

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data hasil terapi rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia, didapatkan hasil. Kualitas tidur lansia sebelum diberikan terapi rendam air hangat pada kaki dari 25 responden, 23 responden (92%) masuk ke dalam kategori kualitas tidur kurang sedangkan Kualitas tidur lansia sesudah diberikan terapi rendam air hangat pada kaki dari 25 responden mengalami peningkatan dibuktikan dengan 12 responden (48%) masuk kedalam kategori kualitas tidur baik.

Berdasarkan hasil diatas di simpulkan bahwa adapengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia ketika dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji wilcoxon dengan p value  $0,000 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia.

## **5.2 Saran**

### **1. Bagi Instansi**

Diharapkan instansi lebih menambah wawasan dan ilmu pengetahuan terutama tentang penanganan gangguan tidur pada lansia

### **2. Bagi ilmu pengetahuan**

Diharapkan peneliti selanjutnya, dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi bagi, sehingga penelitian selanjutnya hasilnya akan lebih luas dan mendalam.

### **3. Bagi pelayanan kesehatan**

Diharapkan Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk mengelola program kesehatan lansia yang melibatkan peran aktif lansia terutama tentang penanganan gangguan tidur lansia.

### **4. Bagi Responden**

Diharapkan penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan masukan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

### **5. Peneliti selanjutnya**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2007. *Gangguan Tidur Pada Lansia*. Cermin Dunia Kedokteran No.157. Jakarta: FKUI
- Amirta Yoland. 2007. *Sehat Murah Dengan Air*. Purwokerto Utara: Keluarga Dokter.
- Anwar, Zainul. 2010. *Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia*. Malang: UMM Journal Studies
- Arnot, dkk. 2009. *Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis: Perawatan Alternatif dan Tradisional*, volume 7. Jakarta: PT Bhuana Ilmu.
- Asmadi. 2008. *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi 1. Jogyakarta: Graha Ilmu.
- Darmojo, B. dan Martono, H. 2009. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. *Profil Kesehatan Indonesia 2007*. diakses dari <http://www.dinkes.org.go.id>.
- Dinas Kesehatan. 2014. *Manfaat dan Kerugian Air Hangat*. Jakarta: Dinas Kesehatan, diakses dari [http://dinkes.jogjapro.go.id/berita/detil\\_berita/623-dibalik-manfaat-ada-rugi-mandi-air-hangat](http://dinkes.jogjapro.go.id/berita/detil_berita/623-dibalik-manfaat-ada-rugi-mandi-air-hangat). pada tanggal 15 november 2017
- Effendi, F & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek Dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba medika.
- Hidayat, A. 2008. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Intan, Novita. 2010. *Dasar-dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga*. Yogyakarta: UNY Journal Studies
- Khotimah. 2012. Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia. *UPTDU Journal Nursing Studies*. Jombang
- Maryam, R. Ekasari, M. Rosidawati. Jubaedi, A. & Batubara I. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika

- Ningrum, Destiana Ayu. 2012. Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage dan Massage Manual Terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Aerobic Lactacid. UPI. Repository.UPI.Pan America.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta, Rineka Cipta
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Edisi-3*. Jakarta:EGC
- Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik & Geriatric*. Edisi 3. EGC. Jakarta. <http://dr-suparyanto.blogspot.com/2010/07/konsep-lanjut-usia-lansia.html>
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Klinis*. Edisi:3. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry & Potter. 2011. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Putra, R. 2011. *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogyakarta: Buku Biru
- Smyth, Carole. 2012. *How to try this: Evaluating Sleep Quality in Older Adults*. American Journal of Nursing
- Stanley, M & Beare, P. G. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Sudoyo,A.W. 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Jilid I Edisi: 4*. Jakarta: Pusat Penerbit Ilmu Penyakit Dalam FKUI
- The National Center on Physical Activity and Disability Exercise. 2009. *Aquatic Therapy*. Chicago: Department of Disability and Human Development
- Tryadini.,dkk. 2010. *Efektivitas Terapi Massage Dengan terapi Mandi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia*. Jurnal Keperawatan Soedirman, 5(3), 174-180.
- Widi, Restu K. 2010. *Asas Metodologi Penelitian: Sebuah Pengenalan dan*