

EFFEKTIFITAS PEMBERIAN TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR

Ratna Sundari¹, Esther Lenny Dorlan Marisi², Cicielia Ernawati Rahayu³
sundariratna197@gmail.com¹, estherlenny79@gmail.com², rcicilia21@yahoo.co.id³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan kualitas tidur suatu masalah yang sering dihadapi oleh lanjut usia, salah satunya adalah insomnia atau kesulitan memulai tidur. Di DKI Jakarta terjadi peningkatan dan saat ini diperkirakan 1.210 penduduk lansia. (BPS, 2022). Perubahan atau gangguan pola tidur, tersebut dapat berdampak negatif bagi kesehatan lansia, yang memicu berbagai penyakit seperti darah tinggi, diabetes mellitus, stroke, obesitas dan penyakit jantung (Zulkharisma, 2022). Tujuan : Menganalisa efektivitas terapi rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia dengan gangguan tidur. Metode Penelitian : : kasus yang dilakukan pada 2 responden. Intervensi yang diberikan adalah pemberian terapi rendam air hangat dengan suhu 37 - 40 C pada kaki sebanyak 1x sehari selama 15 menit selama 3 hari Hasil Penelitian : Mengukur kualitas tidur dengan instrument PSQI sebelum intervensi klien I dan II berkisar skor 20-21 (kualitas tidur buruk). Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 hari menunjukan hasil kualitas tidur klien I adalah dengan skor 8 (kualitas tidur baik) dan klien II adalah dengan skor 16 (kualitas tidur sedang).

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Rendam Air Hangat.

ABSTRACT

Background: Sleep quality disorders are a problem often faced by the elderly, one of which is insomnia or difficulty starting to sleep. In DKI Jakarta there has been an increase and currently an estimated 1.210 elderly residents (BPS, 2022). Changes or disturbances in sleep patterns can have a negative impact on the health of the elderly, which triggers various diseases such as high blood pressure, diabetes mellitus, stroke, obesity and heart disease (Zulkharisma, 2022). Objective: Analyzing the effectiveness of warm water foot soak therapy on sleep quality in elderly with sleep disorders. Methods: Case study conducted 2 respondents, the interventions given was the provision of warm water soak therapy with a temperature of 37-40°C on the feet once a day for 15 minutes for 3 days. Results: Measuring the quality with the PSQI Instrument before the intervention of clients I and II ranged in score from 20-21 (poor sleep quality). After the nursing intervention for 3 days, the results of the sleep quality and client I were with a score of 8 (good sleep quality) and client II was with a score of 16 (moderate sleep quality).

Keywords: Sleep Quality, Soak in Warm Water.

PENDAHULUAN

Bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia kini memasuki perkembangan penduduk dunia termasuk Indonesia. Menurut perkiraan, satu dari enam orang berusia 60 tahun atau lebih pada tahun 2030. Populasi penduduk berusia 60 tahun ke atas saat ini diproyeksikan mencapai 1,4 juta pada tahun 2024, naik dari 1 juta pada tahun 2020 (WHO, 2024). Menurut penelitian BPS, jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas di perkirakan meningkat empat kali lipat dari proyeksi tahun 2024 menjadi 2,1 juta pada tahun 2050. Di DKI Jakarta tahun 2024 terdapat total 1.210 penduduk lansia. Sebaran jumlah lansia wilayah adalah sebagai berikut: Kep.seribu dengan 2.35 orang, Jakarta Selatan mencatat 262.68 orang, Jakarta Timur memiliki 339.80 orang, Jakarta Pusat berjumlah 139.02 orang, Jakarta Barat sebanyak 274.08 orang, dan terakhir di daerah Jakarta Utara dengan 192.34 orang (BPS, 2022).

Data lansia di PSBDBB2 Cengkareng Jakarta Barat yang mengalami Gangguan tidur sebanyak 50 orang. Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur seseorang mengalami perubahan seperti jam tidur yang berubah, hal ini adalah hal yang normal akibat perubahan fisiologis yang terjadi. Namun, perubahan tersebut seringkali berdampak negatif bagi kesehatan lansia, antara lain dapat memicu berbagai penyakit seperti darah tinggi, diabetes mellitus, stroke, obesitas dan penyakit jantung (Zulkharisma, 2022).

Gangguan kualitas tidur suatu masalah yang umum yang sering dihadapi oleh lanjut usia, salah satunya adalah insomnia atau kesulitan memulai tidur. Banyak orang menderita berbagai masalah tidur, termasuk insomnia, terbangun di siang hari, kantuk berlebihan di siang hari, kesulitan fokus, dan sering terbangun di malam hari. Salah satu gejala yang sering dikaitkan dengan masalah kesehatan pada lansia adalah kurang tidur. Perubahan pola tidur, terbangun di dini hari, dan sulit tidur kembali merupakan masalah umum yang dihadapi penderita insomnia, bahkan saat sudah sangat ingin tidur.

Di seluruh dunia, 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara menderita masalah tidur, menurut Meilyana et al., 2021, menggunakan data dari National Sleep Foundation. Sekitar 7,3% penduduk lanjut usia di Indonesia menderita insomnia atau kondisi tidur lainnya. Diperkirakan 35-45% orang melaporkan menderita gangguan tidur setiap tahunnya, dan 25% melaporkan masalah yang sangat parah, menurut data dari Kementerian Kesehatan, yang mencakup 750 lansia yang mengalami masalah tidur. Insomnia juga banyak terjadi pada lansia di Indonesia, yaitu menyerang 67% penduduk berusia di atas 65 tahun.

Di seluruh dunia, sekitar 19,1% populasi pernah menderita sulit tidur; angka ini meningkat setiap tahunnya, dan gejalanya terkadang cukup parah, sehingga menyebabkan tekanan emosional dan mental bagi penderitanya (WHO, 2020). Salah satu gangguan tidur yang paling umum adalah insomnia. Setiap tahunnya, diperkirakan antara 25% hingga 57% lansia melaporkan mengalami masalah tidur, dan sekitar 19% diantaranya menghadapi gangguan tidur yang serius. Di Indonesia, pada tahun 2020, prevalensi gangguan tidur di kalangan lansia mencapai angka yang cukup tinggi, yakni 67% (WHO, 2020)

Dilaporkan oleh Mustiah Yuliani dan Septiana Prasasti pada tahun 2025. Berbicara tentang kesehatan dan kebahagiaan lansia, kualitas tidur yang baik sangatlah penting. Gangguan tidur ini berdampak negatif pada tingkat energi, kualitas hidup, dan pengaturan tekanan darah. Mereka juga dapat membuat masalah kardiovaskular lebih mungkin terjadi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur, lingkungan di mana seseorang tidur, dan ada tidaknya gangguan tidur seperti kegelisahan atau kesulitan tidur. Selain peningkatan tekanan darah, resistensi insulin, peradangan, dan aktivasi sistem saraf simpatis semuanya terkait dengan kurang tidur kronis.

Strategi farmasi dan non-farmakologis telah dikembangkan untuk pengobatan gangguan tidur pada lansia. Modifikasi cara hidup seseorang, pengobatan perilaku kognitif untuk gangguan tidur, dan berbagai teknik relaksasi non-farmakologis merupakan bagian dari strategi ini (Andas, A. M. et al., 2024). Perawatan komplementer merupakan pilihan terapi non-farmakologis; metode ini mudah diterapkan, memberikan hasil yang baik, dan sering kali diterima dengan baik oleh pasien. Obat alami adalah salah satu jenis pengobatan ini. Irawan (2020) mencantumkan sejumlah praktik pengobatan komplementer dan alternative, antara lain pengobatan nutrisi, relaksasi progresif, aromaterapi, pijat, hidroterapi, pengobatan herbal, dan rendam kaki dengan air hangat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian dengan studi kasus dan pendekatan perbandingan kasus. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pengumpulan data, pengolahan data, dan meninjau data untuk mendapatkan hasil dari asuhan keperawatan terhadap pasien secara sistematis, menyeluruh dan akurat. Pada penelitian ini di ambil 2 responden sesuai dengan kriteria yang diharuskan yaitu klien yang mengalami gangguan kualitas tidur yang buruk pada lansia. Kedua responden ini akan diberikan dengan penerapan terapi rendam air hangat pada kaki untuk melihat perbandingan saat sebelum dan sesudah diberikan terapi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi Klien Ny.M

Hari/Tanggal	Observasi			
	Pretest		Posttest	
	Jam	Hasil	Jam	Hasil
Selasa, 29 April 2025	09.00 WIB	20	-	-
Rabu, 30 April 2025	-	-	09.00 WIB	15
Jum'at, 02 Mei 2025	-	-	09.00 WIB	14
Sabtu, 03 Mei 2025	-	-	09.00 WIB	8

Hasil observasi Klien Ny.I

Hari/Tanggal	Observasi			
	Pretest		Posttest	
	Jam	Hasil	Jam	Hasil
Selasa, 29 April 2025	09.30 WIB	21	-	-
Rabu, 30 April 2025	-	-	09.30 WIB	17
Jum'at, 02 Mei 2025	-	-	09.30 WIB	16
Sabtu, 03 Mei 2025	-	-	09.30 WIB	16

Pembahasan

“Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Gangguan Tidur”. Dalam memberikan asuhan Keperawatan kepada Ny.M dan Ny. I.

Asuhan keperawatan ini diberikan mulai dari tanggal 29 sampai dengan 2 Mei 2025

1. Pengkajian

Dua klien mengalami Gangguan Tidur setelah diperiksa menggunakan metode wawancara dan observasi selama 3 hari. Menurut studi yang dilakukan (Amalul & Aris, 2024) kualitas tidur ialah adalah kondisi tidur yang dialami seseorang yang menghasilkan perasaan segar dan bugar saat bangun. Ini mencakup aspek seperti durasi tidur, latensi tidur, dan perasaan subjektif seperti tidur dalam dan istirahat. Tahap pengkajian ini pola pengkajian gerontik. Hasil pengkajian ditemukan persamaan data sesuai dengan konsep teori yang menyatakan adanya perubahan psikologis pada fungsi kognitif yang melemah dan berkurangnya aktivitas fisik, serta merasakan kecemasan. Faktor resiko terjadinya insomnia yaitu karena penuaan, istirahat tidak cukup dan gangguan pola tidur.

Pada kasus didapatkan data klien mengalami keluhan yaitu susah tidur malam sering terbangun dan tidurnya tidak nyenyak. Hasil pengkajian dari kualitas tidur dengan kuisioner PSQI terdapat 7 komponen hasil yang didapatkan 20 dengan adanya kualitas tidur buruk. Klien II yang mengalami kualitas tidur. Hasil yang didapatkan 21 dengan adanya kualitas tidur buruk.

Dari hasil kedua klien tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua klien memiliki gangguan tidur. gangguan tidur akan sulit untuk memulai tidurnya, sering terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali.

Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kualitas tidur adalah tidur berkualitas seringkali digambarkan sebagai keadaan dimana kesadaran seseorang terhadap lingkungan sekitar berkurang, tidak hanya itu tidur juga membantu tubuh dan pikiran menggunakan energi dan berfungsi dengan baik.

2. Diagnosa Keperawatan

Pada klien I dan II diagnosa keperawatan utama yang muncul yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (kebisingan). Diangkatnya diagnosa gangguan pola tidur karena keluhan utama klien pada saat dilakukan pengkajian mengatakan susah tidur, sering terbangun dan kurang nyenyak. Diagnosa ini ditegakkan sesuai dengan standar diagnosis keperawatan Indonesia. Di dalam buku standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) data subjektif dan objektif mayor minor secara teori, yaitu : mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, mengeluh istirahat tidak cukup. Keluhan dan data yang didapatkan dari klien sama dengan teori data mayor minor yang ada di buku standar diagnosis keperawatan Indonesia. Sedangkan untuk diagnosis kedua yang muncul pada klien I adalah kelelahan berhubungan dengan stress berlebihan. Diangkatnya diagnosa kelelahan karena klien mengatakan tidak ada energi dan kurang tidur, kepikiran dan rindu anaknya, mengatakan, suka merasa gelisah/banyak pikiran karena tidak ada sanak keluarga yang datang. Diagnosa ini ditegakkan sesuai dengan standar diagnosis keperawatan Indonesia. Di dalam buku standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) data subjektif dan objektif mayor minor secara terori, yaitu : merasa energi tidak pulih walaupun telah tidur, merasa kurang tenaga, mengeluh lelah, dan tidak mampu mempertahankan aktivitas rutin, tampak lesu. Sedangkan data subjektif dan objektif yang didapatkan klien I yaitu : mengatakan tidak ada energi dan kurang tidur, kepikiran dan rindu anaknya, mengatakan, suka merasa gelisah/banyak pikiran karena tidak ada sanak keluarga yang datang lemas dan pucat. Maka dari itu data subjektif dan objektif yang di dapatkan pada klien I masuk kedalam diagnosa keperawatan kelelahan karena keluhan dan data yang didapatkan dari klien sama dengan teori data mayor minor yang ada di buku standar diagnosis keperawatan Indonesia.

Untuk diagnosis kedua yang muncul pada klien II adalah Gangguan Rasa Nyaman berhubungan dengan Ketidakadekuatan Sumber Daya (mis. Dukungan sosial). Diangkatnya diagnosa gangguan rasa nyaman karena klien mengatakan lingkungannya berisik dan merasa

tidak nyaman. Diagnosa ini ditegakkan sesuai dengan standar diagnosis keperawatan Indonesia. Di dalam buku standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI) data subjektif dan objektif mayor minor secara teori, yaitu : mengeluh tidak nyaman dan gelisah. Sedangkan data subjektif dan objektif yang didapatkan klien II yaitu : mengatakan lingkungannya berisik dan merasa tidak nyaman, lemas. Maka dari itu data subjektif dan objektif yang di dapatkan pada klien II masuk kedalam diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman karena keluhan dan data yang didapatkan dari klien sama dengan teori data mayor minor yang ada di buku standar diagnosis keperawatan Indonesia

Penulis berasumsi, penentuan diagnosa pada kedua klien dengan gangguan pola tidur baik secara teori maupun kasus ditemukan masalah aktual yaitu dengan gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (kebisingan) ditandai dengan mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, mengeluh istirahat tidak cukup.

3. Perencanaan Keperawatan

Pada tahap ini peneliti melaksanakan tahap-tahap sesuai dengan perencanaan, seperti merumuskan tujuan, kriteria hasil dan menetapkan rencana tindakan yang sesuai dengan prioritas masalah yang actual pada klien. Di dalam merumuskan tujuan pada rencana asuhan keperawatan harus spesifik, dapat diukur, relevan dan memiliki target waktu yang jelas.

Pada klien I dan klien II perencanaan keperawatan yang disusun sesuai dengan teori adalah pemberian terapi rendam air hangat pada kaki yang diberikan selama 3 hari dengan frekuensi 1x/hari. Perencanaan ini disusun berdasarkan SIKI dan SLKI serta referensi tentang terapi rendam air hangat pada kaki yang dapat mempengaruhi kualitas tidur klien. Perencanaan keperawatan yang disusun sesuai dengan teori adalah dukungan tidur yaitu identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (Psikologis dan fisik), identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur (kopi, teh), modifikasi lingkungan (pencahayaan, kebisingan, suhu, dan tempat tidur), lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan.

Penulis berasumsi pemberian terapi rendam air hangat pada kaki menstimulus hormon serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin, yaitu hormon yang mengurangi kantuk dan rileks pada tubuh (Putri Fatimah Cahyaningrum & Eska Dwi Prajayanti, 2023)

4. Implementasi dan Evaluasi

Implementasi keperawatan terhadap kedua klien sesuai dengan intervensi yang telah disusun sebelumnya dengan dasar konsep teori dan hasil riset sebelumnya terkait tindakan tersebut. Fokus implementasi penelitian ini berupa tindakan pemberian terapi rendam air hangat pada kaki dilakukan 1x sehari selama 3 hari dengan waktu 15 menit . implementasi yang dilakukan terhadap kedua klien adanya perbedaan, dilakukan sama dan adil, sesuai SOP. Pada dasarnya hasil evaluasi terhadap tindakan keperawatan tersebut terdapat penurunan kualitas tidur pada kedua klien, yakni dengan nilai skor 8 (kualitas tidur baik) dan 16 (kualitas tidur sedang).

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus tentang “Efektivitas Pemberian Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Gangguan Tidur” yang dilakukan pada tanggal 28 April- 3 Mei 2025 terhadap 2 kasus yang dirawat di ruangan Soka dan ruangan Aster di PSBDBB 2 Cengkareng Jakarta Barat.

a. Studi Kasus

1. Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah dilakukan maka didapatkan adanya persamaan antara klien I dan klien II dengan pengukuran kuisioner kualitas tidur klien I dan klien II yaitu dengan nilai 20 dan 21 kategori kualitas tidur buruk dengan mengalami susah tidur.

2. Diagnosis Keperawatan

Berdasarkan hasil pengkajian pada kasus I dan II ditemukan persamaan diagnosis keperawatan yaitu Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan Hambatan Lingkungan (kebisingan)

3. Intervensi Keperawatan

Pada kedua kasus intervensi yang sesuai dengan teori yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (kebisingan) yaitu dukungan tidur dengan pemberian terapi rendam air hangat pada kaki.

4. Implementasi Keperawatan

Pelaksanaan tindakan keperawatan dapat dilaksanakan semua dengan perencanaan keperawatan yang dibuat serta kondisi klien I dan klien II dan dilakukannya tindakan pemberian rendam air hangat pada kaki, implementasi dilakukan satu kali selama 15 menit dalam kurun waktu 3 hari

5. Evaluasi

Pada klien I intervensi pemberian rendam air hangat pada kaki berhasil dan pengukuran kuisioner kualitas tidur di hari terakhir adalah 8 dengan kategori kualitas tidur baik. Sedangkan pada klien II intervensi pemberian rendam air hangat pada kaki berhasil dengan hasil 16 dengan kategori kualitas tidur sedang.

SARAN

Dari kesimpulan diatas ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan untuk :

1. Bagi Klien

Diharapkan penelitian ini akan meningkatkan pengetahuan klien mengenai cara mengatasi gangguan tidur dengan menggunakan terapi air dengan rendam kaki air hangat

2. Bagi Institusi

Menambah laporan dan data terbaru terkait pengelolaan klien gangguan tidur dengan menggunakan terapi air untuk menurunkan kualitas tidur

3. Bagi Peneliti

Diupayakan agar penulis mau menggunakan ilmu pengetahuan yang didapatkan dari pengalaman hidup mereka dalam melakukan asuhan keperawatan kepada klien yang menderita gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnes Dewi Astuti, Hyan Oktodia Basuki, Sigit Priyanto. (2024). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Jakarta. PT Nuansa Fajar Cemerlang
- Ahmadi, Arabta M, dkk. (2022). Keperawatan Dasar. Malang. Rena Cipta Mandiri
- Amalul & Aris Hartono (2024) “Efektivitas Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia”. Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan. Vol. 3 No.4, 2830-4594 https://scholar.google.com/hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+terapi+rendam+kaki+kualitas+tidur&oq=pengaruh#d=gs_

- qabs&t=1743001666264&u=%23p%3DngVMYO9swNYJ/ Diakses pada 22/01/2025 12.26 WIB
- Amalul Ahli (2022). “Efektivitas Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Katason Desa Pakis Baru Kecamatan Nawangan Kabupaten Pacitan”. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
- Armayani, Evodius Nasus, Fauziah Rudhiati, dkk. (2023). Dasar-Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan. Purbalingga. CV. Eureka Media Aksara.
- Atik Aryani, Anik Suwarni, Indriyati, dkk (2023). Konsep Dasar Keperawatan. Kediri. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera
- Budi Widiyanto & Sugih Wijayati, (2025). Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan. Jakarta. Nuansa Fajar Cemerlang
- Dely, Deni Metri, Dwi Sulistyowati, dkk (2024). Buku Ajar Keperawatan Geontik untuk DIII Keperawatan. Jakarta. PT Nuansa Fajar Cemerlang
- Dimas Hafizh, Mega Cahya Kristianti, dkk (2022). Profil Penduduk Lanjut Usia Di Provinsi Dki Jakarta. Jakarta. BPS Provinsi dki Jakarta
- Edi Purwanto dkk, (2023) “Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada PraLansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan”. *Aspiration of Health Journal*. Vol 01 No.02, 240-251.https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=2005&sciodt=0%2C5&cites=3478997494462520305&scipsc=&q=hubungan+kecemasan+dengan+insomnia&btnG=#d=gs_qabs&t=1743168728358&u=%23p%3DFekVBmoF0dAJ/ Diakses pada 27/03/2025 18.03 WIB
- Efi Anggraeni dkk, (2021). “Pengaruh intervensi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia : A Literature Review”. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*. Vol. 14(2), 2721-1797. <https://journals.ums.ac.id/> Diakses pada 07/04/2025 22.42 WIB
- Eska Dwi Prajayanti, Putri Fatihah Cahyaningrum (2023). ”Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen”. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, Vol. 1 No.4, 2987-2898.https://schoolar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+terapi+rendam+kaki+kualitas+tidur&oq=pengaruh#d=gs_qabs&t=1743001666264&u=%23p%3DngVMYO9swNYJ/ Diakses pada 21/01/2025 21.00
- Ganish Anggraeni, Kurniawan Tri Yulianto, dkk (2024). Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jakarta. Badan Pusat Statistik
- I Ketut Gama, I Wayan Mustika, I Wayan Suardana, dkk (2023) “Foot Hydrotherapy Air Garam Efektif Dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia”. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. Vol. 14 No.4, 2502-7778.https://scholar.google.com/scholar?cites=3478997494462520305&as_sd=2005&sciodt=0,5&hl=id/ Diakses pada 17/03/2025 14.49 WIB
- Irfan Harefa, Septi Cahyani Laowo, dkk (2021) “Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kuaitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo”. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Vol.3 No 2 2715-6885.https://scholar.google.com/scholar?cites=3478997494462520305&as_sd=2005&sciodt=0,5&hl=id/ Diakses pada 27/03/2025 17.01 WIB
- Istiqomah, Noviyanti. (2021) “Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019”. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, Vol 6 No.2, 2656-0046.https://schoolar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengaruh+terapi+rendam+kaki+kualitas+tidur&oq=pengaruh#d=gs_qabs&t=1743001666264&u=%23p%3DngVMYO9swNYJ/ Diakses Pada 13/01/2025 11.11 WIB
- Kornelius Kelfin Sangbuah (2024) “Penerapan Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Dilingkungan Barane”. S.Kep. Universitas Sulawesi Barat. Sulawesi.
- Mawardi Badar & Meilyana Ekaputri (2021). “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji”. *Indonesian Journal Of Health and Medical*, Vol 1 No 2, 2774-5244 https://schoolar.google.com/scholar?hl=id&as_

- sdt=0%2C5&q=pengaruh+terapi+rendam+kaki+kualitas+tidur&oq=pengaruh#d=gs_qabs&t=1743001666264&u=%23p%3DngVMYO9swNYJ/ Diakses pada 7/01/25 20.11 WIB
- Putri Lutfiatul Ulum dkk, (2022). “Gambaran Kualitas Tidur Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang”. Jurnal Inovasi Penelitian Vol. 3 No.7, 2722-9475 <https://ejournal.stpmataram.ac.id> Diakses pada 7 April 2025 22.42 WIB
- Rizki Jian Utami, Retno Indarwati dan Retnayu Pradanie (2021) “Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti”. Jurnal Health Sains, Vol. 2 No.3, 2548. https://schoolar.google.com/scholar?hl=id&assdt=0%2C5&q=pengaruh+terapi+rendam+kaki+kualitas+tidur&oq=pengaruh#d=gs_qabs&t=1743001666264&u=%23p%3DngVMYO9swNYJ/ Diakses pada 22/01/2025 13.28 WIB
- SDKI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (D.P.Pusat (ed.)).
- SLKI. (2017). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Tim Pokja (ed.)).
- Septiana Prasasti & Mustiah Yulistiani (2025). “ Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi”. Jurnal Promotiv Preventif. Vol. 7 No.4, Hal 903-910. <https://journal.unpacti.ac.id>. Diakses pada 7/04/2025 22.42 WIB