

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN *FOOT MASSAGE*
PADA LANSIA INSOMNIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR
Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan



Oleh:

INTAN NURBAITI

NIM 25650751

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

KARYA ILMIAH AKHIR NERS
PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN *FOOT MASSAGE*
PADA LANSIA INSOMNIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
GANGGUAN POLA TIDUR
Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan



Oleh:

INTAN NURBAITI

NIM 25650751

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : Intan Nurbani

Judul : Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dan *Foot massage*
Pada Lansia Insomnia Dengan Masalah Keperawatan
Gangguan Pola Tidur Di UPT Pelayanan Sosial Tresna
Werdha (PSTW) Magetan.

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan dewan penguji Karya Ilmiah Akhir Ners
pada tanggal 14 Agustus 2026.

Oleh:
Pembimbing



Yayuk Dwirahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0711096801

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ners.,M.Kep

NIDN. 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : Intan Nurbaiti

Judul : Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dan *Foot massage*
Pada Lansia Insomnia Dengan Masalah Keperawatan
Gangguan Pola Tidur Di UPT Pelayanan Sosial Tresna
Werdha (PSTW) Magetan.

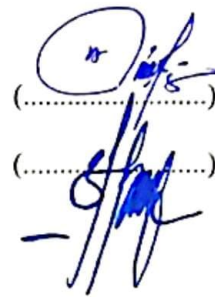
Telah diuji dan disetujui oleh tim penguji pada Karya Ilmiah Akhir Ners di Progam
Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo,
Tanggal 14 Agustus 2026.

PANITIA PENGUJI :

Ketua : Sri Andayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Anggota : Yayuk Dwirahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes

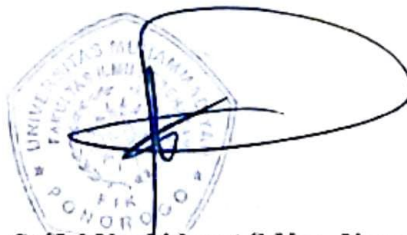
(.....)
(.....)



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Intan Nurbaiti

NIM : 25650751

Instansi : Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo.

Menyatakan bahwa yang berjudul “Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dan *Foot massage* Pada Lansia Insomnia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.” adalah bukan KIAN orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 14 Agustus 2026



Intan Nurbaiti
NIM.25650751

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “**Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Dan *Foot massage* Pada Lansia Insomnia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan**”. Penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

KIAN ini dapat terselesaikan berkat dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas kepada penulis untuk menempuh dan menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Profesi Ners.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan dukungan serta fasilitas selama proses pendidikan berlangsung.
3. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Yayuk Dwirahayu S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya dalam memberikan

arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti sejak awal hingga terselesaikannya KIAN ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Profesi Ners yang telah memberikan ilmu, arahan, serta bimbingan selama proses pendidikan.
6. Kedua orang tua tercinta, Bapak Riyadi dan Ibu Sunarni. Serta adik tersayang Aril Putra Nugroho yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, perhatian, serta motivasi yang tiada henti kepada penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan keikhlasan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan hingga dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Setiap doa dan dukungan yang diberikan menjadi sumber kekuatan dan semangat bagi penulis dalam menghadapi setiap proses dan tantangan.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah kebersamai penulis selama menempuh pendidikan Profesi Ners hingga menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, bantuan, serta suka dan duka yang telah kita lalui bersama. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan panjang ini, saling menguatkan ketika menghadapi kesulitan, dan saling memberikan semangat hingga akhirnya kita dapat menyelesaikan pendidikan dan Karya Ilmiah Akhir Ners bersama. Semoga segala perjuangan yang telah kita lalui menjadi kenangan indah dan bekal untuk meraih kesuksesan di masa depan.
8. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis selama menjalani praktik Profesi Ners hingga proses penyusunan dan penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyampaikan terima kasih atas segala bantuan, bimbingan, dukungan, serta motivasi yang telah diberikan selama proses pendidikan dan penelitian. Secara khusus, penulis mengucapkan terima kasih kepada Tn. M selaku pasien yang telah bersedia menjadi subjek dalam pelaksanaan penelitian serta memberikan kesempatan dan kerja sama selama proses penerapan intervensi, sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.

9. Irvan Ulvatur Rohman, S.E., yang telah senantiasa mendampingi penulis selama proses pendidikan Profesi Ners hingga penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Terima kasih atas waktu, perhatian, dukungan, motivasi, serta semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih telah hadir dan menjadi tempat berbagi cerita, memberikan dorongan ketika penulis menghadapi kesulitan, serta menemani setiap proses dan perjuangan hingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan. Kehadiran dan dukungan yang diberikan menjadi salah satu sumber semangat bagi penulis dalam menyelesaikan setiap tahapan pendidikan ini.
10. Diri sendiri, yang telah berusaha, bertahan, dan terus melangkah hingga sampai pada tahap ini. Terima kasih telah melewati berbagai proses, tantangan, rasa lelah, keraguan, dan kesulitan selama menempuh pendidikan Profesi Ners hingga menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Terima kasih telah memilih untuk tetap berjuang meskipun tidak selalu mudah, serta terus belajar dan memperbaiki diri di setiap prosesnya. Semoga pencapaian

ini menjadi pengingat bahwa setiap usaha, doa, dan perjuangan tidak pernah sia-sia. Teruslah melangkah, percaya pada diri sendiri, dan jadikan setiap proses yang telah dilalui sebagai bekal untuk menjadi pribadi dan tenaga kesehatan yang lebih baik di masa depan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan KIAN ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini agar dapat memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Ponorogo, 14 Agustus 2026

Peneliti



Intan Nurbaiti

NIM. 25650751

ABSTRAK

PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN *FOOT MASSAGE* PADA LANSIA INSOMNIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Intan Nurbaiti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : intannurbaiti856@gmail.com

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami lansia akibat proses penuaan, perubahan fisiologis, serta faktor lingkungan yang dapat menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif adalah terapi rendam kaki air hangat dan *foot massage*. Penelitian ini bertujuan menerapkan terapi rendam kaki air hangat dan *foot massage* pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Metode yang digunakan adalah laporan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian keperawatan, diagnosis keperawatan, intervensi, implemensi dan evaluasi. Pengambilan data dilakukan dengan wawancara dan pemeriksaan fisik pada Tn M selama 5 hari pada tanggal 27–31 Juli 2026 di Wisma Abimanyu UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa Tn M mengeluh sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, dan merasa istirahatnya tidak cukup. Masalah keperawatan yang muncul adalah gangguan pola tidur dengan skor awal PSQI sebesar 13 menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu dukungan tidur dengan menggunakan terapi nonfarmakologis berupa rendam kaki air hangat dan *foot massage*. Setelah terapi diberikan selama 5 hari, kualitas tidur klien meningkat yang ditandai dengan penurunan skor PSQI dari 13 menjadi 4 (kualitas tidur baik), berkurangnya keluhan sulit tidur, serta menurunnya frekuensi terbangun pada malam hari.

Kesimpulannya, terapi rendam kaki air hangat dan *foot massage* efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dengan gangguan pola tidur serta dapat diterapkan sebagai terapi yang sederhana dan aman.

Kata kunci: **Gangguan Pola Tidur, Lansia, Rendam Kaki Air Hangat, *Foot Massage*, Kualitas Tidur.**

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF WARM WATER FOOT SOAK THERAPY AND FOOT MASSAGE IN OLDER ADULTS WITH INSOMNIA AND THE NURSING DIAGNOSIS OF SLEEP PATTERN DISTURBANCE

At Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Intan Nurbaiti

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

E-mail : intannurbaiti856@gmail.com

Sleep pattern disturbances are among the common problems experienced by older adults due to the aging process, physiological changes, and environmental factors that can reduce their quality of life. One effective non-pharmacological intervention is warm water foot soaking combined with foot massage. This study aimed to implement warm water foot soak and foot massage therapy in an older adult experiencing sleep pattern disturbances at the Tresna Werdha Social Service Unit (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha/PSTW) Magetan.

The method used was a case study report employing the nursing process approach, which included nursing assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. Data were collected through interviews and physical examinations of Mr. M over five days, from July 27 to 31, 2026, at Wisma Abimanyu, Tresna Werdha Social Service Unit (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha/PSTW) Magetan.

The assessment results showed that Mr. M complained of difficulty sleeping, frequent awakenings at night, and inadequate rest. The identified nursing problem was sleep pattern disturbance, with an initial Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score of 13, indicating poor sleep quality. The nursing intervention provided was sleep support through non-pharmacological therapy consisting of warm water foot soaking and foot massage. After five days of therapy, the client's sleep quality improved, as indicated by a decrease in the PSQI score from 13 to 4, indicating good sleep quality, reduced complaints of difficulty sleeping, and decreased frequency of nighttime awakenings.

In conclusion, warm water foot soak and foot massage therapy are effective non-pharmacological nursing interventions for improving sleep quality in older adults with sleep pattern disturbances and can be implemented as a simple and safe therapeutic intervention.

Keywords: *Sleep Pattern Disturbance, Older Adults, Warm Water Foot Soak, Foot Massage, Sleep Quality.*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
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	8
2.1.3 Proses Menua.....	8
2.1.4 Teori Proses Menua	9
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan Pada Lansia	13
2.1.6 Ciri – Ciri Lansia	14
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	15
2.2.1 Definisi Tidur.....	15
2.2.2 Fisiologi Tidur	16
2.2.3 Tahapan Tidur.....	17

2.2.4 Kualitas Tidur	18
2.2.5 Klasifikasi Gangguan Tidur.....	19
2.3 Konsep Insomnia	20
2.3.1 Definisi Insomnia.....	20
2.3.2 Etiologi Insomnia.....	21
2.3.3 Patofisiologi Insomnia	23
2.3.4 Klasifikasi Insomnia	23
2.3.5 Manifestasi Klinis Insomnia	25
2.3.6 Dampak Insomnia	26
2.3.7 Pathway.....	27
2.3.8 Pemeriksaan Penunjang Insomnia	28
2.3.9 Penatalaksanaan Insomnia	28
2.4 Konsep Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Foot massage	29
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan	31
2.5.1 Pengkajian.....	31
2.5.2 Diagnosis Keperawatan	37
2.5.3 Intervensi Keperawatan	38
2.5.4 Implementasi Keperawatan.....	40
2.5.5 Evaluasi Keperawatan.....	40
2.6 Evidence Based Nursing (EBN).....	41
BAB 3 METODE LAPORAN KASUS.....	47
3.1 Metode	47
3.2 Teknik Penulisan	47
3.3 Waktu, Tempat.....	47
3.3.1 Waktu Penelitian.....	48
3.3.2 Tempat Penelitian	48
3.4 Pengumpulan Data	48
3.5 Alur Kerja (frame work)	49
3.6 Etika.....	50
BAB 4 PELAPORAN KASUS	52
4.1 Pengkajian.....	52
4.1.1 Identitas.....	52
4.1.2 Riwayat Kesehatan	53
4.1.3 Status Fisiologis.....	55

4.1.4 Status Kognitif	64
4.1.5 Status Psikososial dan Spiritual	64
4.1.6 Pengkajian Lingkungan dan Tempat Tinggal.....	65
4.1.7 Informasi Tambahan	66
4.2 Analisa Data	67
4.3 Diagnosis Keperawatan	68
4.4 Intervensi Keperawatan.....	69
4.5 Implementasi Keperawatan.....	71
4.6 Evaluasi Asuhan Kperawatan.....	75
BAB 5 PEMBAHASAN	78
5.1 Pengkajian Keperawatan.....	78
5.2 Diagnosis keperawatan	80
5.3 Intervensi Keperawatan.....	81
5.4 Implementasi Keperawatan.....	83
5.5 Evaluasi Keperawatan	87
BAB 6 PENUTUP.....	91
6.1 Kesimpulan	91
6.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Intervensi Keperawatan	38
Tabel 2.2	EBN Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat <i>Foot massage</i> Pada Lansia Insomnia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur.....	41
Tabel 4.1	Analisa Data	67
Tabel 4.2	Diagnosis Keperawatan	68
Tabel 4.3	Intervensi Keperawatan	69
Tabel 4.4	Implementasi Keperawatan	71
Tabel 4.5	Evaluasi Asuhan Keperawatan	75



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>Pathway</i>	27
Gambar 3.1	Alur Kerja	49
Gambar 4.1	Genogram Keluarga Tn M.....	55



DAFTAR SINGKATAN

ACE : *Angiostensin Converting Enzym*

ADH : *Antidiuretic Hormone*

CBT : *Cognitive Behavioral Therapy*

DINKES : *Dinas Kesehatan*

GCQ : *General Comfort Questionnaire*

KEMENKES : *Kementerian Kesehehatan*

NIH : *National Institute of Health*

NREM : *Non Rapid eye Movement*

NRS : *Numerical Rating Scale*

PSQI : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

PSTW : *Pelayanan Sosial Tresna Werdha*

RAS : *Reticular Activating System*

REM : *Rapid eye Movement*

UPT : *Unit Pelayanan Terpadu*

WHO : *World Health Organization*