

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia didapatkan kesimpulan yaitu :

1. Tingkat insomnia responden sebelum diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat yaitu 2 responden masuk pada kategori insomnia berat (11,1%), 10 responden masuk pada kategori insomnia sedang (55,6%), dan 6 responden masuk pada kategori insomnia ringan (33,3%).
2. Tingkat insomnia responden setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat yaitu 2 responden masuk pada kategori insomnia sedang (11,1%), 6 responden masuk pada kategori insomnia ringan (33,3%), 10 responden masuk pada kategori tidak mengalami insomnia (56,6%).
3. Hasil uji statistik yang didapatkan hasil nilai $p \text{ Value} = 0,000$ (*Asymp Sig. 2-tailed*) dengan nilai α yang digunakan adalah $<0,05$, yang artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia

5.2 Saran

1. Bagi keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bacaan dan wawasan keluarga dalam menangani masalah insomnia pada lansia

2. Bagi peneliti berikutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan untuk peneliti yang memiliki tema yang sama yaitu tentang terapi non farmakologi untuk penanganan insomnia pada lansia

3. Bagi institusi kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam menangani masalah insomnia pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina et al., (2019). *Pengaruh Pemberian Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap insomnia Pada Lansia Jurnal Publikasi*. Surakarta : PKU Muhammadiyah Surakarta
- Alholidhi et al., (2019). *Hubungan Dukukangan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-Hari*. Jurnal ilmu keluarga dan konsumen, 1(2), 85–91.
- Asrianti.(2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018*. Jurnal Kesehatan.2, 54-55
- Ambarawaty.(2017). *Tidur,Irama Sikardian Dan Metabolisme Tubuh*. Jurnal Keperawatan, x(1), 42-46
- Andi.(2018). *Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Quality Of Life Of Patients With Insomnia To Student*. Jurnal MKMI 14(2) : 128-38
- Badan Pusat Statistik.(2018). *Statistik penduduk lanjut usia*. Jakarta : Badan Pusat Statistik
- _____.(2020). *Statistik penduduk lanjut usia*. Jakarta : Badan Pusat Statistik
- Daniel.(2019). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis*. Jurnal Keperawatan Galuh. 1(2) : 121
- Dewi.(2016). *Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lansia*. Journal Kesehatan 1,7-37
- Erika.(2018). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di RT 7 RW 5 Kelurahan Wonoteto Kecamatan Wonokromo Surabaya*. Health And Medical Journal. 5(2), 67.
- Firdaus.(2015).*Gambaran Karakteristik Lanjut Usia Yang Mengalami Insomnia Di Panti Weda Dharma Bakti Pajang Surakarta*. Jurnal Kesehatan. 2(2), 8
- Gustiawan.(2019). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Dusun Kenongorejo Desa Kenongorejo Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun*. 8(5), 55.
- Haryati.(2020). *Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Universitas Halu Oleo*.02(01), 377–381.
- Hadiyati. (2018). *Kualitas Tidur Lansia Dengan Penyakit Asam Urat Di kampung Cilumber RT03/RW07 Desa Cibogo Kecamatan Lembang*. Jurnal Kesehatan

Aeromedika - Poltekes TNI AU Ciumbuleuit Bandung. 4(2), 2-4

- Hariato.(2020). *Hubungan Diabetes Melitus Dengan Kualitas Tidur*. Jurnal e-Biomedik (eBm) 4(2), 35.
- Helti.(2020). *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018*. 6(1), 80-85.
- Hembing.(2015).*Ensiklopedia Milenium,Tumbuhan Berkhasiat Obat Indonesia : Jilid 1*. Jakarta : Prestasi
- Herlina.(2018). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat*. Jurnal Keperawatan 6(2).
- Jamila.(2018). *Hubungan Intensitas Nyeri Gout Arhritis dengan Kejadian Insomnia Di Puskesmas Siantan Hilir Kota Pontianak Utara*. Jurnal Ilmu Keperawatan. 2(2), 45.
- Luluk.(2017). *Pengaruh Terapi tertawa Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*. Jombang : Insan Cendekia Medika
- Mawarn.(2018). *Perbedaan Efektifitas Rendam kaki Dengan Air Hangat Menggunakan Garam Dan Rendam Kaki Air Hangat Tidak Menggunakan Garam Terhadap Insomnia Lanjut Usia Magetan*. Madiun : Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
- Maria.(2017). *Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia*. Jurnal Ilmu Kesehatan 2(2), 129-130
- Muhlisin.(2015). *Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia*. Holistik Jurnal Kesehatan 13(1): 62-68
- Nazruddin.(2021). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis.6(2), 87.
- Ningtiyas.(2014). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Usia Lanjut Di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul*. Jurnal Ilmu Kesehatan 2 (2), 141-152.
- Nurdin et al., (2018). *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia*. Jombang : Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.
- Nurhidayati.(2016). *Gambaran Pengetahuan Lansia Terhadap Insomnia Di Panti Sosial Tresna werdha Budi Mulia 03 Margaguna*. Jakarta : Universitas Negeri Islam.

- Nurlia.(2016). *Penatalaksanaan Insomnia Pada Usia Lanjut*. Jurnal Kedokteran 1-14
- Nursalam.(2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Edisi empat. Jakarta : Salemba Medika
- Putri.(2018). *Hubungan Antara Faktor Internal Dan Faktor Eksternal Pekerja Dengan Kualitas Tidur Pekerja Shift Di Pt. X Sidoarjo*. 121.
- Rachmawati.(2015). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul*. Naskah Publikasi,2(1) : 3-4
- Rarasta et al., (2018). *Prevalensi Insomnia Pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti Dan Tresna Werdha Teratai Palembang*. Journal Biomedik Of Indonesia, 4(2), 1–7.
- Reza et al., (2019). *Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan*. Medical Journal Of Lampung University, 8(2), 247–253.
- Rosalina.(2018). *Pengaruh Hidroterapi Kaki Terhadap Penurunan Skor Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Muhammadiyah Kota Probolinggo*. The Indonesian Journal Of Health Science, 1-6
- Simanjuntak.(2016). *Pengaruh Rutinitas Senam Rematik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rematik Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Jambi Tahun 2015*. Science Journal, 5(01), 20–24.
- Siti.(2016). *Modul Bahan Ajar Keperawatan . Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Sugiyono.(2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D)*. Bandung : Alfabeta
- Sumirta.(2014). *Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia*. Politeknik Kesehatan Denpasar, 1–10.
- Tentro.(2016). *Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu dengan Kualitas Tidur pada Lansia Beresiko Diabetes Melitus di Desa Kincang Wetan Kota Madiun*. Sciece Journal. 2(3) , 134-135
- Triarinipurna.(2017). *Pengaruh Hidroterapi rendam Kaki Air Hangat Terhadap Tingkat Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Kabupaten Pekalongan*. e-Journal Keperawatan. 5(1), 3.
- United Nations.(2019). *World Population Ageing 2019*. New York : Department Of Economic And Social Affairs
- Wahab.(2017). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2014 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin*. Srkipsi, 1–68.

- Wahyudi.(2016). *Efek Hidroterapi Kaki Dalam Menurunkan Insomnia Lansia Di Panti Werdha Salib Putih Salatiga*. Semarang : Universitas Negeri Semarang
- Widya.(2016). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia*. Jurnal kesehatan, Volume VII, No.3
- Winda.(2014). *Hubungan Antara Penyakit Asma Dengan Kualitas Tidur Malam Pada Penderita Asma Usia 18-59 Tahun Di BBKPM Surakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakart