

KARYA ILMIAH

**PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA INSOMNIA
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR**

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan



Oleh:

INDAH WAHYU MAHFIROH

NIM: 24650519

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

KARYA ILMIAH

**PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA INSOMNIA
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR**

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Diajukan kepada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memperoleh Gelar Ners



Oleh:

INDAH WAHYU MAHFIROH

NIM: 24650519

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah oleh : Indah Wahyu Mahfiroh
Judul : Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dalam
Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia
Insomnia dengan Masalah Keperawatan
Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial
Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan dewan penguji Karya Tulis Ilmiah pada
tanggal 16 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing



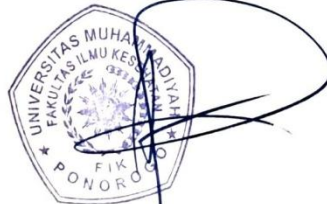
Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

NIDN. 07-1512-7903

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIK. 1979121420030212

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh : Indah Wahyu Mahfiroh
Judul : Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dalam
Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia
Insomnia dengan Masalah Keperawatan
Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial
Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Telah diuji dan disetujui oleh tim Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Profesi
Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada
Tanggal 5 Agustus 2025

Tim Penguji :

Ketua : Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes

(.....)

Anggota : Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

(.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIK. 1979121420030212

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Nama : Indah Wahyu Mahfiroh
NIM : 24650519
Institusi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa KIAN yang berjudul : **“Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan”** adalah bukan Karya Ilmiah Akhir orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami mendapatkan sangsi.

Ponorogo, 15 Juli 2025

Yang Menyatakan



METERAI
TEMPEL
48AMX387616603

Indah Wahyu Mahfiroh

NIM. 24650519

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah dengan judul “Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan”.

Karya Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners (Ns) pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Sri Andayani, S.Kep.,Ns., M.Kep, selaku Kaprodi Prodi Profesi Ners yang telah memberikan kemudahan dalam penyusunan proposal karya ilmiah ini dari awal hingga akhir.
4. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D selaku pembimbing yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan proposal karya ilmiah ini dari awal hingga akhir.
5. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Kepada responden yang telah meluangkan waktunya untuk dilakukanya pernerapan intervensi.

7. Kedua orang tua dan adikku, yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan penulisan karya ilmiah dengan tepat waktu.
8. Seluruh teman-temanku yang telah membantu memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan penulisan karya ilmiah ini.
9. Terakhir untuk diriku sendiri, yang sudah bertahan dan berjuang sampai sejauh ini, yang berusaha kuat mampu mengendalikan diri sendiri dari tekanan dari luar. Yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada, satu-satunya yang selalu ada dan tidak pernah meninggalkan. Terimakasih untuk diriku sendiri semoga tetap rendah hati.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dan bagi profesi keperawatan.

Ponorogo, 15 Juli 2025



Indah Wahyu Mahfiroh

NIM. 24650519

ABSTRAK

Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Oleh : Indah Wahyu Mahfiroh

Email : indahwahyu8877@gmail.com

Gangguan pola tidur merupakan gangguan kualitas tidur akibat faktor eksternal yang disebabkan oleh hambatan lingkungan, restraint fisik dan kurang kontrol tidur. Terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah gangguan tidur salah satunya dengan rendam kaki air hangat. Pada sistem endrokrin, air hangat dapat menstimulus hormon serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin, yaitu hormon yang menimbulkan kantuk dan rileks pada tubuh. Studi kasus ini bertujuan untuk penerapan rendam kaki air hangat dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia insomnia.

Asuhan keperawatan dilakukan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan selama 5 hari yaitu tanggal 11-15 Mei 2025. Metode yang digunakan adalah dengan pendekatan proses keperawatan. Hasil pengkajian didapatkan bahwa klien mengeluh susah tidur, istirahat menjadi tidak cukup, pola tidur berubah sering terjaga atau terbangun pada malam hari, tidak puas tidur, dan didapatkan nilai PSQI klien 12 (Buruk). Tindakan keperawatan untuk mengatasi masalah keperawatan ini menggunakan terapi non farmakologis rendam kaki air hangat. Setelah dilakukan terapi rendam kaki air hangat selama 5 hari didapatkan nilai PSQI klien 4 (Baik).

Asuhan keperawatan pada klien insomnia dengan gangguan pola tidur diharapkan dapat menjadi gambaran bagi penderita insomnia untuk mencegah dan mengatasi gangguan tidur dengan menerapkan rendam kaki air hangat secara mandiri ketika keluhan terjadi.

Kata kunci : Insomnia, Gangguan Pola Tidur, Rendam Kaki Air Hangat

ABSTRACT

Implementation of Warm Foot Soaks to Improve Sleep Quality in Elderly People with Insomnia and Sleep Disorders at the Magetan Nursing Home (PSTW) Social Services Unit

By: Indah Wahyu Mahfiroh

Email: indahwahyu8877@gmail.com

Sleep pattern disorders are sleep quality disturbances caused by external factors, including environmental constraints, physical limitations, and lack of sleep control. One non-pharmacological therapy for addressing sleep disorders is warm foot soaks. In the endocrine system, warm water can stimulate serotonin, which is then converted into melatonin, a hormone that induces drowsiness and relaxation. This case study aims to apply warm foot soaks to improve sleep quality in elderly individuals with insomnia.

The homicide care was provided at the Tresna Werdha Social Services Unit (UPT) in Magetan for five days, from May 11-15, 2025. The method used was a bleeding process approach. The assessment revealed that the client complained of difficulty sleeping, inadequate rest, altered sleep patterns, frequent nighttime awakenings, sleep dissatisfaction, and a PSQI score of 12 (Poor). The non-pharmacological therapy to address these issues involved warm foot soaks. After five days of warm foot soaks, the client achieved a PSQI score of 4 (Good).

The care provided to insomnia clients with sleep pattern disorders is expected to provide an illustration for insomnia sufferers to prevent and overcome sleep disorders by applying warm water foot soaks independently when complaints occur.

Keywords: Insomnia, Sleep Disorders, Warm Foot Soaks

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2. Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR.....	7
2.1. Konsep Lansia.....	7
2.1.1. Pengertian Lansia.....	7
2.1.2. Klasifikasi Lansia.....	7
2.1.3. Proses Menua	8
2.1.4. Ciri-Ciri Lansia	8
2.1.5. Teori Proses Menua.....	10
2.1.6. Perubahan Pada Lansia	13
2.2. Konsep Insomnia.....	16
2.2.1. Definisi.....	16
2.2.2. Etiologi.....	16

2.2.3. Manifestasi Klinis	17
2.2.4. Klasifikasi	17
2.2.5. Patofisiologi	18
2.2.6. Dampak Insomnia	19
2.2.7. Pathway	20
2.2.8. Penilaian Insomnia	21
2.2.9. Penatalaksanaan	21
2.3. Konsep Kualitas Tidur	23
2.3.1. Pengertian Tidur.....	23
2.3.2. Fisiologi Tidur.....	24
2.3.3. Siklus Tidur.....	25
2.3.4. Kualitas Tidur.....	26
2.3.5. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	26
2.3.6. Penilaian Kualitas Tidur.....	28
2.4. Konsep Rendam Kaki Air Hangat.....	30
2.4.1. Definisi.....	30
2.4.2. Manfaat Rendam Kaki Air Hangat	30
2.4.3. Respon Tubuh saat Merendam Kaki Air Hangat	31
2.4.4. Prosedur Merendam Kaki Air Hangat.....	32
2.5. Konsep Gangguan Pola Tidur	33
2.5.1. Definisi.....	33
2.5.3. Proses Terjadinya Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Insomnia	33
2.6. Konsep Asuhan Keperawatan	34
2.6.1. Pengkajian.....	34
2.6.2. Diagnosis Keperawatan.....	42
2.6.3. Intervensi Keperawatan.....	42
2.6.4. Implementasi Asuhan Keperawatan.....	45
2.6.5. Evaluasi Asuhan Keperawatan.....	45
2.7. <i>Evidence-based nursing</i> (EBN).....	47
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS	53
3.1. Metode.....	53
3.2. Teknik Penulisan.....	53

3.3. Waktu, Tempat.....	54
3.3.1. Waktu Penelitian.....	54
3.3.2. Tempat Penelitian.....	54
3.4. Pengumpulan Data	54
3.5. Alur Kerja (<i>frame work</i>).....	55
3.6. Etika	57
BAB 4 LAPORAN KASUS.....	59
4.1. Pengkajian.....	59
4.2. Analisa Data	74
4.3. Daftar Diagnosis Keperawatan	75
4.4. Intervensi Keperawatan.....	76
4.5. Implementasi Keperawatan.....	78
4.6. Evaluasi Asuhan Keperawatan.....	81
BAB 5 PEMBAHASAN	84
5.1. Pengkajian Keperawatan.....	84
5.2. Diagnosis Keperawatan.....	86
5.3. Intervensi Keperawatan.....	87
5.4. Implementasi Keperawatan.....	89
5.5. Evaluasi Keperawatan.....	92
BAB 6 PENUTUP.....	95
6.1. Kesimpulan	95
6.2. Saran.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rencana Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Pola Tidur	42
Tabel 2.2 <i>Evidence-based nursing</i> jurnal 1.....	47
Tabel 2.3 <i>Evidence-based nursing</i> jurnal 2.....	48
Tabel 2.4 <i>Evidence-based nursing</i> jurnal 3.....	49
Tabel 2.5 <i>Evidence-based nursing</i> jurnal 4.....	50
Tabel 2.6 <i>Evidence-based nursing</i> jurnal 5.....	51
Tabel 4.1 Analisa Data.....	74
Tabel 4.2 Daftar Diagnosis Keperawatan	75
Tabel 4.3 Intervensi Keperawatan.....	76
Tabel 4.4 Implementasi Keperawatan.....	78
Tabel 4.5 Evaluasi Asuhan Keperawatan.....	81



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Pathway</i> Insomnia	20
Gambar 3.1	<i>Frame work</i> Penerapan Rendam Kaki Air Hangat dalam Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur.....	56
Gambar 4.1	Genogram Keluarga Ny. G.....	62
Gambar 4. 2	Gambar Pemeriksaan Ekstermitas.....	70



DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dan Surat Balasan Penelitian</i>	103
<i>Lampiran 2. Surat Keterangan Ethical Clear</i>	107
<i>Lampiran 3. SOP (Standar Operasional Prosedur) Rendam Kaki Air Hangat .</i>	108
<i>Lampiran 4. Insomnia</i>	110
<i>Lampiran 5. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....</i>	111
<i>Lampiran 6. Informed Consent</i>	115
<i>Lampiran 7. Penjelasan Sebelum Penelitian.....</i>	116
<i>Lampiran 8. Kuesioner Lansia</i>	125
<i>Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan</i>	131
<i>Lampiran 10. Kegiatan Bimbingan.....</i>	134
<i>Lampiran 11 Surat Plagiasi</i>	135



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
KSPBJ-IRS	: <i>Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale</i>
MMSE	: <i>Mini Mental State Examination</i>
IDB	: <i>Inventaris Depresi Beck</i>
EBN	: <i>Evidence-based nursing</i>

