

**THE APPLICATION OF SOAKING FOOT WARM WATER IN THE
ELDERLY WITH SLEEP DISORDERS AT RUMAH PELAYANAN
SOSIAL LANJUT USIA BUDHI DHARMA
GIWANGAN YOGYAKARTA**

Melinda Fitriani¹, Induniasih², Tri Prabowo³

Majoring Polytechnic Nursing Miniastry of Health Yogyakarta
Street Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
E-mail: melindafitriani25@gmail.com

ABSTRACT

Background: in 2015, the elderly population in Yogyakarta was 13,6%, ranked first in Indonesia, this was followed with health problem in the elderly one of them is sleep disorders. The elderly with sleep disorders need to be given soak foot of warm water wich aim increasing physical and pshycological relaxtation so that sleep quality becomes good.

Objective: know the responses of soaking foot warm water in the elderly with sleep disorders

Method: the case study using descriptive method. Held at March 2020 by compare the responses of two clients with same cases and application, soaking foot warm water for 6 day in a row and before sleeping.

Result: the application of soaking foot warm water in the elderly with sleep disorders have shown the result of both are effective, there is an increase in hours and sleep quality, the PSQI score of the first client, before given application is 13 and after being given application is 4, the PSQI score of the second client before given application is 10 and after being given application is 3.

Conclusion: the application of soaking foot warm water in the elderly with sleep disorders can improve the sleep quality of both client.

Keywords: soaking foot warm water, sleep disorders, elderly

¹⁾ Nursing student of the miniastry of Health Polytechnic Yogyakarta

²⁾³⁾ Nursing lecturer of the miniastry of Health Polytechnic Yogyakarta

PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA BUDHI DHARMA GIWANGAN YOGYAKARTA

Melinda Fitriani¹, Induniasih², Tri Prabowo³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: melindafitriani25@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: tahun 2015 populasi lansia di Yogyakarta sebanyak 13,6%, menduduki peringkat pertama di Indonesia, hal ini diikuti dengan berbagai masalah kesehatan pada lansia salah satunya yaitu gangguan tidur. Lansia dengan gangguan tidur perlu diberikan rendam kaki air hangat yang bertujuan meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis sehingga kualitas tidur lansia menjadi baik.

Tujuan Studi Kasus: diketahuinya respon rendam kaki air hangat pada lansia dengan gangguan tidur.

Metode Studi Kasus: studi kasus ini menggunakan metode deskriptif. Dilaksanakan pada bulan Maret 2020 dengan membandingkan respon dua klien dengan kasus yang sama dan diberi tindakan yang sama yaitu rendam kaki air hangat selama 6 hari berturut-turut sebelum tidur.

Hasil Studi Kasus: penerapan rendam kaki air hangat yang dilakukan pada lansia dengan gangguan tidur menunjukkan hasil keduanya efektif, terdapat peningkatan jam tidur dan kualitas tidur kedua klien menjadi baik yaitu skor PSQI klien pertama sebelum diberikan tindakan 13 dan setelah diberikan tindakan menjadi 4, sedangkan klien kedua skor PSQI sebelum diberikan tindakan 10 dan setelah diberikan rendam kaki menjadi 3

Kesimpulan: penerapan rendam kaki air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur kedua klien

Kata Kunci: rendam kaki air hangat, gangguan tidur, lansia.

¹⁾ Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²⁾³⁾ Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta