

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, dan juga universal. Tidur sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk penyembuhan dan perbaikan sistem tubuh. gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Rendam air hangat dengan garam pada kaki dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia karena lansia akan merasa rileks setelah melakukan rendam air hangat dengan garam pada kaki selama 15-20 menit.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi dan juga untuk mengetahui pengaruh terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di panti sosial rehabilitasi lanjut usia di Ciparay-Bandung

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-experiment* dengan rancangan *one group pre test and post test*. Dengan populasi 150 lansia, teknik pengambilan sampel menggunakan *purpose sampling* dengan jumlah 25 responden yang telah sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi diberikan selama 5 hari berturut-turut. Pengukuran skor kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index*. Perbedaan skor kualitas tidur dianalisis menggunakan uji wilcoxon.

Hasil penelitian ini menunjukkan. Rata-rata skor kualitas tidur 7,04 (pre test), dan 3,12 (post test). Maka dari itu, terdapat perbedaan rata-rata skor kualitas tidur antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 3,92. Pada analisis uji Wilcoxon setiap komponen, didapat perbedaan rata-rata skor yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini berarti bahwa terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki mempengaruhi semua komponen kualitas tidur. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pilihan alternatif bagi perawat untuk mengaplikasikan terapi rendam air hangat dengan garam pada kaki dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : Kualitas tidur, rendam air hangat dengan garam pada kaki

Daftar Pustaka : 21 Buku (2011 – 2017)

5 Jurnal (2015-2016)

1 Website (2012)

ABSTRACT

Sleep is one of basic human needs, and also universal. Sleep is needed for the body to heal and repair the body's systems. Sleep disturbance affects 50% of people aged 65 years or older who live in long-term care facilities. Luce warm water with salt improve sleep quality in the elderly because the elderly will feel relaxed after soaking in warm water with salt on the feet for 15-20 minutes.

The purpose of this study was to determine the quality of sleep in the elderly before and after therapy and also to determine the effect of warm water soaking therapy with salt on the feet on the sleep quality of the elderly in elderly rehabilitation social homes in Ciparay-Bandung.

This study used a pre-experimental design with one group pre test and post test design. With a population of 150 elderly, the sampling technique used purposive sampling with a total of 25 respondent who had met the inclusion and exclusion criteria. The intervention was given for 5 consecutive days. Measurement of sleep quality scores using the Pittsburg Sleep Quality Index questionnaire. Differences in sleep quality scores were analyzed using the Wilcoxon test.

The result of this study indicate. The average sleep quality score was 7,04 (pre test) and 3,12 (post test). Therefore, there is a difference in the average score of sleep quality between before and after the intervention of 3,92. In the analysis of the Wilcoxon test for each component, there was a significant difference in the mean score between before and after the intervention with a p value <0,05. This means that the therapeutic warm bath with salt on the feet affects all components of sleep quality. This research is expected to be alternative choice for nurses to apply warm water bath therapy with salt on the feet to improve the quality of sleep in the elderly.

Keyword : Sleep quality, soak warm water with salt on the feet

Bibliography : 22 Book (2011-2017)

5 Journal (2015-2016)

1 Website (2012)

KATA PENGANTAR