

Dikirim : 15 April 2021  
Direvisi : 20 Mei 2021  
Disetujui : 25 Juni 2021

IMJ  
(Initium Medica Journal)  
Online ISSN : 2798-2289  
Jurnal homepage : <https://journal.medinerz.org>

## INITIUM MEDICA JOURNAL

<https://journal.medinerz.org/index.php/IMJ>

e-ISSN : 2798-2289

**Keywords:** *Sleep quality of elderly, Nursing care, Soak feet of water warm*

**Kata kunci:** kualitas tidur lansia, askep, Rendaman kaki air hangat

Korespondensi Penulis:  
Devi Safitri  
[devisafitri917@gmail.com](mailto:devisafitri917@gmail.com)



## PENERBIT

Literasi Cahaya Pustaka

## IMPLEMENTASI ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. S DENGAN RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA

Devi Safitri<sup>1)</sup>, Ditte Ayu Suntara<sup>2)</sup>  
<sup>1,2)</sup> Institut Mitra Bunda Persada Batam

### ABSTRACT

*Sleep quality is a person's satisfaction with sleep, so that the person does not show feelings of tiredness, irritability and anxiety, lethargy and apathy, blackness at the glance of the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, sore eyes, headaches and often yawning or drowsiness. Scientific Writing This profession aims to carry out Nursing Care in Mrs. S With Soaking Feet Warm Water Against Elderly Sleep Quality in Hot Spring Community Health Work Areas in 2018 and held on October 15, 2018 until October 17, 2018. The method used in this Professional Scientific Writing is a case study conducted based on the stages of care nursing includes the assessment, diagnosis, intervention, implementation, evaluation of nursing. Professional Scientific Writing Results obtained 1 nursing diagnosis, namely sleep quality disorders associated with headaches. Nursing evaluation showed that there was an improvement in sleep quality after being given a warm water bath for 3 days, on the second day the patient said that he slept well and was a little fresh when he woke up in the morning. Through the Puskesmas, it is hoped that it can provide a penkes about soaking warm feet in patients with sleep quality disorders*

**Keywords:** *Sleep quality of elderly, Nursing care, Soak feet of water warm*

### ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah tersinggung dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekelasmata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Tujuan Karya Tulis Ilmiah adalah untuk melakukan Asuhan Keperawatan pada Ny. S Dengan Rendaman Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Pukesmas Sei Panas Tahun 2018 dan dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober 2018 sampai tanggal 17 Oktober 2018. Metode yang digunakan pada Karya Tulis Ilmiah Profesi ini adalah studi kasus yang dilakukan berdasarkan tahap-tahap

asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, evaluasi keperawatan. Hasil Karya Tulis Ilmiah Profesi didapatkan 1 diagnosa keperawatan yaitu gangguan kualitas tidur berhubungan dengan nyeri kepala. Evaluasi keperawatan menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur setelah diberikan terapi rendaman air hangat selama 3 hari yaitu pada hari kedua pasien mengatakan tidur nyenyak dan sedikit segar saat bangun tidur pada pagi hari. Melalui pihak puskesmas diharapkan bisa memberikan penkes tentang Rendaman kaki air hangat pada pasien gangguan kualitas tidur

Kata kunci : kualitas tidur lansia, askep, rendaman kaki air hangat

## 1. PENDAHULUAN

Lansia atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Lansia merupakan suatu proses sepanjang hidup yang tidak hanya di mulai dari suatu waktu tertentu, tetapi di mulai sejak permulaan kehidupan. Lansia merupakan proses alami yang berati seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu neonates, toodler, pra sekolah, sekolah, remaja, dewasa, dan menjadi lansia. (Padila, 2013). Berdasarkan data dari dinkes kota Batam jumlah penduduk lansia berdasarkan umur 45-49 tahun berjumlah 45.921 orang, 50-54 tahun berjumlah 27.998 orang, 55-59 tahun berjumlah 18.105 orang, 60-64 tahun berjumlah 10.830 orang, 65-69 tahun berjumlah 5.799 orang, 70-74 tahun 3.420 orang, >75 tahun 2.751 orang. (Data dinkes tahun 2015). Semakin bertambahnya usia, kemungkinan besar seseorang mengalami permasalahan fisik, jiwa, spiritual, ekonomi dan sosial. Salah satu permasalahan yang sangat mendasar pada lanjut usia adalah masalah kesehatan akibat proses degeneratif penyakit terbanyak pada usia lanjut terutama adalah penyakit yang tidak menular antara lain hipertensi, osteoarthritis, stroke, masalah gigi-mulut, penyakit paru obstruksi kronis, dan diabetes mellitus. Faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur (Nugroho, 2012).

Kurang tidur berkepanjangan dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur akan menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemas dan daya tahan

tubuh menurun, sehingga mudah terserang penyakit sedangkan dari segi psikis, kurang tidur akan menyebabkan timbulnya perubahan suasana kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi lesu, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Endang, 2007 dalam komalasari, 2012). Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada pasien hipertensi yaitu dengan terapi Rendaman kaki air hangat. memberikan efek relaksasi, menurunkan rasa nyeri, meningkatkan kemampuan alat gerak, mengantar agar nyenyak tidur. Secara fisiologi didaerah kaki terdapat banyak syaraf terutama di kulit yaitu flexus venosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi di teruskan ke kornu posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, dari sini di teruskan ke lamina I,II,III Rdiks Dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak tepatnya di daerah rafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek soparifik (ingin tidur). rendaman air hangat pada kaki sebaiknya dilakukan sebelum tidur malam. Lakukan secara rutin selama 3-6 hari, maka akan memberikan relaksasi pada tubuh sehingga dapat mengatasi gangguan tidur. (Amirta, 2010)

Penelitian yang dilakukan Arum Puspita Ningtiyas (2014) tentang pengaruh rendaman kaki air hangat terhadap kualitas tidur usia lanjut di Dusun Mangiran Trimurti Srandakan Bantul dari analisis pre experiment di dapatkan nilai signifikan 0,000 artinya nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara kualitas tidur responden sebelum dan sesudah terapi pada kelompok ekperimen serta hasil uji mann Whitney dengan nilai  $p=0,00 < 0,05$ ) merupakan terdapat perbedaan bermakna antara kelompok ekperimen dan control. Penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2014) tentang efektifitas Terapi Rendam kaki menggunakan air hangat dan senam lansia terhadap tekanan darah menunjukkan bahwa dari analisis menggunakan uji statistic uji Wilcoxon menunjukkan hasil kemaknaan  $p\text{-value} = 0,000$ . Dengan  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$  maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

### **Definisi Lanjut Usia**

Lanjut usia adalah fenomena biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. UU No. IV. Tahun 1965 pasal 1, menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan lanjut usia setelah mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari, dan menerima nafkah dari orang lain. (Ratnawati,2017 :17).

Menurut UU No. 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia di atas 60 tahun (Ratnawati,2017:17). Lansia menurut BKKBN (1995) adalah individu yang berusia diatas 60 tahun yang pada umumnya memiliki tanda-tanda terjadinya penurunan fungsi-fungsi biologis, psikologis, sosial dan ekonomi (Muhith,2016:1)

Lansia atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Lansia merupakan suatu proses sepanjang hidup yang dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Lansia merupakan proses salami yang berarti seseorang telah melalui tahap-tahap kehidupannya, yaitu neonates, toodler, pra sekolah, sekolah, remaja, dewasa, dan menjadi lansia. Tahap berbeda ini dimulai baik secara biologis maupun psikologis (Padila,2013:6)

Lansia atau menua adalah suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. (Aspiani,2014:1).

### **Definisi tidur**

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangun oleh stimulus atau sensori yang sesuai (Hidayat, 2009). Tidur adalah suatu keadaan relative tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupaka urutan siklus yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak. (Wartonah,2011).

#### **Kebutuhan Tidur pada Lansia**

Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, usia lanjut membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari. (Hidayat,2008). Walaupun mereka menghabiskan lebih banyak waktu di tempat tidur, tetapi usia lanjut sering mengeluh terbangun pada malam hari, memiliki waktu tidur

kurang total, mengambil lebih lama tidur, dan megambil tidur siang lebih banyak. Kecenderungan tidur siang meningkat secara progresif dengan bertambahnya usia. Peningkatan waktu tidur siang yang di pakai untuk tidur dapat terjadi karena seringnya terbangun pada malam hari. Dibandingkan dengan jumlah waktu yang dihabiskan di tempat tidur menurun sejam atau lebih. (Perry & Potter, 2008).

Menurut Darmojo (2009), seiring bertambahnya usia, terdapat penurunan periode tidur. Seorang usia lanjut membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tidur) dan mempunyai lebih sedikit waktu tidur nyenyaknya.

### **Definisi Terapi air**

Terapi air adalah penggunaan air untuk penyembuhan dengan cara meringankan berbagai keluhan (Alam,2006). Terapi air adalah metode perawatan dan penyembuhan dengan menggunakan air untuk mendapatkan efek-efek terapis. Air secara khusus memiliki kualitas – kualitas unik yang dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk mencapai rentang respon- respon tubuh yang bisa menyembuhkan symptom-symptom dan meningkatkan mekanisme tubuh dalam menghadapi ancaman eksternal. (Chaiton, 2008).

### **Cara Kerja Air hangat pada kaki**

Air hangat atau panas jika ditempelkan pada jaringan-jaringan kulit, maka otot-otot akan relaks dan pembuluh darah akan terbuka lebih lebar. Ini menyebabkan semakin banyak darah yang bisa mencapai jaringan- jaringan itu. Air hangat mampu untuk menciptakan relaksasi yang memilki efek menenangkan pada sistem saraf dan bermanfaat dalam mengatasi kecemasan, perasaan gelisah dan juga mengatasi maalah tidur. Panas di definisikan sebagai satuan temperature air dalam rentang 98-104°F atau 36,7-40°C. pemakaian air yang lebih panas dari skala ini tidak boleh dilakukan karena sangat berbahaya bagi kesehatan kulit.(Chaiton, 2011).

### **Konsep Terapi Komplementer**

Terapi komplementer adalah cara penanggulangan penyakit yang dilakukan sebagai pendukung kepada medis konvensional atau sebagai pengobatan pilihan lain di luar medis

yang konvensional. Sesuai dengan peraturan menteri kesehatan definisi pengobatan komplementer tradisional- alternatif adalah pengobatan non konvensional yang di tunjukkan untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, meliputi upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang diperoleh melalui pendidikan terstruktur dengan kualitas, keamanan, dan efektivitas yang tinggi berlandaskan ilmu pengetahuan biomedik tapi belum di terima dalam kedokteran konvensional.(Purwanto, 2013).

### **Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah**

Tekanan darah dipengaruhi oleh sistem secara otonom, yakni simpatis dan parasimpatis. Pada orang yang kualitas tidurnya buruk, didapatkan peningkatan aktivitas simpatis dan penurunan aktivitas parasimpatis (Wendy et al, 2007). Laboratorium penelitian telah mencatat secara signifikan peningkatan aktivitas simpatis dan tekanan darah pada individu dalam kondisi tidur terbatas, dibandingkan dengan individu dalam kondisi tidur cukup (Spiegel, 1999 dalam McGrath, 2014). Peningkatan ekskresi noradrenalin, menunjukkan peningkatan aktivitas simpatis, juga telah dilaporkan setelah kurang tidur pada malam hari (Lusardi., et al, 1999 dalam McGrath, 2014).

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian studi kasus adalah studi yang mengeksplorasi suatu masalah keperawatan dengan terperinci, memiliki pengambilan data yang mendalam dan menyertakan berbagai sumber informasi. Penelitian studi kasus di batasi oleh waktu dan tempat, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu metode dalam penyusunan studi kasus ini adalah deskriptif yang merupakan suatu bentuk studi kasus dalam melaksanakan asuhan keperawatan dalam suatu kasus dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan serta menjabarkan tindakan asuhan keperawatan yang diberikan pada keluarga dengan lansia hipertensi dimulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi (Nursalam, 2015)

## **3. HASIL**

Setelah melakukan asuhan keperawatan terhadap

klien dengan Gangguan kualitas tidur terhadap penerapan terapi Rendaman kaki air hangat di wilayah kerja puskesmas sei panas mulai dari tanggal 15-17 Oktober 2018 telah ditemukan kesenjangan- senjangan antara konsep teoritis dengan studi di lapangan yang dilakukan. Adapun kesenjangan-senjangan tersebut adalah sebagai berikut :

### **Analisa Pengkajian**

Tahap pengkajian adalah tahap proses mengumpulkan data yang relevan dan continue tentang respon manusia, status kesehatan, kekuatan, dan masalah klien. Tujuan dari pengkajian adalah untuk memperoleh informasi tentang keadaan kesehatan klien, menentukan masalah keperawatan dan kesehatan klien, menilai keadaan kesehatan klien, membuat keputusan yang tepat dalam menentukan langkah-langkah berikutnya (Dermawan, 2012). Berdasarkan pengkajian pada tanggal 15 Oktober 2018 pada klien dengan keluhan adalah mengatakan saat ini mengeluhkan tidur selama 7 jam pada malam hari tetapi sering terbangun dan tidur tidak nyenyak, juga mengatakan gelisah saat tidur, dan kadang merasa nyeri di kepala muncul pada saat malam hari. rasa nyeri kepala seperti berdenyut-denyut. Pada saat pengkajian tampak meringis, lemes, tampak sering menguap, terdapat kantong mata, Hal ini sejalan dengan teori menurut Kurnia (2009). Perubahan tersebut menyebabkan terganggunya pusat pengaturan tidur yang di tandai dengan menurunnya aktivitas gelombang alfa dan juga waktu tidur menjadi lebih pendek. Mekanisme kerja tersebut juga berpengaruh pada pengaturan mekanisme SAR (sistem aktivasi Retikular), yang mempengaruhi proses keterjagaan dan BSR (bulbar synchronizing Region). Sehingga mempengaruhi proses tidur. Akibatnya gangguan tidur seperti insomnia, parasomnia, narkolepsi bisa terjadi dan menjadikan kualitas tidur pada usia lanjut berkurang. Kesimpulan Sesuai data yang didapat dari hasil pengkajian bahwa Ny.S mengalami Gangguan kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur yang di tandai dengan sering terbangun pada malam hari, jika sudah terbangun susah untuk tidur kembali, tidur 7 jam/hari. Ny. S gelisah dan terkadang sering merasa sakit kepala.

Analisa Diagnosa Keperawatan Diagnosa keperawatan adalah pertanyaan yang menguraikan respon actual atau potensial

klien terhadap masalah kesehatan. Respon actual dan potensial klien didapatkan dari data dasar pengkajian, tinjauan literature yang berkaitan, catatan medis klien (Potter dan Perry,2005).

Dari hasil pengkajian dan analisa data penulis menemukan masalah kesehatan yang muncul pada Ny.S yang dapat ditegakkan menjadi diagnosa keperawatan, yaitu: Gangguan kualitas tidur berhubungan dengan nyeri kepala

Analisa Rencana Keperawatan Intervensi keperawatan adalah tindakan yang di rancang untuk membantu klien dalam beralih dari tingkat kesehatan saat ini ketingkat kesehatan yang di inginkan dalam hasil yang diharapkan (Potter dan Perry,2005).

Setelah menemukan diagnosa keperawatan, maka selanjutnya adalah menyusun rencana tindakan keperawatan untuk menanggulangi masalah-masalah keperawatan yang dihadapi pasien. Perencanaan tindakan disusun berdasarkan teori yang disesuaikan dengan situasi dan kondisi agar rencana tindakan keperawatan yang telah disusun dapat dilaksanakan dengan baik serta dapat memperoleh hasil sesuai tujuan yang ingin dicapai dan kriteria hasil yang ditentukan.

Perencanaan keperawatan yang pertama dengan diagnosa Gangguan kualitas tidur berhubungan dengan nyeri kepala. Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3 hari 1x30 menit di harapkan klien dapat menggunakan tindakan terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur tanpa analgesic, melaporkan kualitas tidur meningkat berkurang dengan menggunakan terapi rendaman kaki air hangat sebelum tidur, menyatakan rasa nyaman dan nyenyak tidur, Intervensi yang penulis rumuskan menurut teori NANDA NIC NOC (2015) yaitu: lakukan Menjelaskan kepada klien dan melakukan pengkajian masalah gangguan tidur(kualitas tidur), karakteristik dan penyebab kurang tidur, Anjurkan klien untuk melakukan posisi tidur SIM mika/miki, Menganjurkan klien untuk tidak banyak tidur pada siang hari, Menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur rendaman kaki air hangat dan prosedur menerapkan rendaman kaki air hangat sebelum tidur.

#### Analisa Implementasi

Implementasi merupakan tahap keempat dari proses perawatan dimana rencana perawatan dilaksanakan, melaksanakan intervensi / aktivitas

yang telah ditentukan. (Doenges, Moorhouse, & Burley, 2010). Penulis melakukan implementasi berdasarkan dari intervensi yang telah disusun dengan memperhatikan aspek tujuan dan kriteria hasil dalam Tindakan keperawatan yang dilakukan selama 3 hari pada tanggal 15-17 Oktober 2018 pada Ny.S, implementasi yang dilakukan untuk diagnosa kualitas tidur berhubungan nyeri kepala yaitu melakukan pengkajian Menjelaskan kepada klien dan melakukan pengkajian masalah gangguan tidur (kualitas tidur), karakteristik dan penyebab kurang tidur, Anjurkan untuk melakukan posisi tidur SIM mika/miki, anjurkan relaksasi nafas dalam, ganjurkan mendengarkan musik lembut, Menjelaskan tujuan, manfaat dan prosedur rendaman kaki air hangat dan prosedur menerapkan rendaman kaki air hangat sebelum tidur. Implementasi pada Ny.S dilakukan selama 3 kali pertemuan Hal ini sejalan dengan teori Effendy (dalam Nurjannah, 2010) implementasi adalah pengolahan dan perwujudan dari rencana keperawatan yang telah disusun pada tahap perencanaan. Jenis tindakan pada implementasi ini terdiri dari tindakan mandiri saling ketergantungan.

#### Analisa Evaluasi

Evaluasi adalah penilaian dengan cara membandingkan perubahan keadaan klien (hasil yang diamati) dengan tujuan yang dibuat pada tahap perencanaan (Rohmah dan Wahid, 2012). Evaluasi yang akan dilakukan oleh penulis disesuaikan dengan kondisi pasien dan fasilitas yang ada, sehingga rencana tindakan dapat dilaksanakan dengan SOAP, subjective, objective, analisa planning (Deden, 2012).

#### Analisa Penerapan Terapi

Terapi Rendaman kaki air hangat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia, (Pratintya, 2012). Hormone melatonin mulai memproduksi pada pukul 21.00 WIB dan berakhir pada pukul 07.30, merendam kaki dengan suhu 31-37 °C yang secara langsung menyentuh kulit pada kaki bisa menimbulkan efek relaksasi dan mengurangi stress. Ketika seorang mengalami stress maka akan meningkatkan produksi hormone kortisol yang bisa menekan produksi hormone melatonin, hal ini yang mengganggu irama sirkadian usia lanjut. Intervensi rendaman kaki air hangat dilakukan selama 15-20 menit sebab pemberian panas

dapat menyebabkan vasodilatasi maksimal waktu 20 menit. Posisi dan gerakan yang direkomendasikan untuk pasien stroke adalah duduk dengan ditopang di atas tempat tidur, duduk dengan ditopang di tepi tempat tidur, berpindah tempat dengan alat bantu mobilisasi, duduk tanpa bantuan / support, berpindah tempat dengan menggunakan kaki, dan berdiri. Hal ini bertujuan untuk menghindari kelelahan (Askim et al, 2012).

Hal ini dapat bermanfaat bagi pasien bahkan lebih jika mereka dapat melakukan tugas fungsional seperti makan, tugas perawatan diri atau interaksi dengan keluarga. Penerapan terapi rendaman kaki air hangat pada Ny. S yang dilakukan selama  $\pm$  20 menit sesuai prosedur yang mampu menciptakan relaksasi yang memiliki efek menenangkan pada sistem saraf dan bermanfaat dalam mengatasi kecemasan, perasaan gelisah dan juga mengatasi masalah tidur. Klien mengatakan ada perubahan setelah melakukan terapi rendaman kaki air hangat sebelum tidur selama 3 hari. Lebih nyenyak dan lebih tenang saat tidur. Hal ini sejalan dengan teori menurut (Khotimah, 2011). Menunjukkan kualitas tidur usia lanjut yang dilakukan rendaman air hangat pada kaki mengalami peningkatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendam kaki air hangat pada kaki efektif digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Akhirnya penulis dapat berkesimpulan bahwa asuhan keperawatan Gangguan Kualitas tidur pada Ny.S dengan pemberian rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur cukup efektif dilakukan dalam mengatasi gangguan kualitas tidur. Dari data awal klien sering terbangun pada malam hari dan sering merasa gelisah, wajah tidak segar, klien lebih rileks dan menunjukkan wajah yang segar, nyenyak pada tidur malam. Dalam hal ini penulis berkesimpulan terapi rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur dapat mengatasi masalah gangguan kualitas tidur pada lansia dengan memberikan efek rileks.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyelesaian KTIP ini penulis banyak mendapat bantuan baik materil maupun moril

dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak dr. H. Mawardi Badar, MM selaku Ketua Institut Mitra Bunda Persada Batam, Ibu Ns. Savitri Gemini, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Ners STIKes Mitra Bunda Persada Batam, Ibu Ns. Ditte Ayu Suntara, M.Kep selaku pembimbing, yang membantu penulis dalam menyelesaikan KTIP ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

Amir, N. 2010. Gangguan Tidur pada lanjut Usia Diagnosis dan penatalaksanaan Dalam Cermin Dunia Kedokteran. Grup PT Kalbe Farma. Jakarta.

Maryam, R.S., (2009) Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.

Nugroho, Wahjudi. 2010. Keperawatan Gerontik. Edisi 2. Jakarta: EGC.

Nurarif .A.H. dan Kusuma. H. (2015). APLIKASI Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC. Jogjakarta: MediAction.

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