Menurut penelitian yang dilakukan oleh nur yani di Desa Suharjo, bahwa pengaruh rendaman air hangat pada kaki lansia terhadap tingkat insomnia lansia penelitian mengatakan rendaman air hangat dengan hasil distribusi tidak normal dikarena ada beberapa factor yang terutama lansia mempunyai kegiatan dan tidak ada waktu untuk melakukan rendaman air hangat di dapat kan asil sig $0,03 < 0,05$ dikatakan distribusi tidak normal atau tidak ada pengaruh rendaman air hangat pada insomnia lansia da nada factor pekerjaan salah satu factor penghamat lansia melakukann rendaman air hangat dirumah dan tidak rutin melakukannya.(Utami T, 2019)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gumilar tentang Rendaman Kaki dengan Air Hangat terhadap kualitas tidur setelah intervensi rendaman kaki dengan air hangat dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian yang dilakukan efektif untuk para lansia yang mengalami *Insomnia* dan mengurangain pola istirahat terjaga. Hal ini sejalan dengan teori rendaman air hangat untuk lanjut usia sebaiknya dilakukan selama 2 sampai 3 kali perminggu dalam waktu berselang karena hari ini digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan) tenaga. Rendaman air hangat pada kaki lansia dapat

dilakukan 15 menit. Hal ini sesuai dengan yang dilakukan oleh penelitian, rendaman air hangat dilakukan selama 2 minggu dengan frekuensi 3x seminggu sehingga tingkat insomnia pada lansia mengalami penurunan. Rendaman air hangat dapat memunculkan keadaan tenang dan rileks pada lansia sehingga membuat lansia dapat beristirahat dan tertidur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang di jelaskan pada bab sebelumnya, maka di peroleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan rendaman air hangat pada lansia (*Pretest*) yaitu nilai $p = 0,048$ yang berarti $p < 0,005$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima
2. Ada Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Isamas. prevalensi lansia di dunia 2020, Available from: isamas54.blogspot.com. 2020;
- Rusiana HP, Nur D, Purqoti S, Safitri RP, Ners P, Keperawata DM, et al. Peningkatan kualitas tidur lansia melalui latihan relaksasi progresif di lingkungan sekarbela mataram. 2021;116–24.
- Nengsih HHHNA. Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Desa Cisantana Tahun 2022. *Julnal Kesehat*. 2022;
- d. Dinas Kesehatan Sumatra Utara. Profil Kesehtan Sumatra Utara 2019, Available from: www.depkes.go.id.
- Azmi LN. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Masseur Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia Di Keurahan Tunjungsekar. *J Abdidas*. 2021;2(2).
- Mardha MS, Syafitri E. Hubungan Umur dan Paritas Ibu Hamil Dengan Anemia Di Rumah Bersalin Hj. Dermawati Nasution Tembung. *Wind Heal J Kesehat*. 2019;2(4).
- Widiana ISudiari MSukraandini N. Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *J Akad Baiturrahim Jambi*. 2020;9(1):83.
- Prrastiyani GMG. Pengaruh Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Unit Pelaksana Teknis (UPS) Panti Sosial Lanjut Usia Provinsi Kalimantan Barat. *J Abdidas*. 2019;(2).
- Hardono H, Oktaviana E, Andoko A. Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Holistik J Kesehat*. 2019;13(1):62–8.
- Fredy A. Pemberdayaan Lanjut Usia dengan Aktivitas Rekreasi di Desa Sidorejo. *Indones J Community Dedication*. 2021;3:22–5.
- Siti Nur Kholifah, SKM, M.Kep SK. *Buku Keperawatan Gerontik*. 2019. 1–112 p.
-

- Daulay Liaa. Pengaruh Terapi Massage Rendam Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. 2019;
- Akhsanul yasir. Kualitas Tidur. REM kualitas tidur. 2019;16–8.
- Arifin AR, Burhan E. Fisiologi Tidur dan Pernapasan. 2020;0–12.
- Endryani syafitri, SKM, M.Kes., Muthia sari Mardhan, SST, M.Kes , Marlina, SKM M. Buku gambar reproduksi kesehatan & perencanaan keluarga. Debby Pratiwi, SST M, editor. 2022.
- Endryani syafitri, SKM, M.Kes, Muthia Sari Mardhan, SST MK. Buku reproduksi dan perkembangan wanita. Debby Prat. 2020.
- Endryani syafitri, SKM, M.Kes, Muthia sari Mardhan, SST MK. Pendidikan Budaya antikorupsi kalangan mahasiswa bidan. Ivan Marsa. 2021.
- Endryani syafitri, SKM, M.Kes, Muthia sari Mardhan, SST MK. Buku Saku Dokumentasi Kebidanan. Ivan Marsa. 2021.
- Sutanto Priyo Hastono. Analisis data pada bidang kesehatan / Dr. Drs. Sutanto Priyo Hastono, M.Kes. 2019. 250 p.
- Choiriyah A, Kartika C. Pengaruh Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Terhadap Penurunan Keluhan Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Kecamatan Lawang Kabupaten Lawang1Anis. 2019;1–5.
- Pratiwi A, Murbawani EA. Pengaruh Pemberian Formula Enteral Berbahan Labu Kuning (*Curcubita moschata*) Terhadap Albumin Serum Pada Tikus Diabetes Mellitus. *J Nutr Coll*. 2015;4.
- Mestika Rija Helti, Dedi. Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *J Ilm Kebidanan Imelda*. 2020;6(1):63–7.
- Utami T. Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. *e-journal Keperawatan*. 2019;6:1–8.