



Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat dan *Foot Massage* terhadap Kualitas Tidur Lansia

Eka Vebri Susanti¹, Siwi Sri Widhowati², Nunung Hasanah³

^{1,2,3}Nursing Program, Universitas Pekalongan, Pekalongan, Indonesia.

Article Info

Article History:

Accepted 2024-09-17

Kata Kunci:

Kinerja Perawat,
Pendokumentasian,
Asuhan Keperawatan

Keywords:

Elderly, Insomnia, Foot
Massage

Abstract

One of the changes that is often found in the elderly is sleep disorders. Treatment of sleep disorders in the elderly should be done with non-pharmacological therapy because it does not cause detrimental side effects in the elderly. There are many non-pharmacological therapies such as soaking the feet in warm water and foot massage. This research was to determine the effect of warm salt water immersion therapy and foot massage on sleep quality in the elderly in Kluwih Village, Bandar District, Batang Regency. The method used in this research used a pre test and post test non equivalent control group design. The intervention in this study was soaking the feet in warm salt water and foot massage. The research was conducted on all elderly people in Kluwih village who experienced sleep disorders and 26 respondent. The results of this non-pharmacological intervention are that there is an effect of warm salt water immersion therapy on improving sleep quality in the elderly. The advice that can be given is to always motivate the implementation of non-pharmacological therapy for the elderly to overcome their health problems.

Abstrak

Salah satu perubahan yang sering dijumpai pada lansia adalah gangguan tidur. Penanganan gangguan tidur pada lansia sebaiknya dilakukan dengan terapi non farmakologis dikarenakan tidak menimbulkan efek samping yang merugikan pada lansia. Banyak terapi non farmakologis seperti rendam kaki dengan air hangat dan foot massage. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi rendam air garam hangat dan foot massage terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Kluwih Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan pre test and post test non equivalent control group design. Intervensi penelitian

Corresponding author:

Eka Vebri Susanti

nunungunikal@gmail.com

Indonesian Journal of Nursing Research Vol 7 No 2 2024

e-ISSN 2615-6407

ini adalah rendam kaki dengan air garam hangat dan foot massage. Penelitian dilakukan kepada 26 lansia yang ada di desa kluwih yang mengalami gangguan tidur dan bersedia menjalankan terapi. Hasil dari intervensi non farmakologis ini adalah ada pengaruh terapi rendam air garam hangat terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Saran yang dapat diberikan adalah memotivasi selalu pelaksanaan terapi non farmakologis untuk lansia untuk mengatasi masalah kesehatannya.

PENDAHULUAN

Gangguan tidur merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kelainan pola tidur yang menyebabkan penurunan kualitas tidur yang menyebabkan penurunan kualitas tidur dan berdampak pada Kesehatan secara keseluruhan.

Lanjut usia (lansia) cenderung menunjukkan gejala gangguan tidur seperti, kesulitan tidur, menjaga tidur, bangun lebih dini, dan rasa kantuk berlebih di siang hari (Ariani dan Suryanti, 2019). Penelitian terdahulu melaporkan prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi di Indonesia, yaitu 67 % dengan usia 65 tahun (Kolompoy et al 2023), dan 50 % pada lansia diatas 65 tahun (Ariani dan Suryanti, 2019).

Penurunan kualitas tidur memberikan dampak buruk terhadap kesehatan lansia dengan menyebabkan paparan penyakit, stress konfusi, perasaan bingung, gangguan mood, kurang *fresh*, berkurangnya konsentrasi hingga penurunan kemampuan mengambil suatu keputusan (Hasibuan dan Hasna, 2021). Penanganan gangguan tidur pada lansia sebaiknya dilakukan dengan terapi non farmakologis (Oktaviani dan Chalid, 2023) yang tidak menimbulkan efek samping obat.

Terapi non farmakologi yang dilaporkan dapat meningkatkan kualitas tidur adalah terapi rendam kaki air garam hangat (Abdurakhman dan Firdaus, 2019), foot massage (Ariani dan Suryanti, 2019) atau kombinasi keduanya (Azmi et al 2020).

Pada perendaman kaki dengan air garam hangat, rasa hangat yang dikeluarkan dari air hangat akan langsung menyentuh permukaan kulit dan pembuluh darah yang

memberikan efek kenyamanan dan relaksasi (Harefa et al 2021). Selain itu, campuran garam memberikan efek sedasi (mengantuk) sehingga dapat merangsang tidur (Harefa et al 2021).

Rendaman kaki dengan air hangat dan garam ini juga menimbulkan pengaruh sopartifik (ingin tidur) (Abdurakhman dan Firdaus, 2019). Trisnowiyanto (2012) dalam Ariani dan Suryanti (2019) menjelaskan bahwa memberikan pijatan pada kaki (*foot massage*) dapat meningkatkan aliran darah dengan efek yang nyaman dan menenangkan, serta dapat merangsang sistem saraf untuk meningkatkan aktivitas otot.

Foot massage juga dapat mengendurkan otot dan memberikan efek relaksasi pada lansia. Oshvandi et al (2014) dalam Ariani dan Suryanti (2019) menyatakan massage pada area kaki dapat memberikan efek, seperti: menenangkan hati, mengurangi stress, dan meningkatkan kualitas tidur. Baik rendam kaki dengan air hangat ataupun *foot massage* memiliki efek untuk meningkatkan kualitas tidur.

Bahan dan Metode

Penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *pre test and post test non equivalent control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 26 lansia yang diperoleh secara *random* sari dua dukuh di desa Kluwih. Kelompok intervensi (13 lansia) dan kelompok kontrol (13 lansia) dibedakan berdasarkan dukuh.

Kriteria inklusi penelitian : usia 60 tahun ke atas, belum pernah mendapatkan perlakuan serupa, dan bersedia menjadi

responden penelitian. Lansia yang mengonsumsi obat tidur tidak dijadikan sampel penelitian.

Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*) Bahasa Indonesia (Sukmawati dan Putra, 2019). Peneliti tidak melakukan suatu uji realibilitas dari kuesioner PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*) Bahasa Indonesia, karena kuesioner tersebut sudah dikenal sebagai standar instrumen internasional dan telah dibuat dalam berbagai versi bahasa serta dilaporkan memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik (Sukmawati dan Putra, 2019).

Metode analisa data dalam penelitian ini ialah analisa univariat dan analisa bivariat. Pada penelitian ini analisa univariat menjelaskan frekuensi distribusi variabel katrakteristik responden adalah, usia dan jenis kelamin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian tentang “Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat dan *Foot Massage* Terhadap Kualitas Tidur Lansia” yang telah dilakukan pada tanggal 18 April 2024 sampai 25 April 2024 dengan jumlah sampel 26 responden, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 Karakteristik Subjek Penelitian (n = 26)

	Means + SD/Frekuensi	+ (%)	
Variable penelitian	Interve nsi (n = 13)	Kontrol (n = 13)	P-valu e
Usia (tahun)	65.77+ 7.418	65.69+3.1 72	0.088 *
Jenis kelamin	4 (30.8 %)	6 (46.2 %)	
Laki-laki		7 (53.8 %)	0.420
Perempu an	9 (69.2 %)		*

Table 1 Distribusi nilai rata-rata usia responden yakni 65.77 tahun dengan standar deviasi sebesar 7.418 pada kelompok intervensi dan 65.69 tahun dengan standar

deviasi sebesar 3.172 pada kelompok kontrol dengan nilai p-value sebesar 0.088*.

Mayoritas responden adalah perempuan yaitu (69.2%) dikelompok intervensi dan (53.8%) pada kelompok kontrol dengan nilai p-value sebesar 0.420*. kedua kelompok (intervensi dan kontrol) berbeda secara signifikan dalam hal usia dan jenis kelamin.

Tabel 2 Perbedaan kualitas tidur antara pre test dan posttest pada masing-masing kelompok (n = 26)

Kualitas tidur	Menas + SD	Selisish	p-value
Kelompok Intervensi (n= 13) Pretest	14.15 +1.144 5.15 + 0.987	9	0.001**
Posttest			
Kelompok Kontrol (n= 13) Pretest	13.38 + 1.758	8,3	0.001***
Posttest	5.08 + 0.954		

Table 2 Rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi sebesar 14.15 ±1.144 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 5.15 ± 0.987 dengan selisish nilai sebesar 9. Untuk kelompok kontrol, rata-rata skor sebelum intervensi adalah 13.38 ± 1.758 dan sesudah dilakukan intervensi sebesar 5.08 ± 0.954 dengan selisih nilai sebsar 8,3.

Pada kelompok intervensi, uji beda data *pretest-postest* menggunakan uji *Wilcoxon*, menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan pos test pada kelompok intervensi dengan nilai *p-value* sebesar 0.001 < (0.05). Sedangkan pada kelompok kontrol , uji beda data *pretest-postest* menggunakan uji *paired simple t-test*, menunjukkan perbedaan signifikan pada kelompok kontrol dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 < (0.05).

Table 3 Perbedaan perubahan kualitas tidur (Selisih pretest postest) pada kelompok intervensi dan kelompok control (n = 26)

Perubahan Kualitas Tidur	Mean
Kelompok Intervensi (n= 13)	9.00 ± 1.414
Kelompok Kontrol (n= 13)	8.31 ± 2.323

Table 3 Tabel menunjukkan rata-rata perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi, yaitu sebesar 9.00 ± 1.414 pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol 8.31 ± 2.323 dengan selisih nilai sebesar 0,69. Uji *independent sample t-test* menunjukkan *p-value* sebesar 0.370 > (0.05) yang menandakan tidak ada perbedaan yang signifikan pada perubahan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

		Adversity Quotient	Managerial Skill
Adversity Quotient	Pearson Correlation	1	0,353*
	Sig. (2-tailed)		,035
	N	36	36
Managerial Skill	Pearson Correlation	,353*	1
	Sig. (2-tailed)	,035	
	N	36	36

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terapi rendam kaki dengan air garam hangat dan *foot massage* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. distribusi responden sesudah dilakukan terapi, baik kelompok intervensi (Terapi rendam kaki dengan air garam hangat dan *foot massage*) maupun kelompok kontrol (Terapi rendam kaki dengan air garam hangat) sama-sama mengalami peningkatan yang signifikan, Namun, peneliti

menemukan tingkat keefektifan antara terapi rendam kaki dengan air garam hangat dan *foot massage* (kelompok intervensi) dan *foot massage* (kelompok kontrol). Tidak ada perbedaan perubahan yang signifikan mengenai kualitas tidur pada responden kelompok intervensi dan responden kelompok kontrol. Karena pada dasarnya terapi *foot massage* dapat memberikan manfaat yang begitu banyak bagi tubuh yaitu, meningkatkan peredaran darah, memperlancar peredaran darah getah bening, mengangkat racun dalam tubuh, memperlancar sistem peredaran darah, mengendurkan otot-otot, membuat *relaks*, mengurangi stress (Wulandari et al, 2016) dalam (Harefa et al 2021) dan Trisnowiyanti (2012) dalam Ariani & Suryanti (2019) dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Begitu juga dengan terapi perendaman kaki dengan air garam hangat yang dapat memperlancar efek relaksasi bagi tubuh. toksin dari tubuh akan terseret oleh panas dari garam yang membuat peredaran darah menjadi lancar. Tubuh menjadi *relaks* dari pengaruh air hangat serta menghilangkan rasa kekakuan di otot, rasa pegel-pegel hilang. Dari kondisi tubuh yang tenang dan *relaks*, dimana kondisi tersebut mampu memudahkan seseorang untuk tidur nyaman, tenang dan nyaman (Nusridayanti, 2017) dan (Endang, 2017) dalam (Harefa et al 2021).

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa perempuan mendominasi lansia yang memiliki gangguan tidur di Desa Kluwih. Lansia perempuan beresiko menderita gangguan tidur karena perubahan hormonal didalam tubuh, serta susasana hati yang dapat berubah drastis (Anandhi, 2023).

Saat seseorang memasuki masa lansia maka fungsi organ tubuh akan menurun, ini sama terjadi di penelitian yang dilaksanakan Harefa (2021) dimana faktor umur dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Harisa et al, 2022) ditemukan bahwa kualitas tidur yang buruk didominasi oleh responden dengan usia lansia akhir (60-65 tahun)

dibandingkan dengan lansia yang berusia > 65 tahun dengan rasio perbandingan sekitar 55:45, dengan usia tertinggi berada pada 78 tahun. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Khasanah & Hidayekti (2012) dalam (Harisa et al, 2022) ditemukan bahwa kualitas tidur yang buruk didominasi oleh responden dengan usia kategori usia 60-74 tahun sebanyak 49 lansia dari 75 responden.

PENUTUP

Adanya peningkatan kualitas tidur sesudah dilaksanakan tindakan perendaman kaki dengan air garam hangat dan *foot massage* pada lansia yang bertempat tinggal di Desa Kluwih Kecamatan Bandar Kabupaten Batang. Dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa untuk lansia cukup dilakukan terapi rendam kaki air garam hangat dan peneliti dalam penelitian ini merekomendasikan hanya dengan terapi rendam kaki dengan air garam hangat sudah mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurakhman, R. N & Firdaus, A. M. (2019) *Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Wilayah Kota Cirebon*, Syntar Literate: Journal Ilmiah Indonesia, Vol.4, No.10 (Accessed: 28 Desember 2023).
- Anandhi, N, M, D, P (2023) *Foot Hydrotherapy Air Garam Efektif Dalam Peningkatan Kualitas Tiur Pada Lansia*, Vol. 14, No. 4. (Accessed : 16 Juni 2024)
- Ariani, D. & Suryanti. (2019) *Pengaruh Food Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta* : jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Vol 3, No.1, Hal 001-129. (Accessed: 29 Desember 2023).
- Azmi, L. N. Yuliadarwati, N. M, Utami, K. P. (2020) *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia di Kelurahan Tanjungsekar*. (Accessed: 29 Desember 2023).
- Harefa, I. Laowo, S. C. dkk. (2021) *Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tiudr Pada Lansia di Panti Jompo*, jurnal penelitian perawat profesional, Vol.3, No.2. (Accessed: 9 Desember 2023).
- Harisa, A. et al. (2022) *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis*, jurnal Kesehatan Vokasional, Vo.7, No.1. (Accessed: 10 Desember 2023).
- Hasibuan, R.K & Hasna, J.A. (2021) *Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten lombok Utara, Nusa Tenggara Barat*, jurnal kedokteran dan kesehatan, Vol.12, No.2x.
- Kolompoy, J. A., Runtu, L. G. dkk. (2023) *Efektifitas Latihan Fisik Terhadap Gangguan Tidur pada Lansia Penyakit Reumathik Arthtritis (Literatur Riview)*, jurnal Prosiding Seminar Nasional Dies Natalis Poltekkes Kemenkes Manado XXI
- Oktaviani, M & Chalid, D. (2023) *Hubungan Terapi non Farmakologi Terhadap Gangguan Tidur Pada Lansia di Desa Sukahurip*, Mahesa : Malahayati Health Student Journal, Vol.3, No.10, Hal 3141-3150
- Sukmawati, N. M. A & Putra, I. G. W. W. (2019) *Realibilitas Kuesioner Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia dalam mengukur Kualitas Tidur Lansia*, WICAKSANA, jurnal Lingkungan & Pembangunan, Vol.3, No.2, Hal 30-38