

## Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia: Literature Riview

Deswita Puspa Sari<sup>1\*</sup>, Burhanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

\*Kontak Email: [deswitapuspasari@gmail.com](mailto:deswitapuspasari@gmail.com)

Diterima: 15/09/20

Revisi: 24/10/20

Diterbitkan: 26/08/21

### Abstrak

**Tujuan Studi:** adalah mengevaluasi pengaruh pengobatan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lanjut usia.

**Metodologi:** Desain riset ini metode yang di gunakan yaitu studi kepustakaan atau *literature riview*. Riset ini menggunakan data yang berasal dari riset yang telah di lakukan dan di terbitkan di jurnal online nasional maupun internasional. Dari penelusuran jurnal terdapat 302 Jurnal Online. Dari 302 jurnal onliem tersebut hanya 14 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan 1 jurnal sebagai jurnal pendukung. Terdapat 6 Jurnal Nasional dan 9 Jurnal Internasional. Literatire Riview ini menggunakan metode dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur.

**Hasil:** berdasarkan tinjauan literature yang telah dilakukan diperoleh bahwa pengobatan rendam kaki air hangat berkhasiat dan membuat kualitas tidur meningkat.

**Manfaat:** diharapkan dapat menjadi sarana pembelajaran dan pengembangan ilmu pengetahuan bagi peneliti dibidang gerontik yang dapat diaplikasikan dilingkungan masyarakat.

### Abstract

**Purpose of study:** the purpose of this study was to evaluate the effect of warm water foot bath therapy on sleep quality in the elderly.

**Methodology:** The design of this study uses literature study or literature review methods. The data used in this study comes from research results that have been conducted and published in national and international online journals.

**Results:** Based on the literature review that has been done, it is found that warm water foot bath therapy is effective in improving sleep quality

**Applications:** It is hoped that it can become a means of learning and developing science for researchers in the field of geriatrics that can be applied in the community

**Kata Kunci:** *terapi rendam kaki air hangay, kualitas tidur, lanjut usia*

## 1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang/individu yang berusia diatas 60 tahun dimana memiliki tanda-tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi yang terus menerus secara alamiah. Ada beberapa batasan-batasan umur pada lansia di antaranya usia pertengahan (middle age) yakni usia 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yakni usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) usia diatas 90 tahun (Sunaryo dkk, 2016).

Perubahan dan peningkatan pembangunan dalam bidang kesehatan dapat meningkatkan usia harapan hidup sehingga meningkat pula populasi usia lebih dari 60 tahun, dan dengan adanya peningkatan usia harapan hidup dapat mencerminkan bahwa adanya perbaikan kesehatan (Badan Pusat Statistik Republik Indonesia, 2017).

Data internasional mencatat penduduk lansia dunia (60 tahun keatas) tumbuh sangat cepat dibanding kelompok usia lain. Tahun 2017 jumlah lansia dunia sekitar 600 juta (11 persen) diperkirakan menjadi 1,2 Milyar (22 persen) di tahun 2025 dan menjadi 2 Milyar di tahun 2050, pada saat itu lebih banyak lansia di bandingkan anak-anak usia 1-14 tahun (WHO, 2017).

Pada tahun 2018, di Indonesia presentase lansia mencapai 9,27 persen atau sekitar 24,49 juta orang. Di indonesia lebih banyak lansia muda ( 60 - 69 tahun) dengan presentase mencapai 63,39 persen, sisanya lansia madya dengan presentase mencapai 27,92 persen dan lansia tua dengan presentase mencapai 8,69 persen (Badan Pusat Statistik, 2018).

Data badan pusat statistik Samarinda tahun 2019 menyebutkan bahwa jumlah penduduk Samarinda sebanyak 812,597 jiwa. Lansia dengan usia 45-49 tahun sebanyak 46,224 jiwa, lansia dengan usia 55-59 tahun sebanyak 21,881 jiwa, dan jumlah lansia dengan usia 65 tahun ke atas sebanyak 17,650 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019).

Lansia adalah seseorang/individu yang berusia lebih dari 60 tahun dan mempunyai gejala fungsi biologi, psikologi, sosial, dan ekonomi yang menurun secara alami. “Lansia memiliki batasan umur di antaranya usia pertengahan (middle age) yaitu usia 45-59 tahun, lanjut usia (elderly) yaitu usia 75-90 tahun dan usia sangat tua (very old) usia diatas 90 tahun (Sunaryo dkk, 2016).”

Penuaan adalah cara alami ditandai penurunan kondisi fisik yang di sebabkan karena fungsi organ tubuh menurun, disertai emosi yang berubah secara psikologi dan biologis yang saling berhubungan. Kondisi itu dapat menyebabkan kesehatan fisik dan jiwa menjadi bermasalah. (Kadir, 2017).

Kurang tidur adalah tanda kondisi kesehatan yang terjadi pada lanjut usia. Keluhan tidur yang sering diraskan lanjut usia yaitu susah tidur, bangun lebih awal, susah untuk tetap tertidur, serta mengantuk. (Maas, 2011 dalam Andriyani, 2015).

Gangguan tidur bisa ditangani menggunakan dua cara, secara farmakologi dan non farmakologi. Tetapi, penanganan dengan farmakologi akan memberi risiko karena terdapat perubahan farmakodinamik, farmakokinetik, dan metabolisme obat pada tubuh lanjut usia. Maka dari itu penanganan dengan non medis merupakan alternatif yang aman, yaitu menggunakan pengobatan relaksasi, berlari-lari kecil, berjalan kaki pada pagi hari, pengobatan stimulus kontrol, melaksanakan olahraga ringan, senam maupun meregangkan otot. (Putra, 2018).

Salah satu pengobatan relaksasi yaitu menggunakan air. Mengobati dan meringankan bermacam keluhan dengan menggunakan air disebut hydrotherapy. Air bisa dipergunakan dalam berbagai cara serta manfaatnya telah diakui sejak dahulu, seperti Kebudayaan Turki, kerajaan Yunani, masyarakat Eropa, kekaisaran Romawi dan Tiongkok kuno. Manfaat air hangat juga di ketahu oleh masyarakat umum untuk mengantar agar tidur bisa lebih nyenyak, menghilangkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot, membuat tubuh lebih rileks, dan. Air hangat membuat kita merasa santai, menghilangkan sakit dan tegang pada otot dan peredaran darah menjadi lancar. Dengan demikian, berendam dengan air hangat dapat menghilangkan stress dan tidur menjadi lebih mudah. (Sustrani dkk, 2016).

## 2. METODE PENELITIAN

### 2.1 Rancangan Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau *literature review*. *Literature review* merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk pada metodologi penelitian atau riset tertentu dan pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian yang terkait pada fokus topik tertentu (Lusiana, 2014 dalam Triandini 2019).

Studi Kepustakaan dikenal juga sebagai Literature review, penulis gunakan sebagai metode riset. Istilah yang dipakai pada metodologi penelitian serta melakukan pengembangan untuk menyatukan dan menilai riset yang terkait pada focus topic tertentu di sebut *Literature review* (Lusiana, 2014 dalam Triandini 2019).

### 2.2 Penelusuran Jurnal

Data pada riset ini bersumber dari riset yang telah dilakukan dan diterbitkan pada jurnal online nasional maupun internasional. Riset ini dilakukan pencarian jurnal penelitian yang diterbitkan di internet menggunakan *PubMed*, *Google Scholar*, *ProQuest*, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, *Elsevier*, *Wiley*, *Springer* dan *SagePub* dengan kata kunci: rendam kaki air hangat, kualitas tidur, dan lansia.

### 2.3 Kata Kunci

Seting jurnal yang efektif yaitu dengan cara memasukkan kata kunci yang sesuai dengan judul penulisan dan melakukan pencarian berlandaskan *advance search* dengan penambahan notas AND/OR atau menambahkan symbol. Misalnya peneliti melakukan pencarian pada mesin pencarian dengan mengetik kata “(terapi rendam kaki air hangat) AND

### 2.4 Metode Analisa Data

*Literature review* ini menggunakan metode dengan mengelompokkan data-data hasil ekstraksi yang sejenis sesuai dengan hasil yang diukur.

Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, judul penelitian, tujuan penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan jurnal penelitian tersebut dimasukkan ke dalam tabel diurutkan sesuai *alfabet* dan tahun terbit jurnal dan sesuai dengan format tersebut diatas.

Ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian. Metode analisis yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal, kemudian dicari persamaan dan perbedaannya lalu dibahas untuk menarik kesimpulan.

### 3. HASIL DAN DISKUSI

#### 3.1 Hasil Literature Riview

Berdasarkan hasil *literature riview* pada artikel didapatkan bahwa terapi rendam kaki air hangat berpengaruh terhadap kualitas tidur, yaitu dapat memperbaiki kualitas tidur. Berdasarkan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan terdapat 15 artikel penelitian yang sesuai dengan penelitian ini.

##### 1. Wibowo, Daniel Akbar (2019)

yang berjudul Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang. Metode penelitian yang digunakan yaitu *metode eksperimen kuasi*. Berdasarkan hasil uji t-test diperoleh nilai hitung t hitung sebesar 24,261 dari nilai t table sebesar 2,624. Dari analisa tersebut bahwa  $H_a$  diterima atau ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis.

##### 2. Subandi, E (2017)

yang berjudul Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. Jenis penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre-test post-test*. Berdasarkan analisa statistik didapatkan perbedaan rata-rata kualitas tidur lansia sebelum rendam kaki dengan air hangat sebesar 10,12 dan sesudah rendam kaki dengan air hangat sebesar 7,85 dengan thitung 21,356 > ttabel 2,035. Serta nilai probabilitas ( $p=0,000$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia.

##### 3. Setianingsih (2019)

yang berjudul Pengaruh Zumba Gold Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimen* dengan rancangan *Pre-test and Post-test Non Equivalent Control Group*, yaitu mengungkap hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan dua kelompok subyek, dan peneliti tidak melakukan randomisasi. Hasil uji Paired T-test diperoleh  $p\ value = 0,000 < 0,05$  untuk kedua intervensi dan hasil uji Independent T-test diperoleh  $p\ value = 0,0678$  untuk kedua intervensi yang berarti tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua intervensi.

##### 4. Dionesia, E,A (2017)

yang berjudul Perbedaan Efektivitas Tindakan *Massage* dan Pemberian Rendam Air Hangat dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. Metode penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *two group comparison pre post design*. Hasil penelitian Uji *statistic Fisher's Exact test* di peroleh hasil: kualitas tidur setelah tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat yang menunjukkan nilai signifikansi 0,738 ( $p \geq 0,005$ ) maka tidak ada perbedaan efektivitas tindakan *massage* dan pemberian rendam air hangat dalam memenuhi kualitas tidur lansia di PSTW Senjarawi Bandung.

##### 5. Abdurakhman, R.N (2019)

yang berjudul Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werda Wilayah Kota Cirebon Tahun 2019. Desain penelitian menggunakan *praeksperimen* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Hasil uji statistik diperoleh signifikan ( $p$ )  $0,001 < \alpha$  ( $0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur lansia di panti wreda wilayah kota Cirebon sebelum dan sesudah merendam kaki dengan air garam hangat.

##### 6. Kim, Hyun-Joo, (2016)

yang berjudul *The Effects of Footbath on Sleep Among the Older Adults in Nursing Home: A Quasi-Experimental Study*. Penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen*. Hasil dari peserta dengan tidur yang buruk menunjukkan tidak signifikan perbedaan antara kelompok (yaitu, eksperimental, plasebo, dan kelompok kontrol pada kelompok kurang tidur). Namun, ada perbedaan yang signifikan antara poin penilaian ( $F=4,58$ ,  $P= 003$ ), serta interaksi yang signifikan antara kelompok dan poin penilaian ( $F=3,42$ ,  $p=003$ ). Jumlah total tidur dan efisiensi tidur secara signifikan berbeda untuk kelompok eksperimen, terutama yang dengan kualitas tidur yang buruk. Tidak ada perbedaan dalam latensi tidur atau perilaku terganggu tidur di antara kelompok. efek jangka panjang dari terapi menurun pada minggu ketiga terapi.

##### 7. Valizadeh, Leila (2015)

yang berjudul *Comparing the Effects of Reflexology and Foorbath on sleep Quality in the Elderly : A Controlled Clinical Trial*. Metode yang digunakan yaitu *A Controlled Clinical Trial*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skor PSQI setelah intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi dalm kelompok refleksi dan rendam kaki secara statistik signifikan ( $P=0,01$ ,  $P=0,001$ ). Namun, pada kelompok kontrol tidak menunjukan perbedaan yang signifikasi secara statistik ( $P=0,14$ ). Selain itu, perubahan total skor di antara ketiga kelompok secara statistic signifikan ( $P=0,01$ ). Membandingkan perubahan skor

kualitas tidur antara kelompok refleksi dan rendam kaki menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dalam komponen dan skor total ( $P=0,09$ ). Kedua intervensi memiliki dampak yang sama pada kualitas tidur.

#### 8. Ghadicolaei, Hassan Talebi (2019)

yang berjudul *The Effect of Warm Footbath on the Quality of Sleep on Patients with Acute Coronary Syndrome in Cardiac Care Unit*. Metode yang digunakan yaitu *randomized controlled clinical trial*. Pada kelompok kontrol intervensi rata-rata dan standar deviasi adalah 62,06, 8,49 dan pada kelompok kontrol rata-rata dan standar deviasi 61,45 dan 7,50, masing-masing. *T-test* tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok ( $P=0,67$ ,  $t=0,421$ ,  $df=118$ ). Rendam kaki air hangat memiliki dampak positif yang besar pada pasien yang menderita gangguan tidur parah ( $P<0,05$ ).

#### 9. Malarvizhi (2019)

yang berjudul *A Study to Assess the Effectiveness of Hot Water Foot Bath Therapy on Quality of Sleep Among Elderly Staying in Selected Old Age Home at Villupuram District, Tamilnadu*. Metode penelitian ini menggunakan *Quasi eksperimen pre-post test*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pre-test kelompok eksperimen adalah 9,6 dengan standar deviasi 3,3. Rata-rata post-test adalah 6,13 dengan standar deviasi 3,45; pada kelompok kontrol pre-test mean adalah 9,57 dengan standar deviasi 3,37. Mean post-test adalah 8,8 dengan standar deviasi 3,69. Dalam kelompok eksperimen nilai pre-test rata-rata dan standar deviasi masing-masing adalah 9,6 dan 3,3. Nilai rata-rata post-test adalah 6,13, standar deviasi adalah 3,46; perbedaan rata-rata antara pre dan post-test adalah 3,47; kesalahan standar adalah 0,397 dan nilai uji t berpasangan dari kelompok eksperimen adalah 8,71 yang sangat signifikan.

#### 10. Kaur, Arshpreet (2017)

yang berjudul *Effectiveness of Warm Water Foot Bath on Quality Sleep Among Hospitalized Patients*. Desain penelitian menggunakan *pra-eksperimental* dengan *pre-post test*. Temuan menunjukkan bahwa pada *pre-test* 38 (63,3%) pasien memiliki kualitas tidur yang buruk dan 22 (36,7%) memiliki kualitas tidur yang baik. Pada hari keenam rata-rata *pre-test* 12 (20,0%) pasien memiliki kualitas tidur yang buruk, 30 (60,0%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 18 (30,0%) memiliki kualitas tidur yang baik. Pada hari keenam rata-rata *pre-test*  $\pm$  SD adalah 9,  $16 \pm 2,291$  dan *post-test* mean  $\pm$  SD adalah mandi air hangat diberi kepada pasien rawat inap dengan gangguan tidur sebelum tidur pada malam hari selama lima hari berturut-turut. Kualitas tidur dinilai pada pagi hari di hari keenam dengan menggunakan skala kualitas tidur Groningen (GSQS). Temuan menunjukkan bahwa pada *pre-test*  $6,78 \pm 2,768$ . peningkatan diuji secara statistik dengan nilai tes berpasangan-*t*' (6,552) dan hasilnya ditemukan signifikan pada nilai  $p < \text{level } 0,01$ .

#### 11. Jayllene, Crystal (2018)

yang berjudul *Effect of Footbath in Improving Sleep Quality Among Filipino Elderly*. Desain penelitian menggunakan *Pre-Post test*. Hasil temuan penelitian bahwa suhu proksimal dengan nilai  $p$  0,046 nilai-f dari 3,178 menunjukkan perbedaan yang signifikan ketika diambil dalam tiga pengaturan yang berbeda. Demikian juga suhu distal dengan nilai  $p=0,000$  nilai  $f$  12,877 juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam tiga pengaturan yang berbeda. Perbedaan antara rata-rata dari gradient proksimal distal sebelum (-0.146875) rendam kaki dan setekga (0,059375) rendam kaki menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam DPG namun, rata-rata saat bangun (-0,025) menunjukkan penurunan DPG. Kualitas tidur keseluruhan menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan seperti yang ditunjukkan oleh  $p$  0,000 nilai  $t$  dari 5,850. terakhir, tujuh domain juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai  $p$  0,000 ( $<0,05$  alfa) dan uji- $t$  14.120.

#### 12. Rahmani, Ali (2016)

yang berjudul *Comparing the Effect of Foot Reflexology Massage, Footbath and Their Combination on Quality of Sleep in Patients with Acute Coronary Syndrome*. Penelitian ini menggunakan *semi-eksperimental*. Hasil: usia rata-rata keempat kelompok adalah 61,22 (11,67) tahun. Gangguan tidur rata-rata dalam kelompok intervensi ( pijat refleks kaki dan kelompok rendam kaki) selama malam kedua dan ketiga secara signifikan lebih sedikit daripada sebelum intervensi. Hasilnya juga menunjukkan pengurangan yang lebih besar pada gangguan tidur pada kelompok gabungan dibandingkan pada kelompok lain bila dibandingkan dengan kelompok kontrol.

#### 13. Anjana, Disha Sukeshbhai (2020)

yang berjudul *A Study Assess the Effectiveness of Warm Water Footbath Therapy On Quality of Sleep Among Elderly People Staying In Old Age Home At Selected Central Part of Gujarat*. Penelitian ini menggunakan studi *Pra-Eksperimental*. Hasil: dari 100 sampel dalam pra-test, 0 (0,0%) memiliki kualitas tidur ringan, 52 (52,0%) memiliki kualitas tidur sedang dan 48 (48,0%) memiliki kualitas tidur yang parah. Pada post test 15 (15,0%) memiliki kualitas tidur ringan, 77 (77,0%) memiliki kualitas tidur sedang dan 8 (8,0%) memiliki kualitas tidur yang parah. Nilai rata-rata pre-test adalah 14,27 dengan SD 2,56 dan post-test rata-rata adalah 10,86 dengan SD 2,74. perbedaan antara nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* adalah 3,41 yang mendukung orang

tua. Uji berpasangan t mengungkapkan bahwa ada efek terapi rendam kaki air hangat pada peningkatan kualitas tidur diantara orang tua pada tingkat  $<0,001$ .

#### 14. Seyyedrasooli, Allehe (2013)

yang berjudul *The Effect of Footbath on Sleep Quality of the Elderly: A Blinded Randomized Clinical Trial*. Penelitian ini menggunakan uji klinis acak tersamar dimana peneliti mengumpulkan data demografis. Hasil: perbandingan perubahan dalam skor kualitas tidur pada pria tua menunjukkan durasi tidur dan total kualitas tidur telah meningkat secara signifikan pada kelompok intervensi.

#### 15. Widiastuti, Linda (2019)

yang berjudul Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat dengan Aromaterapi Lavender dan Terapi Audio Murottal Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Rumah Bahagia Bintan. Metode penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen*, dengan rancangan *Pre and Posttest whitout control group*. Hasil penelitian rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender didapatkan hasil uji statistik *Wilcoxon P value* 0,000 ( $<0,05$ ), hasil penelitian audio murottal didapatkan hasil uji *Wilcoxon P value* 0,004 ( $<0,05$ ), hasil analisis menggunakan uji *mann whitney* menunjukkan *p value* 0,024 ( $<0,05$ ) yang artinya ada perbedaan peningkatan antara kelompok rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender dan kelompok terapi audio murottal terhadap kualitas tidur lansia.

### 3.2 Pembahasan

Berdasarkan beberapa jurnal yang telah *diriview* sebagian besar menjelaskan bahwa orang yang sering mengalami gangguan tidur adalah lansia. Gangguan tidur yang dialami oleh lansia disebabkan karena penurunan fungsi tubuh, stress, dan gangguan kesehatan. Lansia Karena selalu menggerakkan tubuh dan sering buang air kecil lansia umumnya susah untuk memulai tidur dan bangun di malam hari. Segala gangguan tersebut menyebabkan mereka terbangun lebih awal dan mengantuk disiang hari. Masalah tidur yang selalu dirasakan lanjut usia yaitu tidak dapat tidur saat malam hari, bangun terlalu cepat, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah yang berlebihan (Maas, 2011 dalam Subandi, 2017).

Berdasarkan beberapa artikel penelitian yang dipilih dan diseleksi, semua artikel penelitian menyangkut tentang rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur. Setelah artikel-artikel riset dianalisa maka ditemukan bahwa rendam kaki air hangat terbukti dapat membuat kualitas tidur meningkat.

Dari artikel penelitian yang telah *diriview* terdapat 15 *literature* terkait dengan pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur. Seperti halnya riset yang dilakukan oleh Wibowo, Daniel Akbar (2019), Subandi, E (2017), Setianingsih (2019), Maruti, Evida Dwi (2015), Abdurakhman, R.N (2019), Kim, Hyun-Joo, (2016), Valizadeh, Leila (2015), Ghadicolaei, Hassan Talebi (2019), Malarvizhi (2019), Kaur, Arshpreet (2017), Jayllene, Crystal (2018), Rahmani, Ali (2016), Anjana, Disha Sukesbhai (2020), Seyyedrasooli, Allehe (2013), Widiastuti, Linda (2019), mempunyai hasil yang sama. Pemberian pengobatan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur efektif dalam meningkatkan kualitas tidur.

Protokol pemberian terapi merendam kaki dengan air hangat di segala *literature* ini umumnya memakai pola yang hampir sama. Memberi pengobatan rendam kaki air hangat memakai air hangat dengan suhu 38-40°C selama 20-30 menit. Merendam kaki dengan air hangat membuat kualitas tidur meningkat yang memberikan respon relaksasi yang menekan saraf simpatis. Aktivitas saraf parasimpatis lebih berperan dan aktif (rest and digest) sehingga tubuh menjadi lebih rileks (Perry dan Potter, 2011 dalam Setianingsih, 2019). Relaksasi juga membuat pembuluh darah pada kulit menjadi membesar, tegang pada otot rangka menurun, kadar asam laktat menurun, kadar epineprin menurun dan bertambahnya sekresi hormone melatonin (Ningrum, 2012 dalam Setianingsih, 2019). Sesuai metode tersebut, seseorang akan mengalami kualitas tidur yang meningkat. Perbedaan perbedaan yang ada pada artikel yang *diriview* yaitu suhu air hangat, waktu yang diberikan pada saat terapi, dan jenis instrument penelitian. Berdasarkan hasil artikel yang telah di *riview* kebanyakan instrumen yang digunakan adalah PSQI. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya dialami oleh lansia tetapi juga bisa dialami oleh semua kalangan termasuk orang yang memiliki penyakit akut maupun kronik yang dirawat di rumah sakit. Pada orang yang memiliki penyakit akut dan kronik yang di rawat di rumah sakit mereka mengalami kualitas tidur yang buruk karena faktor nyeri, ketidaknyamanan, obat-obatan, kecemasan, stress dan penuaan (Ghadicolaei, Hassan T, 2019).

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan *literature riview* yang dilakukan dari 15 artikel peneliti menyimpulkan bahwa pengobatan rendam kaki air hangat sangat bermanfaat memperbaiki kualitas tidur yang artinya ada pengaruh pengobatan rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lanjut usia, dikarenakan merendam kaki dengan air hangat dapat memberikan rasa santai serta membuat sakit dan ketegangan pada otot menurun.

## REFERENSI

- Abdurakhman, R.N. (2019). Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Wreda Wilayah Kota Cirebon Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4, (10), 116-124
- Anjana, Disha.S. (2020). A Study Assess the Effectiveness of Warm Water Foot Bath Therapy on Quality of Sleep Among Elderly People Staying in Old Age Home at Selected Central Part of Gujarat. *Indian Journal Of Applied Research*, 10, (1), 35-36
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta : Biro Pusat Statik.
- Badan Pusat Statistik Republik Indonesia .(2017). *Indeks Pembangunan Manusia 2016*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Barbara, K. (2008). *Fundamental of Nursing, Seventh Edition*, Vol 2, Jakarta : EGC
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish
- Dionesia, E.A. (2017). Perbedaan Efektivitas Tindakan Massage dan Pemberian Rendam Air Hangat dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1, (2), 111-118
- Efendi, Ferry & Makhfud. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ghadicolaei, Hassan.T. (2019). The Effect of Warm Footbath on the Quality of Sleep on Patients with Acute Coronary Syndrome in Cardiac Care Unit. *Journal of Caring Sciences*, 8, (3), 137-142
- Jayllene, C. (2018). Effect of Footbath in Improving Sleep Quality Among Filipino Eldely. *Journal of Social Health*, 1, (1), 31-55
- Kadir, A. (2017). Olahraga pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Kesehatan Wijaya Kusuma*, 1, (1), 63-68
- Kaur, Arshpreet. (2017). Effectiveness of Warm Water Foot Bath on Quality of Sleep Among Hospitalized Patients. *International Journal of Health Sciences & Research*, 7, (10), 172-175
- Kim, Hyun-Joo. (2016). The Effect of Footbath on Sleep Among the Older Adults in Nursing Home: A Quasi-Experimental Study. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, (10), 40-46
- Lusiana & Suryani, M. (2014). Metode SLR untuk mengidentifikasi isu-isu dalam *software Engibeering*, *SATIN (Sains dan Teknologi informasi)*, 3, (1), 10-17
- Maas, L. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta:EGC
- Malarvizhi. (2019). A Study to Assess the Effectiveness of Hot Water Foot Bath Therapy on Quality of Sleep Among Elderly Staying in Selected Old Age Home at Villupuram District, Tamilnadu. *International Journal of Science an Healthcare Research*, 4, (4), 83-88
- Putra, Y.A.E. (2018). Pengaruh Hidroterapi kaki terhadap penurunan skor insomnia pada lanjut usia di Panti Werdha Muhammadiyah Kota Probolinggo. *The Indonesian Juornal of Health Science*, 1, (6), 62-68
- Rahmani, Ali. (2016). *Comparing the Effect of Foot Reflexology Massage, Foot Bath and Their Combination on Quality of Sleep in Patients with Acute Coronary Syndrome*. *Journal of Caring Sciences*, 5, (4), 299-306
- Setianingsih. (2019). Pengaruh Zumba Gold dan Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Duku Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedu Kabupaten Klaten. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6, (1), 503-511
- Seyyedrassooli, Allehe. (2013). The Effect of Footbath on Sleep Quality of the Elderly: A Blinded Randomized Clinical Trial. *Journal of Caring Sciences*, 2, (4), 305-311
- Subandi, Endang. (2017). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2, (6), 31-44
- Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi
- Valizadeh, Leila. (2015). Comparing the Effects of Reflexology and Footbath on Sleep Quality in the Elderly: A Controlled Clinical Trial. *Iranian Red Crescent Medical Juorna*, 17, (11), 1-8
- WHO. (2017). Jumlah Penduduk Lanjut Usia: *World Health Organization*.
- Wibowo, Daniel.A, et al.(2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1, (2), 104-123
- Widiastuti, Linda. (2019). Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat Dengan Aromaterapi Lavender dan Terapi Audio Murottal Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Bahagia Bintan. *Jurnal Keperawatan Dirgahayu*, 1, (2), 6-11