

Abstrak

**UNIVERSITS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

Karya Ilmiah Akhir, 2023
Rosidawati Ningsih, S.Kep

Analisis Terapi Rendam Air Hangat Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia di
Desa Gelang Kecamatan Sumberbaru Kabupaten Jember

xiv + 93 halaman + 10 tabel + 6 lampiran

ABSTRAK

Insomnia adalah ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kualitas tidur yang sering terjadi pada lansia. Penanganan insomnia dapat dilakukan secara non farmakologis yaitu dengan terapi rendam air hangat pada kaki. Air hangat mampu memberikan efek relaksasi yang menyebabkan rasa rileks dan menimbulkan ingin tidur. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah menganalisis rendam air hangat untuk mengatasi insomnia pada lansia di Desa Gelang Kecamatan Sumberbaru. Metode penelitian ini menggunakan studi kasus dengan waktu 16 Juni hingga 22 Juni 2023 di Desa Gelang Kecamatan Sumberbaru dengan jumlah sampel 3 orang lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Hasil sebelum dilakukan intervensi berupa terapi rendam air hangat didapatkan ketiga klien mengalami insomnia. Setelah diberikan intervensi terapi rendam air hangat selama 3 kali pertemuan dengan waktu 15-20 menit diperoleh ketiga klien lansia lebih baik. Kesimpulan bahwa terapi rendam air hangat efektif dapat membantu lansia meningkatkan kualitas tidurnya sehingga terapi ini menjadi salah satu terapi alternatif untuk mempertahankan kualitas tidur.

Kata Kunci : Lansia, Insomnia, Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki
Refrensi : (14.2018-2023)

Abstract

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY JEMBER
PROFESSIONAL STUDY PROGRAM NERS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES**

Karya Ilmiah Akhir, 2023
Rosidawati Ningsih, S.Kep

*Analysis of Warm Water Soaking Therapy to Overcome Insomnia in the Elderly in
Gelang Village, Sumberbaru District, Jember Regency*

xiv + 93 pages + 10 tables + 6 sheets

ABSTRACT

Insomnia is a person's inability to fulfill the quality of sleep that often occurs in the elderly. Treatment of insomnia can be done non-pharmacologically, namely by soaking the feet in warm water. Warm water can provide a relaxing effect that causes a feeling of relaxation and makes you want to sleep. The purpose of this study was to analyze soaking in warm water to treat insomnia in the elderly in Gelang Village, Sumberbaru District. This research method uses a case study from 16 June to 22 June 2023 in Gelang Village, Sumberbaru District with a sample size of 3 elderly people who experience sleep pattern disturbances. The results before the intervention was carried out in the form of warm water immersion therapy, it was found that the three clients experienced insomnia. After being given a warm water soak therapy intervention for 3 meetings with a time of 15-20 minutes, the three elderly clients were better. The conclusion is that warm water immersion therapy can effectively help the elderly improve their sleep quality, so this therapy is an alternative therapy to maintain sleep quality.

*Keywords: Elderly, Insomnia, Warm Water Soak Therapy on Feet
Reference : (14.2018-2023)*