

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI RUMAH USIAWAN PANTI SURYA SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH

Renata de Lourdes Nana

NRP : 9103013030

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

2017

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Renata de Lourdes Nana

NRP : 9103013030

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:
**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI RUMAH USIAWAN PANTI SURYA
SURABAYA**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/ atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/ atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya,

Yang membuat pernyataan,



Renata de Lourdes Nana

HALAMAN PERSETUJUAN

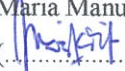
SKRIPSI

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA

OLEH:

Renata de Lourdes Nana

NRP: 9103013030

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit, S.Kep.,Ns.,M.Kep
()

Pembimbing Pendamping : Ninda Ayu Prabasari.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
()

Surabaya, Mei 2017

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Renata de Lourdes Nana

NRP : 9103013030

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya :

Judul : Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Mei 2017

Yang menyatakan

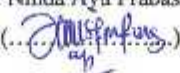


Renata de Lourdes Nana

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Renata de Lourdes Nana NRP 9103013030
telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 18 Mei 2017 dan
telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Yesiana Dwi W.W., S.Kep., Ns.M.Kep
()
2. Sekretaris : Linda Juwita S.Kep., Ns.M.Kep
()
3. Anggota : Maria Manungkulit S.Kep., Ns.M.Kep
()
4. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P. S.Kep., Ns.M.Kep
()



HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, kupersembahkan
karyaku untuk orang-orang yang kusayangi:

Bapak Laurensius dan Mama Mathildis

HALAMAN MOTTO

“Every action has a reaction, every act has a consequence, and every kindness has a kind reward.”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan kasih-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik. Skripsi dengan judul **“Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya”** ini disusun sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang sangat berguna bagi penulis. Oleh karena itu, perkenankan penulis mengucapkan rasa hormat dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp.KJ(K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program studi S1 Keperawatan.
2. Maria Manungkalit S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing utama yang telah memberikan arahan dengan sabar, meluangkan waktu, tempat dan memberikan masukan selama penyusunan skripsi ini.
3. Ninda Ayu Prabasari P., S.Kep.,Ns.M.Kep. selaku pembimbing pendamping yang dengan sabar mendampingi, mencurahkan pikiran, memberikan motivasi, meluangkan waktu, dan tenaga untuk membantu dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Natalia Liana Susanti, SKM selaku penasehat akademik yang tak henti-hentinya mengingatkan kami untuk segera menyelesaikan

skripsi, sekaligus memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi.

5. Seluruh Kaum Bapak di Wilayah Kalijudan sebagai responden untuk uji validitas.
6. Seluruh staff Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
7. Seluruh responden survei awal di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya dan seluruh responden penelitian, terima kasih atas waktu yang diberikan kepada penulis untuk penelitian dan semoga selalu sehat.
8. Kedua orangtua dan keluarga tercinta yang selalu senantiasa memberikan dukungan doa, nasehat-nasehat, motivasi, biaya, dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik tanpa kekurangan suatu apapun.
9. Milka Flowren Purba yang selalu ada baik dalam susah ataupun senang baik pada waktu penelitian maupun dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Tuhan Memberkati.

Surabaya,

Mei 2017

Renata de Lourdes Nana

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ISI ARTIKEL PENELITIAN	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1

1.2	Rumusan Masalah.....	6
1.3	Tujuan Penelitian	6
1.4	Manfaat Penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA		8
2.1	Terapi Rendam Kaki Air Hangat.....	8
2.2	Konsep tidur	10
2.2.1	Pengertian tidur.....	10
2.2.2	Fisiologi tidur	11
2.2.3	Tahap-tahap tidur normal.....	13
2.2.4	Siklus tidur	13
2.2.5	Fungsi tidur	15
2.2.6	Kualitas tidur	18
2.2.7	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	20
2.2.8	Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur	25
2.2.9	Perubahan tidur pada lanjut usia.....	27
2.2.10	Gangguan tidur pada lanjut usia	28
2.2.11	Penatalaksanaan gangguan tidur	29
2.3	Konsep Usia Lanjut	31
2.3.1	Pengertian lanjut usia.....	31
2.3.2	Teori-teori proses menua.....	31
2.3.3	Perubahan akibat proses menua.....	34
2.4	Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia	37
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS.....		40
3.1	Kerangka konseptual.....	40
3.2	Hipotesis.....	41

BAB 4 METODE PENELITIAN.....	42
4.1 Desain Penelitian	42
4.2 Identifikasi Variabel Penelitian	43
4.2.1 Variabel bebas (Independent).....	43
4.2.2 Variabel terikat (Dependent)	43
4.3 Defenisi Operasional Variabel Penelitian	44
4.4 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	45
4.4.1 Populasi	45
4.4.2 Sampel.....	45
4.4.3 Teknik pengambilan sampel.....	46
4.5 Kerangka Kerja Penelitian	47
4.6 Metode Pengumpulan Data	48
4.6.1 Instrumen penelitian	49
4.6.2 Tempat dan waktu penelitian	51
4.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	51
4.8 Teknik Analisa Data	53
4.8.1 Editing	53
4.8.2 Scoring	53
4.8.3 Coding	57
4.8.4 Entry data	57
4.8.5 Uji hipotesis.....	57
4.9 Etika Penelitian.....	57
 BAB 5 HASIL PENELITIAN	 58
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	58
5.2 Hasil Penelitian.....	59
 BAB 6 PEMBAHASAN.....	 70

BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	86
7.1 Kesimpulan	86
7.2 Saran	86
DAFTAR PUSTAKA.....	88
LAMPIRAN.....	95
ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	126

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.2 Defenisi operasional pengaruh terai rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya	42
Tabel 4.3 Kisi-kisi variabel penelitian.....	48
Tabel 5.1 Data kualitas tidur sebelum (pre test) dan setelah (post test) diberikan terapi rendam kaki air hangat dari tanggal 14 Maret sampai 12 Maret 2017.....	68
Tabel 5.2 Hasil uji Wilcoxon sign rank test.....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Kerangka konsep pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia	38
Gambar 4.1. Kerangka kerja penelitian pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia	42
Gambar 5.1. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan usia di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya.....	60
Gambar 5.2. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Jenis kelamin.....	61
Gambar 5.3. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Lama tinggal di Panti	61
Gambar 5.4. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Riwayat kesehatan sebelumnya	62
Gambar 5.5. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Konsumsi kopi	63
Gambar 5.6. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Riwayat kebiasaan sebelum tidur	63
Gambar 5.7. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Lingkungan saat tidur (cahaya)	64
Gambar 5.8. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Lingkungan saat tidur (suhu).....	65
Gambar 5.9. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Jadwal tidur siang.....	65

Gambar 5.10. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Jam tidur malam.....	66
Gambar 5.11. Diagram pie distribusi pasien gangguan tidur berdasarkan Jam bangun pagi.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Standart operasional procedure (SOP) terapi rendam kaki air hangat.....	95
Lampiran 2 Kuesioner data demografi	102
Lampiran 3 Kuesioner PSQI (<i>Pittsburgh Slepp Quality Index</i>)	104
Lampiran 4 Lembar permintaan menjadi responden.....	106
Lampiran 5 Lembar persetujuan menjadi responden	107
Lampiran 6 Uji validitas dan reliabilitas kuesioner PSQI	108
Lampiran 7 Uji wilcoxon sign rank test	114
Lampiran 8 Data umum dan data khusus responden.....	115
Lampiran 9 Kalibrasi termometer air	120
Lampiran 10 Surat ijin permohonan survei awal	122
Lampiran 11 Surat balasan permohonan ijin survei awal.....	123
Lampiran 12 Surat permohonan ijin penelitian.....	124
Lampiran 13 Surat balasan permohonan ijin penelitian	125
Lampiran 14 Artikel penelitian	126

ABSTRAK

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT
TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA**

oleh : Renata de Lourdes Nana

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia. Gangguan tidur dapat mengakibatkan masalah serius bahkan menurunkan kualitas hidup. Hal ini sering terjadi pada lansia yang berdampak pada menurunnya kualitas tidur. Terapi merendam kaki dengan air hangat dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi sehingga menimbulkan efek relaksasi yang dilanjutkan dengan peningkatan sekresi melatonin sehingga meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pre test-post test*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah 20 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi diberikan selama 9 hari berturut-turut termasuk *pre test dan post test*. Pengukuran skor kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Hasil analisis uji *Wilcoxon Sign Test*, didapatkan P-value 0,000, menjelaskan ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia. Terapi rendam kaki air hangat akan menstimulasi saraf-saraf yang dihantarkan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis dan radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak, yang tepatnya di daerah raaf bagian bawah pons dan medulla, disinilah terjadi proses sofarifik (ingin tidur). Setelah terjadi proses fisiologi tidur kualitas tidur pada lansia dapat meningkat.

Kata kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Rendam Kaki Air Hangat.

ABSTRACT
THE EFFECT OF THERAPY SOAKING FEET IN WARM
WATER TO THE QUALITY OF ELDERLY SLEEP IN RUMAH
USIAWAN PANTI SURYA SURABAYA

By : Renata de Lourdes Nana

Sleep is a basic need that must be met by humans. Sleep disorder can cause serious problems and reduce quality of life. This occurs are often found elderly people that have impact in decreasing the quality of sleep. Therapy soaking the feet in warm water can improve microcirculation of the blood vessels and vasodilatation, so that it causes relaxing effect that is followed by increased secretion of melatonin and the quality of sleep. This study aimed to prove the effect soaking feet in warm water to the quality of sleep elderly. This research uses quasi experiment design with one group pre test-post test approach. The sampling technique used purposive sampling with the number of 20 respondents in accordance with the criteria of inclusion and exclusion. Intervention is given for 9 days including pre test and post test. Measurement of sleep quality score use the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. The result of Wilcoxon Sign Test analysis obtained P-value 0,000 can be gotten from that explain the effect elderly sleep. Warm foot water soak therapy will stimulate the nerves to the posterior core and then to the spinal cord and dorsal root. After that, it continued to thalamus basal vent and will be than to brainstem that is in the where the somatic process (want to sleep). The quality of sleep can increase if there is sleep physiology happen.

Keywords: Sleep Quality, Elderly, Soaked Warm Water Foot.