BAB 7
KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya tergolong dalam kualitas tidur buruk.
2. Kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur setelah diberikan terapi rendam kaki hangat di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya tergolong dalam kualitas tidur baik. Terjadi penurunan kualitas tidur setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat.
3. Ada pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya dengan p=0,000. Terapi rendam kaki air hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia yang mengalami gangguan tidur.

7.2 Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

   Diharapkan pihak Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya tidak saja berfokus pada tindakan farmakologis, tetapi harus berinovasi pada pelengkap terapi non farmakologis.Merendam kaki dengan air hangat merupakan terapi non farmakologis yang diharapkan dapat menjadi pertimbangan untuk pihak panti untuk di aplikasikan pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

2. Bagi Responden dan Penderita Gangguan Tidur

   Diharapkan responden dan penderita gangguan tidur dapat menjadikan terapi rendam kaki air hangat sebagai salah satu terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Institusi Keperawatan

   Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi dan tambahan ilmu pengetahuan dalam upaya untuk mengatasi gangguan tidur dengan pemberian terapi komplementer yaitu rendam kaki air hangat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengambil penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak. Penelitian lanjutan dengan mencari efektifitas menggunakan dua kelompok (control dan intevensi) serta melakukan penelitian lanjutan pada lansia dengan terapi rendam kaki air hangat untuk kriteria gangguan tidur tertentu.

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, E. (2013). The Prevalance of Sleep Disorder and Its Causes and Effects on Students Residing In Jahrom University of Medical Sciences Dormitories. *Journal of Jahrom University of Medical Sciences 9(4):12-16.*

Arnot, dkk (2009). *Pustaka Kesehatan Populer Pengobatan Praktis: Perawatan Alternatif dan Tradisional, volume 7.* Jakarta: PT Bhuana Ilmu.

Arysita,Putu (2013). *Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Seraya Denpasar Bali.* Journal Studies.

Azizah, L. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Baker et all (2013). *Sleep Quality and The Sleep Electroenchephalogram*. 1283-1291.

Black et all (2008). *Medical Surgical Nursing, Clinical Management fot Positive Outcome, Volume 1. Eight Edition*. Saunders Elsevier. St. Louis , Missouri.

Buysse, D.J.,et al (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new Instrument for Psychiatric Practiceand Research, Pittsburgh*: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.

Caple & Grose. (2011). *Sleep and Hozpitalization. Evidence-Basec Care Sheet. Sleep and Hozpitalization* . Cinah Information System.

Colten R. H & Altevoght M. (2008). *Sleep Disorder And Sleep Deprivation*: Washington. DC : The National Academic Press.

Dariah. (2015) Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan. Volume III, No.2, September 2015.*

Darmojo, B. dan Martono, H. (2008). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut), Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.*

Darmojo, B. (2011). *Buku Ajar Geriatrik; Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Edisi 4*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Dessy, Putri (2014). Kualitas Tidur Wanita Menopause. E-Jurnal Pustaka Kesehatan, Volume 2 (No.1).

Depkes RI. (2012). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar* (Riskesdas) *Nasional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Depkes RI. (2013). *Profil Kesehatan Indonesia 2010.* Jakarta: Departemen Kesehatan RepublikIndonesia.

Ernawati & Sudayanto. (2009). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayum Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.*https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/3706/ERNAWATI%20-%20AGUS%20SUDARYANTO%20fix%20BGT.pdf?sequence=1*

Fatmah. (2010*). Gizi Usia Lanjut*. Jakarta:Erlangga.

Guyton. H. (2007). *Fisiologi kedokteran, Aktivitas Otak-Tidur, Gelombang Otak, Epilepsi*, Psikosis. EGC:Jakarta.

Fitri. (2015). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kecendrungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta. Ilmu Kesehatan.

Gafur (2013). Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Skripsi*. Universitas Sumatra.

Gilang. Pengaruh *Back Massage* Durasi 20 Menit dan 40 Menit Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur: *Naskah Publikasi.Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah 2013*. Surakarta.

Hardy, S.A. (2008). Doble Bind: *Disturbed sleep and depression*. Practice Nursing Volume 19.

Hertz,G.,(2012). Sleep Dysfunction in Women.Available from: http://emedicine.medscape.com/article/1189087-overview.[Accesed 24 Desember 2013].

Hidayat, A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi, Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Hidayat, Alimul A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif*. Jakarta: *Health Books.*

Ibrahim, A. (2013). *Sejahtera di Usia Senja:Dimensi Psikoreligi Pada Lanjut Usia*. Jakarta. FKUI.

Intan,Novita. (2010).Dasar-Dasar Fisioterapi pada Cedera Olahraga. Yogyakarta: *UNY Journal Studies*.

Ihsan, Abdul Aziz (2012). *Energi Hypnosleep Untuk Hidup Lebih Sehat Dan Bahagia.* Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.

Johns (2010). *Asuhan Keperawatan Geriatrik Edisi 2*.EGC:Jakarta.

Juddith. T.R.., Julie,T.S., and Elizabeth, V.W. (2010). *Managing Sleep Disorder In The Elderly.* Nurse Practitioner.

Khasanah, K. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang: *ejournal-s1.undip.ac.id.*

Khotimah. (2011). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Pada Lansia. *Skripsi*: Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang.

Kaplan & Sadock (2010). Sleep Disruption in The Course of Levodopa Therapy.

Kneipp, S. & Priesnisz, V. (2005). *Hydrotherapy*. Morby.

Laidon (2015). *EEG Sleep in Elderly Depressed, Demented, and Healthy Subjects*. Biol Psychiatry.

Lippicont Williams & Wilkins. (2010). *Gerontological Nursing*. Charlotte Eliopoulus.

Lubis. (2015) Kualitas Tidur Dan Faktor Gangguan Tidur Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Medan Teladan. *Skripsi:* Universitas Sumatra Utara.

Marhamah, Syarif (2016). *Pengaruh Terapi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Cambahan Gamping Kabupaten Sleman Yogyakarta*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.

Maryam. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika:Jakarta.

Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*.EGC:Jakarta.

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 4.* Jakarta: Salemba Medika.

Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.

Permady, G. (2015) Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat. *Skripsi*: Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Jakarta.

Potter, A.G., Perry, P. A (2011). *Fundamental Keperawatan Buku 3 Edisi 7*: Jakarta.

Puspita, A (2014). *Pengaruh Rendam Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul.* Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.

Putra, S.R (2014). *Tips Sehat Dengan Pola Tidur Tepat Dan Cerdas*. Yogyakarta: Buku Biru.

Putriana (2011*). Perbedaan Tingkat Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Pemberian Terapi Musik Keroncong Di Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tulungagung*. Majalah Kesehatan FKUB.

Prasadja, Andreas (2009). *Ayo Bangun dengan Bugar Karena Tidur Yang Benar*.Jakarta.

Pratitya, A. (2012). Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya. *Jurnal Kedokteran Trisakti, Vol. 21 No. 1 [serial online]. http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Prayitno.pdf [2 Maret 2012].*

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2012. Badan Litbangkes RI.

Rohmawati, Z. (2012). Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta Tahun 2012. *Skripsi Dipublikasikan.* Program Studi Ilmu Keperawatan Yogyakarta.

Safiyirrahman (2010). Efektifitas Terapi Massage Dengan Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia Lansia. Malang: *Jurnal Keperawatan Sudirman*.

Saputri. (2009). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri. Semarang. *JURNAL NURSING STUDIES, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012, Halaman 189-196Online di : http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing*

Setiadi. (2012). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Simoson, et al. (2007). *Sleep Symptoms and Clinical Marker of Illness in Pattients with Hearth Failure*. Sleep Breath 127-133.

Simpson T, et al. (1996). *Patients perceptions of environmental factors that disturb sleep after cardiac surgery*. *Am J Crit Care*, 5 (3), 81-173.

Smyth, Carole. (2012). How to try this: Evaluating Sleep Quality in Older Adults. *American Journal of Nursing*.

Sudoyo. (2006). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, Jakarta: FKUI.

Sunaryo, dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik*.Yogyakarta: Penerbit Andi.

Survei Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2012. Badan Pusat Statistik RI.

Surya (2011). Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Kualitas Tidur Ringan : *Skripsi.* Malang. Universitas Brawijaya.

Stevens, M. Suzanne, MD (2008) *Normal Sleep, Sleep Physiology, and Sleep Deprivation*. Department of Neurology, Medical and Laboratory Director of Sleep Medicine Clinic, Uneversity of Kansas.

Stanley, M. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Edisi Kedua*.EGC:Jakarta.

Thase (2013). *Antidepressant, Sleep, and Depretions*. Psychiatry.

Utami, T (2015). Pengaruh Rendam Air Hangat Terhadap Kaki Pada Insomnia Lansia. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta.

Tommy, K. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Kabupaten Magetan:*Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Wavy. 2008. *The Relationship Between Time Management, Perceived Stress, Sleep Quality And Academic Performance Among University*. Diakses Tanggal 8 Januari 2014. Http:Libproject.Hkbu.Eduhk/Hk/Trsimage/Hp/0663306.

World Health Organization (2012). *https://www.google.com/search?q=prevalensi+lansia+menurut+who&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:en-US:official&client=firefox-a&channel=fflb.*

Widya, G. (2010). *Mengatasi Insomnia Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda.* Yogyakarta: Katahati.

Wijayanti, D. (2009). *Sehat Dengan Pengobatan Alami*. Venus:Yogyakarta.

Wilson, S (2008). *A Good Night's Sleep, Part one: Normal Sleep*.Nursing and Residential Care.

Williams & Wilkins. (2010). *Sleep Disorders* : Dalam Comprehensive Textbook of Psychiatry

Winkelman (2010). *Sleep Disorder*. Dalam: Textbook of consultation-liasion psychiatry.

Wold, Gloria H. (2008). *Basic Geriatric Nursing*. Amerika:Mosby.