

PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR GARAM HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI WREDA WILAYAH KOTA CIREBON TAHUN 2019

R. Nur Abdurakhman dan Agung Maulana Firdaus

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Cirebon

Email: radenabdurakhman73@gmail.com dan agungmf2@gmail.com

Abstrak

Pemanfaatan atau penggunaan air merupakan salah satu dari jenis relaksasi atau sering kita dengar dengan sebutan hydrotherapy. Masalah yang sering yang sering dialami oleh yang usia lanjut diantaranya berupa sulit tidur untuk bisa tidur pulas, sering terbangun pada malam hari dan sulit memulai tidur kembali. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di panti wreda wilayah kota Cirebon. Desain penelitian praeksperimen dengan pendekatan one group pretest post test design. Dimana pendekatan one group pretest posttest adalah rancangan yang tidak memiliki atau melibatkan kelompok pembanding (kontrol). Hasil uji statistik diperoleh sig (p) $0,001 < \alpha (0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon sebelum dan sesudah merendam kaki dengan air garam hangat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari merendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon 2019.

Kata Kunci : *Rendam Kaki, Air Garam dan Kualitas Tidur Lansia.*

Pendahuluan

Proses menua atau menjadi tua adalah proses yang terjadi terus menerus dan berkelanjutan secara alami dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup dan termasuk suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia (Nugroho, 2008). Memasuki usia lanjut berarti mengalami kemunduran seperti dimana terjadinya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendor, gigi mulai tanggal, memutihnya rambut, kurangnya pendengaran, penglihatan yang memburuk, gerakan lambat dan postur tubuh yang tidak lagi proporsional (Nugroho, 2008). Secara alamiah, mereka yang dianggap lansian adalah seseorang yang mengalami penurunan baik dari segi fisik, biologi, maupun mentalnya (Sudiana, 2017).

Adapun jumlah lanjut usia menurut badan statistik penduduk lanjut usia 2017 menyatakan bahwa terdapat 8,97% (23,4 juta) jiwa lanjut usia di Indonesia. Diantaranya

8,48% dengan jenis kelamin laki-laki dan 9,47% lanjut usia dengan jenis kelamin perempuan. Dan adapun menurut batasan umur dimana lanjut usia yang berumur (60-69 tahun) berjumlah 5,60% lanjut usia dengan jenis kelamin laki-laki dan 5,71% lanjut usia dengan jenis kelamin perempuan, lanjut usia dengan umur (70-79 tahun) berjumlah 2,24% lanjut usia dengan jenis kelamin laki-laki dan 2,75% berjenis kelamin perempuan dan lanjut usia dengan umur (>80 tahun) berjumlah 0,64% lanjut usia dengan jenis kelamin laki-laki dan 1,02% lanjut usia dengan jenis kelamin perempuan. Data tersebut menyatakan bahwa presentase lansia dengan jenis kelamin laki-laki lebih sedikit dibanding lansia dengan jenis kelamin perempuan.

Setiap manusia membutuhkan istirahat dan tidur agar dapat mempertahankan status kesehatan pada tingkat yang optimal. Selain itu, proses tidur dapat memperbaiki berbagai sel dalam tubuh. Tidur ini menjadi kebutuhan setiap manusia dan merupakan suatu siklus yang rutin setiap harinya. Setelah beraktivitas manusia membutuhkan waktu untuk mengembalikan fungsi normal tubuh, salah satunya dengan cara beristirahat atau tidur. Namun sebagian orang mengeluhkan tidak bisa tidur di malam hari dan kejadian ini umumnya terjadi pada yang berusia lanjut (Permady, 2015).

Berdasarkan uraian di atas bahwasanya usia lanjut mengalami gangguan tidur yang cukup serius, mereka tidak memiliki pengetahuan yang lebih terkait gangguan tidur dan terkait bagaimana cara mengatasinya. Pengkajian terhadap kualitas tidur dan pengaruh dari rendam air gara, hangat dirasa penting untuk dilakukan sehingga nantinya mereka yang berusia lanjut atau klien dapat melakukan asuhan keperawatan secara mandiri. Selain itu, tenaga kesehatan khususnya perawat dapat mempertimbangkan cara ini sebagai metode alternatif untuk meningkatkan kualitas tidur terutama pada mereka yang berusia lanjut. Peran perawat dalam menangani masalah keperawatan seperti gangguan tidur merupakan hal yang penting karena dirasa banyak dampak negative yang diakibatkan oleh gangguan tidur apabila tidak ditangani. Instrumen yang dapat digunakan dalam mengukur kualitas tidur ini yaitu salah satunya *PSQI (the pittsburgh sleep quality index)* dimana untuk mengidentifikasi kualitas tidur dengan cara subyektif, durasi tidur, gangguan selama tidur, kebiasaan waktu memulai tidur dan kebiasaan penggunaan obat-obatan sebelum tidur (Permady, 2015).

Pemanfaatan atau penggunaan air merupakan salah satu dari jenis relaksasi atau sering kita dengar dengan sebutan *hydrotherapy*. *Hydrotherapy* merupakan pemanfaatan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan. Air dapat digunakan dalam banyak cara dan kemampuannya sudah diakui sejak dahulu kala. Terutama pada zaman kerajaan Yunani, kekaisaran Romawi dan kebudayaan Turki juga masyarakat Eropa dan Tiongkok kuno. Masyarakat pada umumnya pun menyadari bahwasanya manfaat air hangat diantaranya membuat tubuh menjadi lebih rileks, menyingkirkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot dan mengatur tidur menjadi lebih nyenyak. Adapun pemaparan DinKes bahwa air hangat membuat kita merasa santai meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah (Permady, 2015).

Hydrotherapy membantu merangsang produksi *endofrin (analgesik)*, juga membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah sehingga lebih banyak oksigen yang disalurkan atau dipasok ke dalam jaringan. Selain itu perbaikan sirkulasi darah juga memperlancar sirkulasi getah bening sehingga membersihkan tubuh dari racun (Allert, 2017). Selain itu air hangat juga diantaranya dapat mengurangi stress, mendetoksifikasi, membuat tidur nyenyak, merelaksasi otot dan meredakan sakit dan nyeri di otot dan sendi, meningkatkan kerja jantung melawan penyakit dan meredakan sesak nafas (Permady, 2015). Hal *hydrotherapy* dipercaya dapat meringankan masalah sebagian dari lansia salah satunya yaitu masalah gangguan kualitas tidur atau insomnia (Allert, 2017).

Adapun hasil dari studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan cara analisa data dan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 15 orang yang berusia lanjut dipanti wreda/jompo di kota Cirebon. Bahwasanya mereka mengeluhkan kesulitan tidur di malam hari dan mereka rata-rata pergi untuk tertidur kisaran pukul 20.00 s/d 21.00 WIB. Bahkan apabila mereka merasa benar-benar tidak bisa untuk tertidur, maka mereka akan tidur pada larut malam. Adapun pemaparan dari penjaga panti yakni bahwasanya mereka yang berusia lanjut sering sulit tertidur dan mereka mengalihkan kegiatannya dengan dengan menonton televisi dan hal tersebut menurutnya membuat mereka semakin larut saja untuk tidur. Mereka juga yang lansia mengatakan sering terbangun pada malam hari, baik karena lingkungan, adanya suara, bermimpi atau bahkan karena ingin ke kamar mandi, hal tersebut menimbulkan masalah yaitu kesulitan untuk mengawali tidur kembali, mereka kesulitan untuk memulai tidur dimana mereka

membutuhkan beberapa jam untuk kembali tertidur atau bahkan mereka tidak tidur kembali. Keluhan lainnya yaitu mereka yang berusia lanjut kurang segar setelah bangun tidur, mengeluh pusing, mengantuk pada siang hari namun mereka mengeluhkan kesulitan untuk tidur siang meskipun mereka tersebut mengantuk dan keinginan untuk tidur. Berdasarkan latar belakang ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan “Rendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia”.

Metode Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Kuantitatif merupakan jenis dari penelitian ini, dengan desain penelitian praeksperimen dengan pendekatan *one group pretest post test design*. Dimana pendekatan *one group pretest posttest* adalah rancangan yang tidak memiliki atau melibatkan kelompok pembanding (kontrol), tetapi paling tidak sudah dilakukannya observasi pengukuran pertama (*pretest*) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya intervensi (program) (Notoatmodjo, 2010).

Metode pengumpulan data yang digunakan dipenelitian ini adalah melalui wawancara terkait kuesioner *PSQI (pitts burgh sleep index)*. Dimana lembar kuesioner ini bertujuan untuk mendapatkan data langsung dari responden/lapangan terkait kualitas tidur lansia dan data tersebut dikelompokkan menjadi dua macam yaitu data sebelum dan sesudah dilakukan intervensi rendam kaki dengan air garam hangat dan sebelumnya responden akan lebih dahulu diberikan penjelasan terkait intervensi yang akan dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen dan pengambilan sample dengan cara *purposive sampling*. Sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dibuat peneliti maka jumlah sampel yang sesuai berjumlah 15 responden dari 31 populasi.

1. Data analisis univariat

- a) Tabel frekuensi kualitas tidur pada lansia sebelum dilakukan intervensi merendam kaki dengan air garam hangat di panti wreda wilayah kota Cirebon.

Tabel 1 Kualitas Tidur Sebelum intervensi

No	Kualitas tidur	Frekuensi	persentase
1	Baik	1	6,7
2	Buruk	14	93,3
TOTAL		15	100

Berdasarkan table 1 diatas diketahui bahwa kualitas tidur lansia sebelum dilakukan intervensi paling banyak (93,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

- b)Tabel frekuensi kualitas tidur pada lansia sesudah dilakukan intervensi merendam kaki dengan air garam hangat di panti wreda wilayah kota Cirebon.

Tabel 2 Tidur Sesudah. Kualitas Intervensi

No	Kualitas tidur	Frekuensi	persentase
1	Baik	13	86,7
2	Buruk	2	13,3
TOTAL		15	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa kualitas tidur lansia sesudah dilakukan intervensi paling banyak (86,7%) mengalami kualitas tidur yang baik.

2. Analisis bivariat

Analisa bivariate ini bertujuan untuk mengungkap atau untuk mengetahui keefektifan atau pengaruh (membuktikan hipotesis) antara variabel *independent* dan *dependent*. Berikut dikemukakan analisis bivariate dari pelaksanaan merendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon 2019 sebagai berikut :

Hasil uji statistik wilcoxon signed ranks test pengaruh rendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon 2019.

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean ranks	Sum of ranks	Z	sig
Kualitas tidur sesudah dan sebelum intervensi	Negative ranks	15	8,00	120,00	-3,438	,001
	Positive ranks	0	,00	,00		
	Ties	0				
	Total	15				

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh responden (15) yang sudah dilakukan intervensi rendam air garam hangat mengalami perubahan kualitas tidur yang lebih baik (terdapat penurunan skor).

Hasil uji statistik diperoleh $sig (p) 0,001 < a(0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon sebelum dan sesudah merendam kaki dengan air garam hangat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari merendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon 2019.

A. Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dilakukan Intervensi Merendam Kaki Dengan Air Garam Hangat di Panti Wreda Wilayah Kota Cirebon.

kualitas tidur lansia sebelum dilakukan intervensi paling banyak (93,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Mereka mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, terbangun dini, pada siang hari sering mengantuk namun sulit untuk tertidur dan ada perasaan tidak puas terhadap proses tidur yang dialami.

B. Kualitas tidur pada lansia sesudah dilakukan intervensi merendam kaki dengan air garam hangat di panti wreda wilayah kota cirebon.

Kualitas tidur lansia sesudah dilakukan intervensi paling banyak (86,7%) mengalami kualitas tidur yang baik. Mereka merasakan manfaat tidur setelah bangun seperti badan terasa bugar, tidak begitu lama menunggu untuk tertidur, frekuensi terbangun di malam hari berkurang, terasa nyaman dan rileks serta badan terasa ringan setelah rendam kaki dengan air garam hangat.

C. Pengaruh rendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon 2019.

Dari hasil uji statistik diperoleh $sig(p) 0,001 < \alpha(0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon sebelum dan sesudah merendam kaki dengan air garam hangat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari merendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon 2019.

Hal ini sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Renata de Lourde nana (2017) terkait “pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia di rumah usiawan panti surya surabaya”. Dimana dengan jumlah responden 20 orang dengan intervensi sembilan hari berturut-turut, dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan onegroup pretest-posttest. Hasil dari analisis uji wilcoxon sign test menunjukkan $p\text{-value } 0,000$. menjelaskan adanya pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia (Nana, 2017). dan sesuai juga dengan Penelitian yang dilakukan oleh Gilang Gumilar Permady terkait “pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia”. Dimana penelitian ini dilakukan terhadap 20 responden yang berusia lanjut dengan umur >60 tahun dengan metode penelitian quasi eksperimen dan menggunakan instrumen lembar observasi PSQI. Intervensi dilakukan selama 5 hari berturut-turut dan dengan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh antara merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah intervensi. Dimana terjadi peningkatan kualitas tidur pada lansia sesudah intervensi rendam kaki dengan air hangat (Permady, 2015).

Secara teori merendam kaki dengan air hangat (baik dicampurkan dengan aromaterapi atau bahan lainnya yang menunjang kebutuhan) termasuk kedalam terapi relaksasi, dimana rasa hangat yang langsung terasa menyentuh kulit yang terdapat pembuluh darah yang memberikan rasa nyaman/relaksasi, selain itu air hangat dapat memberikan efek sedasi yang dapat merangsang untuk tidur. Merendam kaki dengan air hangat akan menimbulkan efek sopartifik yaitu efek ingin tidur sehingga dapat mengatasi gangguan tidur, selain itu penggunaan garam

inggris dipercaya dapat mengusir pegal setelah beraktifitas disiang hari (Nuris, 2016).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Kualitas tidur lansia sebelum dilakukan intervensi paling banyak (93,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk.
2. Kualitas tidur lansia sesudah dilakukan intervensi paling banyak (86,7%) mengalami kualitas tidur yang baik.

Hasil uji statistik diperoleh $sig(p) 0,001 < \alpha(0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon sebelum dan sesudah merendam kaki dengan air garam hangat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna dari merendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur lansia dipanti wreda wilayah kota cirebon 2019.

BIBLIOGRAFI

- Allert, D. N. (2017). <https://www.alodokter.com/berbagai-manfaat-merendam-kaki-dengan-air-garam>. Retrieved from dr. Allert Benedicto Ieuan Noya website: <https://www.alodokter.com/berbagai-manfaat-merendam-kaki-dengan-air-garam>.
- Nana, R. de L. (2017). *Pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia di rumah usiawan Panti Surya Surabaya*. Widya Mandala Catholic University Surabaya.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: rineka cipta.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan gerontik & geriatrik edisi 3*. Jakarta: EGC.
- Nuris, N. dini. (2016). *Diet sehat dengan terapi garam*. Yogyakarta: Gosyen PUBLISHING.
- Permady, G. G. (2015). *Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Astanalanggar kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat*.
- Sudiana, H. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Kecemasan Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Welas Asih. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(2), 31–36.