

Penerapan Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Masalah Insomnia pada Lansia di Pucangsawit

Febriyanti Wulandari¹, Sri Hartutik¹

¹Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi: Febriyanti Wulandari

Email: feebriyanti1@gmail.com

Alamat Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146

ABSTRAK

Tujuan: Mengetahui perbedaan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan rendam kaki dengan air hangat.

Metode: Desain studi kasus dilakukan pada penelitian ini.

Hasil: Terdapat perbedaan perkembangan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya rendam kaki dengan air hangat yaitu dari skala insomnia sedang menjadi skala insomnia ringan.

Kesimpulan: Rendam kaki dengan air hangat selama 20 menit mampu menurunkan skala insomnia.

Kata Kunci: *Insomnia, Lansia, Rendam Kaki*

Pendahuluan

Proses menua (lansia) adalah proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kesehatan baik secara fisik, psikologi maupun social yang saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Saat ini jumlah lansia dikawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri sesuai dengan data Kemenkes RI (2019), jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2019 adalah 9,7% atau sekitar 27 juta jiwa. Sedangkan di Surakarta sendiri jumlah lansia yang berumur 60-64 tahun berjumlah 21 ribu jiwa dan lansia berumur 65 tahun keatas berjumlah 37 ribu jiwa (BPS,2019).

Insomnia adalah masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia, Sekitar 50% lansia berusia >60 tahun sering mengeluh susah tidur. Insomnia menyebabkan individu tidak mendapatkan pola istirahat yang adekuat, baik secara kuantitas ataupun kualitas istirahat sehingga individu tersebut mengeluhkan susah tidur (Agustina, 2019). Angka terjadinya insomnia di dunia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sebesar 50-70% terjadi pada lansia usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka terjadinya insomnia pada lansia usia lebih dari 60 tahun berkisar 67%. Kemenkes RI (2020). Berdasarkan gender, insomnia banyak terjadi pada lansia dengan jenis kelamin wanita berusia 60-74 tahun dengan presentase kejadian 78,1% (Ariana et al., 2020).

Menurut (Agustina (2019) Pemanfaatan air sebagai pemicu dalam menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan penyakit atau sering disebut dengan hidroterapi. Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat meringankan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala dan insomnia. Terapi air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah agar sirkulasi darah lancar. Pengaturan air untuk terapi ditetapkan pada suhu 37°C sampai 39°C diatas suhu tubuh sehingga pasien merasa nyaman, rileks, meringankan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu, rendam kaki dengan air hangat mampu membantu menghilangkan stres dan membuat tidur lebih mudah. Hal ini didukung oleh penelitian dari Putra (2017) yang menyatakan bahwa dengan terapi rendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur dengan nilai p value 0,001 (<0,05).

Hasil studi pendahuluan dengan wawancara yang dilakukan di Posyandu lansia Bunga Melati 1 Pucangsawit dimana total keseluruhan populasi usia lanjut di Posyandu lansia Bunga Melati 1 Pucangsawit yaitu berjumlah 40 orang. Didapatkan data bahwa selama ini insomnia dianggap wajar tanpa diobati, lansia belum tau bahwa rendam kaki menggunakan air hangat efektif untuk menurunkan insomnia.

Tujuan

Mengetahui perbedaan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya tindakan rendam kaki dengan air hangat.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Peneliti akan mendeskripsikan tentang skala insomnia dan rendam air hangat pada kaki kemudian peneliti akan melakukan pendekatan 2 (dua) responden dengan cara melakukan pemberian kuesioner untuk mengumpulkan data sebelum dilakukan rendam air hangat pada kaki, kemudian peneliti akan mendeskripsikan perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi rendam air hangat dekat dengan tetangga. Sehingga klien tidak mampu mendapatkan kualitas tidur yang optimal karena sering terbangun karena terkejut dengan suara kereta api yang melintas dan cucunya yang menangis. Berdasarkan uraian diatas, skala insomnia yang didapatkan pada Ny.S dan Ny. K, skala insomnia sedang didapatkan dari usia, lingkungan, jenis kelamin, struktur keluarga, status kesehatan dan pekerjaan atau rutinitas responden. Erwani dan Nofriandi (2017:127) yang menyatakan bahwa usia lanjut sering mengalami kesulitan dalam memulai tidur, kesulitan untuk tetap tidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk yang berlebihan. Menurut Erwani dan Nofriandi (2017:127) yaitu lingkungan yang tidak kondusif sangat mempengaruhi bagaimana individu memulai tidur. Suara bising, lampu yang terlalu terang, temperature yang tidak sesuai dan teman tidur yang mengorok dapat mengganggu seseorang untuk memulai tidur.

Factor lain yang mempengaruhi terjadinya insomnia menurut Wungouw (2018:4) insomnia lebih banyak dialami oleh perempuan dikarenakan perempuan mudah mengalami kegelisahan, stress, kecemasan, dan depresi. Pratono (2016) dalam Wungouw (2018:4) factor social sosiaokultural yang dapat mempengaruhi insomnia, dengan bekerja memungkinkan individu untuk mengakses dan mamahami informasi tentang kesehatan sehingga individu memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia.

Berdasarkan hasil pengkajian di dapatkan dari Ny.S mengeluh pusing, lemas, mengantuk di siang hari, mudah capek dan kaki cenut-cenut sedangkan Ny.K mengeluhkan badan sering lemas, capek berlebih, pusing, dan mengantuk di siang hari. Fakta yang diperoleh dari

penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh Erwani dan Nofriandi (2017:128) menyatakan gangguan tidur dapat ditandai dengan Sulit untuk memulai waktu tidur, Tidak dapat mengatur waktu tidur yang adekuat, sering terjaga/begadang di malam hari, kualitas tidur yang tidak adekuat, tidak merasa segar saat bangun. Sedangkan dampak dari insomnia yang dikemukakan oleh Munir (2015:114) dampak dari insomnia Sulit untuk berkonsentrasi, kepada 2 responden tersebut selama waktu yang sudah ditentukan.

Penelitian ini akan dilakukan di kampung Pucangsawit dan waktu penelitian ini dilakukan selama 5 hari berturut-turut pada bulan Juni 2022.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti posyandu lansia bunga melati 1 di Pucangsawit yaitu sebanyak 40 orang, jumlah tersebut diperoleh dari data kunjungan di posyandu lansia bunga melati 1 di Pucangsawit. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 responden.

Pengukuran dilakukan dengan dua cara yaitu pre test dan post test. Pre test adalah sebelum dilakukan rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur dengan menggunakan Insomnia Rating Scale dan post test adalah sesudah dilakukan 14 rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur dengan menggunakan Insomnia Rating Scale selama 5 hari.

Hasil

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dilakukan penerapan rendam kaki menggunakan air hangat pada Ny. S berusia 61 tahun bekerja sebagai pedagang dan Ny. K berusia 64 tahun merupakan ibu rumah tangga yang bertugas merawat cucunya yang masih balita. Kedua responden tersebut tinggal di kampung Pucangsawit. Skala insomnia sebelum dilakukan implementasi pada Ny. S yaitu 35 nilai dan Ny. K yaitu 36 nilai, skala tersebut termasuk dalam insomnia sedang.

Hasil pengkajian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan keadaan lingkungan. Ny S merupakan rumah dinas dari Dinas Sosial Kota Surakarta dengan luas 40 meter persegi dengan 1 kamar tidur, 1 kamar mandi dan 1 WC. Situasi lingkungan Ny.S dari rumah ke rumah cukup jauh dari tetangga karena rumah dinas dari Dinas Sosial Kota Surakarta yang berada di Pucangsawit hanya menyediakan 2 rumah saja. Sehingga klien mampu mendapatkan kualitas tidur yang lebih optimal karena lingkungan tidak bising. Sedangkan Keadaan lingkungan Ny.K merupakan rumah permanen dengan luas 80 meter persegi dengan 2 kamar tidur, 1 kamar mandi, dan dapur. Situasi lingkungan Ny. K merupakan rumah sewa atau kontrakan yang berdekatan dengan rel kereta api, dengan lingkungan bersih dan kelelahan, penurunan motivasi, dan mudah tersinggung.

Setelah dilakukan penerapan rendam kaki menggunakan air hangat pada Ny.S dan Ny.K di Kampung Pucangsawit RW 01 Kelurahan Pucangsawit Kecamatan Jebres Kota Surakarta selama 5 hari pada tanggal 5 Juni 2022- 9 Juni 2022 didapatkan hasil pengukuran skala insomnia mengalami penurunan yaitu pada Ny. S menjadi 20 dengan skala insomnia ringan dan Ny.K menjadi 25 dengan skala insomnia setelah dilakukannya penerapan rendam kaki menggunakan air hangat.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut skala insomnia pada Ny. S dan Ny.K mengalami penurunan setelah dilakukannya penerapan rendam kaki menggunakan air hangat, hal ini membuktikan bahwa rendam kaki menggunakan air hangat yang dilakukan sebanyak 1 kali Selama 20 menit dalam waktu 5 hari dapat bermanfaat menurunkan skala insomnia. Fakta yang diperoleh peneliti sesuai dengan teori Subandi (2017:35) menyatakan bahwa teknik

relaksasi dengan menggunakan media air hangat yang dapat menimbulkan rasa nyaman, tenang, rileks, meringankan rasa sakit, dan melancarkan peredaran darah. Khasiat lain dari merendam kaki dengan air hangat dapat mengurangi stress dan tekanan mental yang dialami seseorang. Sehingga tubuh rileks dan memungkinkan individu dapat tidur dengan pulas dan tenang sehingga dapat mengurangi resiko insomnia atau gangguan tidur.

Hal ini didukung oleh teori Agustina (2019:4) yang menyatakan bahwa Terapi air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah agar sirkulasi darah lancar. Pengaturan air untuk terapi ditetapkan pada suhu 37°C sampai 39°C diatas suhu tubuh sehingga pasien merasa nyaman, rileks, meringankan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu, rendam kaki dengan air hangat mampu membantu menghilangkan stres dan membuat tidur lebih mudah. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Putra (2017:15) tentang pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur setelah intervensi rendam kaki dengan air hangat dengan nilai p value 0,001 ($<0,05$).

Terdapat perbedaan skala insomnia pada Ny.S dan Ny.K setelah dilakukannya penerapan rendam kaki menggunakan air hangat dari kategori insomnia sedang menjadi kategori insomnia ringan. Hal ini terjadi karena pada pengukuran setelah dilakukannya penerapan rendam kaki dengan air hangat pada kedua responden didapatkan penurunan skala insomnia yang berbeda. Skala insomnia Ny.S dari 35 menjadi 20 sehingga terjadi penurunan kategori insomnia dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan, sedangkan pada Ny.K skala insomnia dari 36 menjadi 25 sehingga terjadi penurunan kategori insomnia sama halnya dengan Ny.S skala insomnia dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan setelah dilakukannya rendam kaki dengan air hangat. Peneliti menyatakan bahwa terdapat penurunan skala insomnia sebelum dan sesudah dilakukannya penerapan rendam kaki menggunakan air hangat. Agustina (2019:4) menyatakan merendam kaki dengan air hangat dengan suhu 37-39°C selama 15-20 menit mampu membuat pembuluh darah dan sirkulasi darah menjadi lancar sehingga tubuh menjadi rileks dan mampu meningkatkan kualitas tidur yang maksimal.

Air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman pada otot karena terjadi penurunan tegangan otot akibat melebarnya pembuluh darah dan meregangnya sel-sel otot Pratono (2016) dalam Wungouw (2018:4). 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 hormon melatonin (hormon yang menyebabkan rileks dan mengantuk). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putra (2017:15) sesuai jurnal tentang Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia didapatkan hasil setelah dilakukan rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia selama 5 hari menunjukkan terjadi peningkatan kualitas tidur setelah intervensi rendam kaki dengan air hangat dengan nilai p value 0,001 ($<0,05$).

Dari pemaparan diatas, dapat dideskripsikan bahwa rendam kaki menggunakan air hangat dapat menurunkan insomnia. Setelah dilakukannya penerapan rendam kaki menggunakan air hangat selama 5 hari terjadi penurunan skala insomnia insomnia Ny.S dari 35 menjadi 20 sehingga terjadi penurunan sebanyak 15 dari skala insomnia sedang menjadi skala insomnia ringan, sedangkan pada Ny.K skala insomnia dari 36 menjadi 25 sehingga terjadi penurunan skala insomnia sebanyak 11 dari skala insomnia sedang menjadi skala insomnia ringan, perbedaan ini mencol karena adanya perbedaan aktifitas fisik, lingkungan, usia, dan status kesehatan pada 2 responden.

Kesimpulan

1. Skala insomnia sebelum diberikan rendam kaki dengan air hangat pada Ny. S dan Ny. K termasuk dalam kategori insomnia sedang.
2. Skala insomnia setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat pada Ny. S dan Ny. K termasuk dalam kategori insomnia ringan.
3. Terdapat perbedaan perkembangan skala insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukannya rendam kaki dengan air hangat yaitu dari skala insomnia sedang menjadi skala insomnia ringan.

Daftar Pustaka

1. Agustina, P. 2019. Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan (ITS) Pku Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
2. Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. 2020. Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 53(9), 1689–1699.
3. Erwani, E., & Nofriandi, N. 2017. Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 1(1), 123-132.
4. Kemenkes RI. 2019. Indonesia Masuki Periode Aging Population, < <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>>. Diakses pada 4 februari 2022.
5. Munir, B., 2015. *Neurologi Dasar*. Jakarta: Sagung Seto, hh. 114-115.
6. Putra, I. D. 2018. Pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap insomnia. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*. STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Pekanbaru.
7. Wungouw, H., Hamel, R. S. 2018. Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*. Universitas Sam Ratulangi Manado.