

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUMPANG  
KABUPATEN MALANG**



**OLEH :**  
**Muchamad Faizha**  
**(15.1.156)**

**POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG**  
**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN**  
**2016/2017**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LASIA  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS TUMPANG  
KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan  
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen  
Malang



**OLEH  
MUCHAMAD FAIZHA  
NIM. 15.1.156**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN  
MALANG  
2017**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muchamad Faizha  
Tempat/Tanggal Lahir : Malang, 11 Oktober 1996  
NIM : 15.1.156  
Alamat : Dusun Wiroto RT 11 RW 03 Desa Slamet  
Kecamatan Tumpang Kabupaten Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Juli 2018

Yang Menyatakan



Muchamad Faizha

NIM. 15.1.156

## CURRICULUM VITAE



Nama : Muchamad Faizha  
Tempat Tgl Lahir : Malang, 11 Oktober 1996  
Alamat Rumah : Desa Slamet, RT11/RW03, Tumpang  
Kabupaten Malang, Jawa Timur

Nama Orang Tua :

Ayah : Mokhamad Fakhri  
Ibu : Sri Harini

Riwayat Pendidikan :

SD : SDN SLAMET 01  
SMP : SMPN 1 TUMPANG  
SMA : SMAN 1 TUMPANG

## LEMBAR PERSEMBAHAN

**“Yang terpenting bukan seberapa besar kita mampu bermimpi, tapi seberapa jauh kita mau berusaha untuk mewujudkannya”.**

Dengan segala puja dan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa serta atas dukungan dan doa dari orang – orang tercinta, akhirnya tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dengan rasa bangga dan bahagia saya haturkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada :

1. Kepada Allah SWT atas rahmat dan HidayahNya yang telah diberikan kepadaku, yang telah memberikan rejeki kesehatan, keselamatan, dan kemudahan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
2. Ayah dan Mama tercinta yang telah membesarkan dengan penuh kasih dan sayang, selalu membimbing, membina, memberi dorongan moral maupun material, serta selalu mendoakan diriku
3. Dosen Pembimbing Ibu Hanim Mufarokhah,., S.Kep.,Ns., M.Kep dan Ibu Indari,., S.Kep.,Ns., M.Kep yang selalu memberikan bimbingan dan memotivasi dalam pengerjaan karya tulis ini.
4. Para Dosen Poltekkes RS dr. Soepraeon yang selama ini banyak memberikan ilmu dan pengalamannya.
5. Semua sahabat saudaraku kelas 3C Keperawatan yang selalu mendukung, menemani dan memotivasi dalam pengerjaan karya tulis ini.
6. Serta banyak pihak yang tidak dapat disebutkan satupersatu. Saya ucapkan banyak-banyak terimakasih.

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan  
di Depan Tim Penguji

Tanggal Juli 2018

Oleh:

Pembimbing I,



Ns. Hanim Mufarokhah, M.Kep

Pembimbing II,



Ns. Indari, S.Kep

**LEMBAR PENGESAHAN**

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang  
di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal 26 Juli 2018

**TIM PENGUJI**

Oleh:

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Juliati Koesrini, A.Per. Pen., M.KPd

Anggota : 1. Ns. Amin Zakaria, M.Kes

2. Ns. Indari, S.Kep



Mengetahui,  
Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Tumpang” sesuai waktu yang ditentukan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letkol Arief Efendi, SH, S.Kep., S.MPh, MM, selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Kumoro Asto Lenggono, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan.
3. Ibu Hanim Mufarokhah, M.Kep, selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Ibu Indari, S.Kep.Ners, selaku pembimbing II penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya karya tulis ilmiah ini.



5. Ibu Juliati Koesrini, A.Per. Pen., M.KPd, selaku ketua tim penguji yang telah banyak memberi masukan untuk karya tulis ilmiah ini
6. Bapak Ns. Amien Zakaria, M.Kep selaku penguji II yang juga telah memberikan banyak masukan untuk karya tulis ilmiah ini
7. dr Srijulianti selaku Kepala puskesmas Tumpang yang telah memberi ijin pada peneliti untuk melakukan penelitian ini
8. Ibu Faulani Dwi Ictiari Amd.Kep, selaku perawat yang bertugas di posyandu lansia Desa Slamet
9. Ibu Wiwik selaku kader posyandu lansia Desa Slamet
10. Serta rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan 3C yang banyak membantu kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	I
Cover Dalam .....	li
Lembar Pernyataan .....	lii
Curriculum Vitae.....	lv
Lembar Persetujuan .....	v
Lembar Pengesahan .....	vi
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Gambar .....	xi
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Singkatan dan Lambang .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv
Abstrak.....	
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan .....	4
1.3.1 Tujuan Umum .....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	4
1.4 Manfaat .....	5
1.4.1 Manfaat teoritis .....	5
1.4.2 Manfaat praktisi .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Lanjut Usia .....	7
2.1.1 Pengertian Lanjut usia.....	7
2.1.2 Teori Menua .....	8
2.1.3 Batasan Lansia.....	9
2.1.4 Perubahan yang terjadi pada lansia.....	9
2.2. Konsep Tidur .....	13
2.2.1 Pengertian Tidur .....	13
2.2.2 Fisiologi Tidur.....	14
2.2.3 Fungsi Tidur.....	16
2.2.4 Jenis-jenis tidur.....	16
2.2.5 Kualitas Tidur.....	18
2.2.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	19
2.2.7 Cara Pengukuran Kualitas Tidur.....	20
2.2.8 Perubahan Tidur Pada Lansia.....	22
2.2.9 Gangguan Tidur Pada Lansia.....	23
2.2.10 Penanganan gangguan tidur.....	25
2.3 Konsep Hydrotheraphy .....	26
2.3.1 Pengertian Hydrotheraphy.....	26
2.3.2 Jenis Hydrotheraphy .....	27
2.3.3 Merendam Kaki Dengan Air Hangat .....	29
2.3.4 Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tubuh.....	32
2.4 Kerangka konsep.....	35

2.5 Hipotesa.....	37
<b>BAB 3 Metode Penelitian</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	38
3.2 Kerangka Kerja .....	38
3.3 Populasi, Sampel, Sampling .....	40
3.3.1 Populasi .....	40
3.3.2 Sampel .....	40
3.3.3 Sampling .....	40
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	41
3.4.1 Identifikasi Variabel .....	4
3.4.2 Definisi Operasional .....	42
3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	43
3.5.1 Pengumpulan Data .....	43
3.5.2 Analisa Data .....	44
3.5.3 Pengolahan Data.....	45
3.6 Etika Penelitian .....	50
3.7 Keterbatasan penelitian .....	51
<b>BAB 4 Pembahasan</b>	
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	53
4.2 Data Umum Responden.....	54
4.2.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
4.2.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	54
4.2.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	55
4.2.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	55
4.3 Data Khusus Penelitian.....	56
4.3.1 Data Pre Test Kualitas Tidur.....	56
4.3.2 Data Post Test Kualitas Tidur.....	56
4.3.3 Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia .....	57
4.4 Pembahasan.....	58
4.4.1 Kualitas Tidur Sebelum Intervensi.....	58
4.4.2 Kualitas Tidur Setelah Intervensi.....	59
4.4.3 Pengaruh Rendam Air Hangat Pada kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia.....	60
<b>BAB 5 Kesimpulan Dan Saran</b>	
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran.....	67

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	35

**DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	38
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	54
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan .....	55
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	55
Tabel 4.5 Data Pre Test Kualitas Tidur.....	56
Tabel 4.6 Data Post Test Kualitas Tidur.....	56
Tabel 4.7 Hasil Uji Statistik.....	57

**DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG**

NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
PLMD	: <i>Periodic Limb Movement Disorder</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RLS	: <i>Rest Legs Syndrome</i>
SDB	: <i>Sleep Disordered Breathing</i>
SDB	: <i>Sleep Disordered Breathing</i>
WHO	: <i>World Health Organisation</i>

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Penelitian .....	69
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	70
Lampiran 3 Penjelasan Mengikuti Penelitian.....	71
Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	73
Lampiran 5 Data umum Kuesioner .....	74
Lampiran 6 Lembar Kuesioner .....	75
Lampiran 7 Kisi-Kisi kuisisioner.....	77
Lampiran 8 Lembar Obsevasi .....	78
Lampiran 9 SOP Rendam Kaki .....	80
Lampiran 10 Keterangan Cara Skoring.....	82
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 12 Lembar Konsul.....	88
Lampiran 13 Tabulasi Data.....	92
Lampiran 14 Rekap Data Umum Responden .....	94
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	97

## ABSTRAK

Faizha, Muchamad 2018. **Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Tumpang.** Karya Tulis Ilmiah. Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ns. Hanim Mufarokhah. M.Kep. Pembimbing II Indari, S.Kep., Ners.

Lansia adalah usia yang banyak mengalami gangguan kualitas tidur. Tidak banyak Lansia yang tahu cara untuk memperbaiki kualitas tidur. Mereka membutuhkan terapi yang mudah dan dapat dilakukan dirumah. Salah satu terapi yang mudah adalah merendam kaki dengan air hangat. Dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas tidur.

Desain penelitian ini menggunakan *Pra Eksperimental* dengan rancangan *one group pre test* dan *post test*. Populasi sejumlah 100 anggota lansia di Posyandu lansia RW 03 Desa Slamet Kecamatan Tumpang. Dengan teknik *Purposive Sampling* jumlah sampel 25 responden pada bulan Februari-Maret 2018. Dengan variabel kualitas tidur lansia dan rendam air hangat pada kaki. Dengan Instrumen kuisisioner. Setelah ditabulasi kemudian data di uji statistik *Wilcoxon* dengan tingkat kemaknaan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan pre test kualitas tidur lansia 23 orang (92%) pada kategori kurang, dan post test kualitas tidur kategori baik yaitu sebanyak 12 orang (48%) dan 10 orang (40%) kategori cukup. Hasil pengujian statistik diperoleh hasil ada pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai  $p = 0,00 < 0,05$ .

Dari hasil penelitian ini maka rendam air hangat pada kaki dapat dijadikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, Sehingga kebutuhan tidur lansia dapat terpenuhi.

*Kata Kunci : kualitas tidur lansia, Rendam air hangat.*



## ABSTRAK

Faizha, Muchamad 2018. The Influence of Water Warm Soak On Foot To Quality Of Elderly Sleep In Elderly Posyandu Work Area Puskesmas Tumpang. Scientific papers. Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Ns. Hanim Mufarokhah. M.Kep. Supervisor II Indari, S.Kep., Ners.

Elderly is a very much aged experience of sleep quality disorder. Not many elderly people know how to improve sleep quality. They need an easy and can be done at home. One easy therapy is soaking feet with warm water. With the aim of improving sleep quality.

The design of this study used Experimental Pre with one group pre test and post test design. Population amounted to 100 elderly members in Posyandu elderly RW 03 Village Slamet District Tumpang. With Purposive Sampling technique the number of samples of 25 respondents in February-March 2018. With variable quality of elderly sleep and warm water bath on the feet. With Questionnaire Instrument. Once tabulated then the data in Wilcoxon statistical test with a significance level of 0.05.

The results showed pre-test of sleep quality of elderly 23 people (92%) in the category of less, and post test of good quality sleep category that is as much as 12 people (48%) and 10 people (40%) in enough category. The result of statistical test showed that there was influence of warm water on foot to the elderly sleep quality with  $p = 0,00 < 0,05$ .

From the results of this study, soak the warm water on the feet can be used as one way to improve the quality of elderly sleep, So that the elderly sleep needs can be met.

Keywords: warm water soak in feet, sleep quality elderly