



Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang

Meisya Dhicki Candra¹, Eko Susilo², Wulansari³

^{1,2,3} Universitas Ngudi Waluyo

Article Info

Article History:

Accepted September 20th 2019

Key words:

warm water foot soak
sleeping quality
hypertension
elderly

Abstrack

Sleep disorders attack 50% elderly. Elderly people are at risk of having sleep disorder caused by many factors, one of which is hypertension. Poor sleep quality can cause physiological and psychological balance disorders. Warm water foot soak as one alternative action for increase sleeping quality in elderly with hypertension because of the relaxation effect. This study aim to determine the effect of warm water foot soak toward sleeping quality in elderly with hypertension at Lodoyong Village Ambarawa Subdistrict Semarang Regency. Methods is Pre experimental with one group pre test-post test design. The samples of 26 people were taken by purposive sampling method. Data analysis bivariate (Wilcoxon Statistics Test). 26 elderly have good sleeping quality (100%). Bivariate analysis shows there is effect of warm water foot soak toward sleeping quality in elderly with hypertension at Lodoyong Village Ambarawa Subdistrict Semarang Regency with p Value 0,001. As one alternative action for increase sleeping quality in elderly with hypertension. The elderly with hypertension should do warm water foot soak so that it can be done continuously on night. So there isn't decrease in sleeping quality.

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan masalah kesehatan terbesar nomor 2 di seluruh dunia. Tingginya prevalensi hipertensi berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (WHO, 2010). Kenaikan kasus hipertensi terutama di negara berkembang diperkirakan sekitar 80% pada tahun 2025 dari 639 juta kasus tahun 2010, diperkirakan menjadi 1,15 milyar kasus di tahun 2025. Di Indonesia

penderita hipertensi diperkirakan 15 juta orang, dan 50% diantaranya tidak menyadari sebagai penderita hipertensi, ini mengakibatkan kelompok ini cenderung untuk menjadi hipertensi berat karena tidak menghindari dan tidak mengetahui faktor resikonya, dan 90% merupakan hipertensi esensial (Kemenkes RI, 2017).

Corresponding author:

Meisya Dhicki Candra

Universitas Ngudi waluyo

Indonesian Journal of Nursing Research

e-ISSN 2615-6407

Proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih. Kebanyakan lansia berisiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor (misalnya pensiun dan perubahan pola sosial, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, hipertensi, penyakit yang baru saja dialami dan perubahan irama sirkadian) (Stanley, 2016).

Hipertensi terjadi diakibatkan oleh meningkatnya hormon kortisol Menurut Kowalski (2010). Salah satu fungsi hormon kortisol adalah mempertahankan tekanan darah. Tekanan darah yang tetap tinggi dapat menurunkan sekresi hormon, yaitu sekresi hormon serotonin menjadi hormon melatonin, dimana hormon melatonin merupakan hormon yang menyebabkan rileks dan mengantuk (Smeltzer & Bare, 2013).

Kualitas tidur adalah karakter tidur yang diperlihatkan oleh individu Menurut Rohmawati (2012). Kualitas tidur merupakan fenomena yang sangat kompleks yang melibatkan berbagai domain, antara lain, penilaian terhadap lama waktu tidur, gangguan tidur, masa laten tidur, disfungsi tidur pada siang hari, efisiensi tidur, kualitas tidur, penggunaan obat tidur. Jadi apabila salah satu dari ketujuh domain tersebut terganggu maka akan mengakibatkan terjadinya penurunan

kualitas tidur (Buysee, et al.,1989, dalam Albert, 2012).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi (Ernawati & Syauqi, 2017). Hasil penelitian Moniung dkk (2017) terdapat hubungan signifikan antara hipertensi dengan kualitas tidur pada pasien hipertensi di puskesmas Bahu Manado. Menurut penelitian Aji (2016) terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan hipertensi pada usia lanjut di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman.

Rendam kaki air hangat dapat menurunkan tekanan darah sistolik/diastolik dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia, hal ini dapat dibuktikan dengan beberapa jurnal penelitian. Mekanisme rendam kaki air hangat dalam menurunkan tekanan darah dalam penelitian Destia (2014) yaitu dengan menggunakan air hangat yang bersuhu sekitar 37-39oC secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot. Dalam penelitian Istiqomah (2017) menghasilkan kesimpulan berupa terapi rendam kaki air hangat efektif menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Dusun Depok, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta. Rendam kaki air hangat dilakukan

diember air hangat, selama 10 menit dalam 5 hari, untuk menjaga kestabilan suhu air maka menggunakan 2 ember dan air hangat dalam setiap tindakan dimana salah satu dari kedua ember akan dijadikan cadangan air hangat dengan suhu 37-39°C (Dilianti, 2018).

Menurut penelitian Permady (2015) memiliki kesimpulan bahwa merendam kaki dengan air hangat memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur lansia dimana terjadinya peningkatan kualitas tidur pada lansia yang melakukan rendam kaki air hangat selama lima hari berturut-turut (10 menit setiap perlakuan). Dalam penelitian Ningtiyas (2014) kualitas tidur lanjut yang diberikan tindakan rendam kaki air hangat lebih berkualitas dibandingkan dengan kualitas tidur usia lanjut yang tidak diberi intervensi rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur usia lanjut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 26 Maret 2018, peneliti melakukan pengukuran tekanan darah terhadap 15 orang tersebut, hasilnya 13 dari 15 lansia masih mengalami hipertensi dengan tekanan darahnya rata-rata 170/90 mmHg. Selain itu mereka mengatakan susah tidur dan hanya tidur kurang lebih 2-2,5 jam perhari, mereka juga mengatakan setelah bangun tidur tidak merasakan badan yang nyaman namun rasa letih yang didapatkan. Mereka sama sekali belum pernah melakukantindakan untuk mengatasi permasalahan tidur tersebut. Sebagai tenaga

kesehatan, perawat berperan penting dalam memberikan asuhan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan dasar lansia yang mana salah satunya adalah kebutuhan tidur.

Permasalahan dan fenomena diatas, menarik peneliti untuk meneliti Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan penelitian Pre Eksperimental dengan rancangan one group pre-post design. Jumlah populasi 42 lansia penderita hipertensi, jumlah sampel sebanyak 26 lansia. Pengambilan data penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI, dilakukan selama lima hari secara berturut-turut di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang.

HASIL

A. Analisis Univariat

1. Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang.

Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase(%)
Buruk	14	53.8
Baik	12	46.4
total	26	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk 14 lansia (53,8%), dan itu lebih besar dari jumlah yang memiliki kualitas tidur baik yaitu 46.4% atau 12 lansia.

2. Gambaran kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang setelah diberikan rendam kaki air hangat.

Tabel 2 Distribusi frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang setelah diberikan rendam kaki air hangat

Kualitas tidur	frekuensi	Prosentase(%)
Buruk	0	0
Baik	26	100
Total	26	1000

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa seluruh lansia memiliki kualitas tidur kategori baik yaitu sejumlah 26 lansia (100,0%), setelah intervensi rendam kaki air hangat.

B. Analisis Bivariat

Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang

Tabel 3 Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita

Hipertensi Di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang.

Variabel	N	Mean	SD	Pvalue
Kualitas tidur pre rendam kaki	26	1.46	-	0.508
Kualitas tidur post rendam	26	2.00		0.000

Berdasarkan tabel 3 hasil analisis data dengan analisis Wilcoxon didapatkan nilai p-value sebesar 0,001 yang berarti nilai pvalue tersebut < 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang.

PEMBAHASAN

Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang Berdasarkan hasil analisis pada tabel 1 menunjukkan lansia yang memiliki kualitas buruk sebanyak 14 lansia (53,8%), dan lansia yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 12 lansia (46,2%).

Pada penelitian ini faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang seperti stres emosional, lingkungan dan penyakit fisik (Hipertensi). Hasil penelitian lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang yang

memiliki kualitas tidur buruk menyatakan bahwa mereka susah untuk memulai tidur dan hanya tidur 2-3 jam per hari. Hal tersebut dibuktikan dengan data bahwa sebanyak 14 lansia (100%) yang menjawab pertanyaan kuesioner PSQI komponen nomor 4. Selain itu sebanyak 6 lansia (43%) menyatakan tidur mereka tidak berkualitas dikarenakan faktor stres emosional, hal tersebut dibuktikan dengan jawaban pertanyaan kuesioner PSQI komponen nomor 7. Faktor lingkungan mempengaruhi kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang, sebanyak 14 lansia (100%) menjawab komponen nomor 5 mengenai faktor lingkungan mengatakan bahwa lingkungan sangat mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Hasil penelitian lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang yang memiliki kualitas tidur baik mengatakan bahwa keadaan tenang tanpa kecemasan sangat berpengaruh terhadap kualitas tidurnya. Pada komponen kuesioner nomor 1 dan 7 sebanyak 12 lansia (100%) menjawab jarang menemukan stres emosional ataupun kecemasan dan hal tersebut sangat mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur. Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stres juga menyebabkan

seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Stres yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk (Dewi, 2014). Hal tersebut didukung dengan penelitian Oktatiranti (2015) berjudul "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Dikosbundu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat" Hasil analisa menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur lansia.

Lingkungan fisik tempat seseorang tertidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur. Ruangan yang terlalu hangat atau terlalu dingin seringkali menyebabkan klien gelisah (Juddith, 2010). Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Jika seseorang biasanya tidur dengan individu lain, maka tidur sendiri menyebabkan ia terjaga. Sebaliknya, tidur tanpa ketenangan atau teman tidur yang mengorok juga mengganggu tidur (Juddith, 2010). Hal tersebut didukung dengan penelitian Silvanasari (2012) berjudul "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember" hasil penelitian menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh faktor lingkungan fisik terhadap kualitas tidur pada lansia dengan p value 0,001. Sebanyak 26 responden memiliki tekanan darah yang cukup tinggi dengan rata-rata tekanan darah 160/90 mmHg.

Hipertensi menyebabkan terbangun pada pagi hari dan kelemahan. Hipotiroidisme menurunkan tidur tahap 4, sebaliknya hipertiroidisme menyebabkan seorang perlu waktu yang banyak untuk tertidur (Dewi, 2014). B. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang setelah diberikan rendam kaki air hangat Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh lansia penderita hipertensi yang berjumlah 26 lansia memiliki kualitas tidur dengan kategori baik (100%) setelah diberikan rendam kaki air hangat selama 5 hari secara berturut-turut. Hasil penelitian lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang sebanyak 26 lansia yang menjawab komponen PSQI nomor 1 menyatakan bahwa bisa menikmati tidurnya, mereka merasa setelah diberikan rendam kaki air hangat sebanyak 5 kali secara berturut-turut dalam jangka waktu 5 hari merasakan tidur yang nyaman. Hal ini jauh berbeda dengan apa yang mereka rasakan sebelum dilakukan rendam kaki air hangat. Hal tersebut didukung oleh faktor menurunnya tekanan darah pada lansia penderita hipertensi yang dapat dilihat pada lampiran skrining tekanan darah responden.

Menurunnya tekanan darah responden didukung dengan hasil penelitian Destia (2014) dengan judul “perbedaan tekanan darah

sebelum dan sesudah dilakukan hidroterapi rendam hangat pada penderita hipertensi di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang” yang mengatakan bahwa ada perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan hidroterapi rendam hangat pada penderita hipertensi di desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang dengan rata-rata penurunan tekanan darah setelah 10 menit dilakukan rendam hangat yaitu sebesar 10 mmHg. Dalam hasil penelitian Istiqomah berjudul “pengaruh hidroterapi rendam kaki air hangat terhadap tingkatan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di dusun depok ambarketawang gamping sleman Yogyakarta” terdapat penurunan tekanan darah sistol/diastol dengan rata-rata penurunan 10 mmHg setelah diberikan rendam kaki air hangat dengan kedalaman setinggi lutut selama 10 menit terapi.

Meningkatnya frekuensi kualitas tidur dapat disebabkan oleh respon relaksasi atau posisi pada saat menjelang tidur. Merendam kaki air hangat dapat mengendorkan otot sekaligus memiliki efek analgesik dan mengurangi gejala restless legs syndrom (RLS). Aliran darah yang lancar cukup untuk dibawa ke rongga dada serta paru-paru. Peningkatan kapasitas paru dapat terjadi sehingga dapat mengurangi gejala sleep disordered breathing (SDB) (Darmojo, 2009).

Tidur nyenyak ditandai dengan sulit aktifnya Reticular Activating System (RAS) sehingga responden tidak lagi terlalu sensitif terhadap lingkungannya. Merendam kaki dengan air hangat berperan dalam meningkatkan kadar melatonin dan menghambat RAS untuk aktif (Guyton & Hall, 2010). Selain terhambatnya RAS untuk aktif, kinerja saraf simpatis ditekan dan terjadi penurunan kadar epineprin yang membuat lansia tidur lebih nyenyak dan menurunkan frekuensi terbangun ditengah malam. Setelah kebutuhan pada malam hari terpenuhi, responden lebih merasa segar di pagi hari dan lebih bersemangat saat beraktivitas, hal ini dibuktikan dengan adanya pernyataan dari responden yang mengatakan bahwa badan mereka merasa rileks saat tidur, merasa bugar ketika bangun tidur dan bertambahnya durasi jam tidur yang terdapat pada komponen PSQI nomor 1 dan 3.

Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang Berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon pada tabel 3 pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang memperoleh nilai p-value sebesar $0,001 < (0,05)$ yang berarti ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang. Seluruh

responden memiliki kualitas tidur kategori baik yaitu sejumlah 26 lansia (100%). Lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang setelah mendapatkan terapi rendam kaki air hangat mengatakan bahwa badan mereka merasa rileks saat tidur dan bugar ketika bangun tidur dan bertambahnya durasi jam tidur mereka. Merendam kaki dengan air hangat mempunyai dampak bagi kualitas tidur, yang disebabkan adanya perasaan rileks dan meningkatnya sekresi hormon serotonin (Intan, 2010). Secara ilmiah, merendam kaki dengan air hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh. Tekanan hidrostatik air terhadap kaki mendorong pembesaran pembuluh darah dari kaki menuju ke rongga dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah jantung. Air hangat akan menyebabkan dilatasi pembuluh darah, menurunkan kekentalan darah, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan metabolisme jaringan, meningkatkan permeabilitas dan menimbulkan efek relaksasi (Guyton & Hall, 2014). Secara fisiologis didaerah kaki terdapat banyak saraf terutama dikulit yaitu flexus venosus dari rangkaian saraf ini stimulasi diteruskan ke kornu posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, dari sini diteruskan ke lamina I, II, III Radiks Dorsalis, selanjutnya ke ventro basal talamus dan masuk ke batang otak tepatnya didaerah rafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek soporifik (ingin tidur) (Guyton & Hall, 2014). Meningkatnya kualitas tidur akibat melakukan rendam kaki

dengan air hangat, merupakan suatu respon relaksasi yang menekan saraf simpatis. Kondisi tersebut dikarenakan aktivitas saraf parasimpatis lebih berperan dan aktif (rest and digest) (Intan, 2010). Relaksasi mempengaruhi respon tubuh seperti membesarnya pembuluh darah kulit, menurunkan ketegangan otot rangka, menurunkan kadar asam laktat, menurunkan kadar epineprin dan meningkatnya sekresi hormon melatonin (Cavendish, 2009). Mekanisme fisiologis yang terjadi amatlah kompleks, namun ada beberapa sistem yang erat kaitannya dengan kondisi relaksasi, yaitu jaringan otot, sistem endokrin dan persarafan. Air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman pada otot karena terjadi penurunan tegangan otot akibat melebarnya pembuluh darah dan menegangnya sel-sel otot (Darmojo, 2009). Pada sistem endokrin, merendam kaki dengan air hangat dapat menstimulasi peningkatan sekresi hormon dalam tubuh. Adapun hormon yang disekresi pada saat merendam kaki dengan air hangat yaitu serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin (hormon yang menyebabkan rileks dan mengantuk) (Cavendish, 2009). Sedangkan pada sistem persarafan, air hangat dapat merangsang ujung-ujung saraf yang kemudian menjadikan peningkatan metabolisme jaringan. Saraf yang terangsang dapat menimbulkan efek analgesik dan sedatif dikarenakan aktivasi sistem saraf parasimpatis (kondisi rileks) dan ditekankannya saraf simpatis (Cavendish, 2009). Berdasarkan mekanisme tersebut, lansia penderita

hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang mengalami peningkatan kualitas tidur. Hasil penelitian pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang didukung dengan hasil penelitian sebelumnya, salah satunya menurut hasil penelitian Permady (2015) berjudul “pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalanggar kecamatan losari Cirebon jawa barat” memiliki kesimpulan bahwa merendam kaki dengan air hangat memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur lansia dimana terjadinya peningkatan kualitas tidur pada lansia yang melakukan rendam kaki air hangat selama lima hari berturut-turut (10 menit setiap perlakuan). Penelitian Ningtiyas (2014) berjudul “pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur usia lanjut di dusun mangiran trimurti srandakan bantul” hasil penelitian mengatakan bahwa kualitas tidur usia lanjut yang diberikan tindakan rendam kaki air hangat lebih berkualitas dibandingkan dengan kualitas tidur usia lanjut yang tidak diberi intervensi rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur usia lanjut. Menurut penelitian Valentina (2016) dengan judul “pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di rt 01 rw 04 dusun sedan desa kemlokolegi kecamatan baron kabupaten nganjuk” hasil penelitian ada

pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut memungkinkan timbulnya hasil bias pada penelitian karena peneliti tidak melakukan observasi secara langsung 1x24 jam pada responden, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol diet makanan yang sedang dikonsumsi responden saat dilakukan penelitian ketika responden akan memulai tidur, seperti diet rendah garam, ikan dan susu yang mengandung L-Triptopan dan faktor validasi informasi dari keluarga tentang pengobatan responden yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan tekanan darah responden. Namun peneliti dan asisten telah melakukan wawancara sebelum dilakukantindakan rendam kaki air hangat mengenai diet dan informasi pengobatan responden dan hasilnya semua (26) responden mengatakan tidak mengkonsumsi makanan rendah garam, ikan, susu dan tidak sedang melakukan pengobatan.

PENUTUP

Kesimpulan

1. Kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang sebagian besar dalam kategori buruk yaitu sebanyak 14 orang (53,8%).
2. Kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang setelah diberikan rendam kaki air hangat selama 5 hari berturut-turut seluruhnya dalam kategori baik yaitu sebanyak 26 orang (100%).
3. Menurut hasil uji statistik uji Wilcoxon ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang, dengan p-value 0,001.

Saran

1. Bagi keluarga Rendam kaki air hangat dapat diterapkan keluarga untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.
2. Bagi lansia Efek puncak dalam mempengaruhi kualitas tidur terjadi 1 jam setelah melakukan rendam kaki air hangat. Hendaknya para lansia penderita hipertensi melakukan rendam kaki air hangat secara berkesinambungan. Sehingga tidak terjadi penurunan kualitas tidur dan peningkatan tekanan darah.
3. Bagi peneliti selanjutnya Hendaknya peneliti selanjutnya dapat meningkatkan hasil penelitian, misalnya dengan menghubungkan variabel lain dengan kualitas tidur lansia penderita hipertensi, misalnya memberikan intervensi pijat refleksi kepada lansia, atau Terapi

- Progressive Muscle Relaxation (PMR) kepada lansia penderita hipertensi untuk meningkatkan kualitas tidurnya.
4. Bagi puskesmas Hendaknya pihak puskesmas memberitahukan manfaat rendam kaki air hangat kepada masyarakat yang dapat dimasukkan dalam program promosi kesehatan masyarakat. Sehingga dapat mencapai hasil yang maksimal dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas tidur lansia penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Muhammad N.R. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Usia Lanjut Di Posyandu Lansia Dusun Jelapan Sindumartani Ngemplak Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta*. Naskah Publikasi. FIK Universitas Aisyiyah Yogyakarta
- Albert. (2012). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Masuk 2009. Skripsi Di Publikasikan. Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Sumatera Utara
- Cavendish, Marshall. (2009). *Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis Perawatan Alternatif dan Tradisional*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Darmojo, B & Martono. (2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 4. Jakarta: Balai penerbit FKUI
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Ed 1. Yogyakarta : Deepublish
- Destia, D. (2014). Perbedaan Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Dilakukan Hidroterapi Rendam Hangat pada Penderita Hipertensi di Desa Kebondalem Kecamatan Jambu Kabupaten Semarang
- Dilianti, I. E. (2018). Efektivitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Di Panti Wreda Al- Islah Malang
- Ernawati & Syauqi. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi Overviewe*.
- Guyton & Hall. (2014). *Textbook of Medical Physiology*. Singapore : Elsevier
- Istiqomah. (2017). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkatan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2017).. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2017*
- Kowalski, Robert E. (2010). *Terapi Hipertensi Program 8 Minggu*. Bandung
- Qanita Moniung, dkk. (2017). Hubungan Tekanan Darah Tinggi Dengan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado. Universitas Sam Ratulangi Manado : Program Studi Keperawatan
- Ningtiyas, A.P. (2014). Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul.
- Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Diposbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal ilmu keperawatan*, Vol III No 3.
- Permady, Gilang Gumilar. (2015). Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah

kerja puskesmas astanalanggar
kecamatan losari cirebon jawa barat.

Rohmawati, Z. (2012). Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Social Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogya Karta Tahun 2012, Skripsi Tidak Dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Aisyiyah, Yogyakarta

Smeltzer & Bare. (2013). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Ed 1. Jakarta : EGC

Stanley, M., & Beare, P.G. (2016). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta:EGC

Valentina, B.M.T. (2016). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di RT 01 RW 04 Dusun Sedan Desa Kemlokolegi Kecamatan Baron Kabupaten Nganjuk.