

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Konsep Lansia

a. Pengertian Lanjut Usia

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK), seseorang dikatakan lansia jika sudah mencapai umur 60 tahun keatas (PMK, 2016).

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa, dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis yang semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Kadir, 2017 dalam Wibowo, D,A, 2019)

Menurut Hidayat, usia lanjut adalah hal yang harus diterima sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis.

Kehidupan itu akan diakhiri dengan proses penuaan yang berakhir dengan kematian (Supraba, N 2015).

b. Batasan Umur Lanjut Usia

Ada beberapa teori yang menunjukkan batasan usia pada lansia, antara lain sebagai berikut:

1) Menurut WHO dalam Yusuf et al, 2015, batasan umur lansia adalah sebagai berikut:

- a) Usia pertengahan (*Middle age*) : 45-59 tahun
- b) Lanjut usia (*Elderly*) : 60-74 tahun
- c) Lanjut usia tua (*Old*) : 75-90 tahun
- d) Usia sangat tua (*Very Old*) : diatas 90 tahun

2) Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) 2016, batasan lansia adalah sebagai berikut:

- a) Pra lanjut usia: 45-59 tahun
- b) Lanjut usia: 60-69 tahun
- c) Kelompok lansia dan risiko tinggi : 70 tahun keatas atau ± 60 tahun dengan masalah kesehatan

c. Perubahan yang terjadi pada lanjut usia

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa,

dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis yang semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia (Kadir, 2017).

Lansia identik dengan berbagai penurunan status kesehatan terutama status kesehatan fisik. Status kesehatan lansia yang menurun seiring dengan bertambahnya usia akan mempengaruhi kualitas hidup lansia. Bertambahnya usia akan diiringi dengan timbulnya berbagai penyakit, penurunan fungsi tubuh, keseimbangan tubuh dan risiko jatuh, menurunnya status kesehatan lansia ini berlawanan dengan keinginan para lansia agar tetap sehat, mandiri dan dapat beraktivitas seperti biasa misalnya mandi, berpakaian, berpindah secara mandiri. Ketidaksesuaian kondisi lansia dengan harapan mereka ini bahkan dapat menyebabkan lansia mengalami depresi (Kiik, et al, 2018)

d. Faktor-faktor risiko pada lansia

Menurut Stanhope dan Lancaster (2016) dalam Kiik, et al, (2018) lansia sebagai populasi berisiko yang memiliki tiga karakteristik risiko kesehatan yaitu, risiko biologi termasuk risiko

terkait usia, risiko social dan lingkungan serta risiko perilaku atau gaya hidup. Risiko biologi termasuk risiko terkait usia pada lanjut usia yaitu terjadinya berbagai penurunan fungsi biologi akibat proses menua. Risiko social dan lingkungan yang memiucu stress. Aspek ekonomi pada lansia yaitu penurunan pendapatan akibat pension. Risiko perilaku atau gaya hidup seperti pola kebiasaan kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi makanan yang tidak sehat dapat memicu terjadinya penyakit dan kematian (Stanhope dan Lancaster, 2016 dalam Kiiik, et al, 2018).

2. Konsep Tidur

a. Definisi Tidur

Tidur merupakan kata yang berasal dari bahasa Latin Somnus yang berarti alami periode pemulihan, keadaan fisiologis dari istirahat untuk tubuh dan pikiran. Tidur merupakan kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan (Mubarak, et all. 2015).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiolohi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun dan

ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, coping tidak efektif (Hanifa, 2016)

b. Fisiologi Tidur

Fisiologis tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak suatu aktivitas yang melibatkan system saraf pusat, saraf perifer, endokrin kardiovaskuler, dan respirasi muskuloskeletal. Sistem yang mengatur siklus atau perubahan dalam tidur adalah reticular activating system (RAS) dan Bulbar synchronizing regional (BSR) yang terletak pada batang otak (Mubarak, 2015).

Tidur dapat dihasilkan dari pengeluaran serotinin dalam sistem tidur raphe pada pons dan otak depan bagian tengah. Daerah juga disebut bulbar synchronizing region (BSR). ketika individu mencoba tertidur, mereka akan menutup mata dan berada dalam keadaan rileks. Stimulus ke Reticular Activating System (RAS) menurun. Jika ruangan gelap dan tenang, aktivitas Reticular Activating System (RAS) selanjutnya akan menurun. BSR mengambil mengambil alih yang kemudian menyebabkan tidur (Mubarak, et all, 2015).

Gambaran tidur dan bangun digambarkan demikian, pada saat pusat tidur tidak diaktifkan, nuklei pengaktivasi retikular di mesensefalon dan pons bagian atas terbebas dari hambatan sehingga memungkinkan nuklei pengaktivasi retikular menjadi aktif secara spontan. Hal ini akan merangsang korteks serebri dan sistem saraf perifer dan keduanya kemudian mengirimkan banyak sinyal feedback positif kembali ke nuklei pengaktivasi retikular yang sama agar sistem ini tetap aktif. Oleh karena itu, adanya kecenderungan secara alami untuk mempertahankan keadaan ini dan timbullah keadaan terjaga (Mubarak, et al, 2015).

Sesudah otak aktif selama beberapa jam, neuron dalam sistem aktivasi menjadi letih sehingga siklus feedback positif antara nuklei retikular mesensefalon dan korteks akan melemah dan pengaruh perangsangan tidur dari pusat tidur akan mengambil alih sehingga timbul peralihan yang cepat dari keadaan jaga menjadi keadaan tidur (Mubarak, et al, 2015).

c. Tahapan Tidur

Tidur merupakan kata yang berasal dari bahasa Latin Somnus yang berarti alami periode pemulihan, keadaan fisiologis dari istirahat untuk tubuh dan pikiran. Tidur merupakan

kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan (Mubarak, et all. 2015).

Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa capai, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun dan ketidakstabilan tanda vital. Sedangkan dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif (Hanifa, 2016)

d. Kebutuhan Tidur

Kebutuhan tidur manusia tergantung pada tingkat perkembangan. Tabel berikut merangkum kebutuhan tidur manusia berdasarkan usia

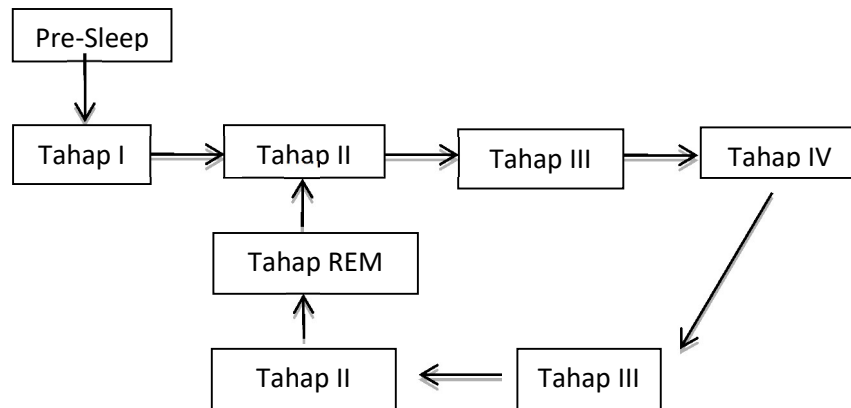
Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia

Usia	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan
0-1 bulan	Bayi baru lahir	14-18 jam/hari
1 bulan-18 bulan	Masa bayi	12-14 jam/hari
18 bulan-3 tahun	Masa anak	11-12 jam/hari
3 tahun-6 tahun	Masa prasekolah	11-12 jam/hari
6 tahun-12 tahun	Masa sekolah	11 jam/hari
12 tahun-18 tahun	Masa remaja	8,5 jam/hari
18 tahun-40 tahun	Masa dewasa	7-8 jam/hari
40 tahun-60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/hari
60 tahun ke atas	Masa dewasa tua	6 jam/hari

(sumber: Hidayat, 2015. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia)

e. Siklus Tidur

Siklus tidur normal dapat dilihat pada skema berikut:



Lehman et al, 2016
Gambar 2.1 Siklus Tidur

Siklus ini merupakan salah satu dari irama sirkadian yang merupakan siklus dari 24 jam kehidupan manusia. Keteraturan irama sirkadian ini juga merupakan keteraturan tidur seseorang. Jika terganggu, maka fungsi fisiologis dan psikologis dapat terganggu (Hysing et al, 2015).

f. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk

mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Hidayat, 2015).

Indikator atau ciri-ciri untuk mengetahui tidur yang berkualitas adalah dengan merasakan apakah badan merasa segar dan fresh setelah terbangun dan tidur merasa lelap (Hidayat, 2015).

g. Tanda-Tanda Kualitas Tidur

Tanda-tanda kualitas tidur yang kurang dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis (Hidayat, 2015).

1) Tanda Fisik

Ekspresi wajah (gelap di area mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan (sering menguap), tidak mampu berkonsentrasi (kurangnya perhatian), terlihat tanda-tanda kelelahan seperti pengelihatan kabur, mual dan pusing.

2) Tanda Psikologis

Menarik diri, apatis dan respon menurun, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat menurun, bingung, timbul halusinasi, dan ilusi pengelihatan atau pendengaran, kemampuan memberikan keputusan atau pertimbangan menurun.

3. Konsep Terapi Rendam Kaki Air Hangat

a. Pengertian Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Rendam kaki air hangat adalah terapi dengan cara merendam kaki hingga batas 10-15 cm diatas mata kaki menggunakan air hangat. Terapi ini bertujuan untuk meningkatkan aliran darah pada bagian kaki (Chaiton, 2002 dalam Anisa 2015).

Rendam kaki menggunakan air hangat merupakan proses merangsang saraf yang ada di kaki untuk bekerja, dan berfungsi mendilatasi pembuluh darah serta melancarkan peredaran darah. Dasar utama penggunaan air hangat untuk pengobatan adalah efek hidrostatik dan hidrodinamik. Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh. Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh (Hembing, 2015 dalam Wibowo, Daniel Akbar et al, 2019).

b. Manfaat Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Air bisa digunakan dalam banyak cara dan kemampuannya sudah diakui sejak dahulu, terutama di kerajaan Yunani, kekaisaran Romawi dan Kebudayaan Turki juga oleh

masyarakat Eropa dan Tiongkok Kuno. Masyarakat umum juga menyadari bahwa manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh rileks, menyingkirkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot, dan mengantar agar tidur bisa lebih nyenyak. Air hangat membuat kita merasa santai, meringankan sakit dan tegang pada otot dan memperlancar peredaran darah. Maka dari itu, merendam kaki dengan air hangat bisa membantu menghilangkan stress dan membuat kita tidur lebih mudah. Suhu air hangat yang di pakai berkisar 40°C (Sustrani dkk, 2016).

Menurut Lalage, (2015) dalam Sholechah, N, (2017) secara ilmiah air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh, pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, menstabilkan aliran darah dan kerja jantung serta faktor pembebanan didalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh.

c. Prinsip Kerja Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Prinsip kerja dari terapi ini adalah dengan menggunakan air hangat yang bersuhu $38-40^{\circ}\text{C}$ selama 20-30 menit secara konduksi dimana terjadi perpindahan panas dari hangat dari air hangat ke tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran

pembuluh darah dan dapat menurunkan ketegangan otot. Terapi rendam kaki menggunakan air hangat ini memiliki banyak manfaat, namun pada beberapa kasus menjadi kontra indikasi, yaitu pada kasus penyakit jantung dengan kondisinya yang parah, orang yang memiliki tekanan darah rendah, serta penderita diabetes. Karena kulit pasien diabeten akan mudah rusak walaupun hanya dengan menggunakan air hangat (Damayanti, 2014 dalam Harnani, Yessi & Axmalia, Astri 2017)

d. Respon Tubuh Saat Merendam Kaki dengan Air Hangat

Kerja air hangat pada dasarnya adalah meningkatkan aktivitas molekuler (sel) dengan metode pengaliran energi melalui konveksi (pengaliran lewat medium cair) (Perry & Potter, 2007 dalam Zahrah, 2016). Metode perendaman kaki dengan air hangat memberikan efek fisiologis terhadap beberapa bagian organ tubuh manusia.

Berikut ini adalah beberapa organ yang mengalami perubahan fisiologis, yaitu:

1) Jantung

Tekanan hidrostatik air terhadap tubuh mendorong aliran darah dari kaki menuju ke rongga dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah besar jantung. Air hangat akan mendorong pembesaran pembuluh darah kulit dan

meningkatkan denyut jantung. Efek ini berlangsung cepat setelah terapi air hangat diberikan (Ningrum, 2012 dalam Zahrah, 2016).

2) Jaringan otot

Air hangat dapat mengendorkan otot sekaligus memiliki efek analgesik. Tubuh yang lelah akan menjadi segar dan mengurangi rasa letih yang berlebihan. Hal ini dapat mengurangi gejala kesemutan atau *Restless Legs Syndrim* (RLS) pada lansia (Ningrum, 2012 dalam Zahrah, 2016)

3) Organ Pernapasan

Aliran darah yang lancar akan membawa nutrisi dan oksigen yang cukup untuk dibawa ke rongga dada serta paru-paru. Peningkatan kapasitas paru juga dapat terjadi, hal ini dapat mengurangi gejala *Sleep Disordered Breathing* (SDM) (Ningrum, 2012 dalam Zahrah, 2016).

4) Sistem Endokrin

Berendam menggunakan air hangat dapat melepaskan dan meningkatkan sekresi hormon pertumbuhan tubuh. Misalnya Sirkulasi hormon kortisol, air hangat dapat meningkatkan sekresi hormon tersebut dan menimbulkan rasa “kegembiraan” bagi seseorang. Pada terapi merendam

kaki dengan air hangat dapat menyebabkan efek sopartifik (efek ingin tidur), hal ini kemungkinan dapat disebabkan oleh peningkatan sekresi hormone melatonin sebagai dampak dari rendam air hangat pada kaki sehingga seseorang yang merendam kakinya dengan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidurnya (Ningrum, 2012 dalam Zahrah, 2016).

5) Persyarafan

Efek merendam kaki dengan air hangat dapat menghilangkan stress (Ningrum, 2012 dalam Zahrah, 2016). Adapun manfaat dari terapi rendam kaki air hangat adalah sebagai berikut:

- a) Produksi perasaan rileks.
- b) Merangsang ujung saraf untuk membuat perasaan segar kembali.
- c) Meningkatkan sirkulasi darah.
- d) Peningkatan metabolisme jaringan.
- e) Penurunan kekuasaan tonus otot.
- f) Peningkatan migrasi leukosit.
- g) Analgesik dan efek sedative.

e. Pedoman Suhu Penggunaan Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Table 2.2 Pedoman Suhu

Diatas 43,3°C	Terlalu Panas	Tidak aman untuk penggunaan rumah kecuali untuk rendam sebagian tubuh : lengan, tangan, kaki, balutan/kompres lokal
40,4 - <43,3 °C	Sangat Panas	Hanya untuk waktu pendek : 5-15 menit. Perhatikan untuk hipertermia. Tidak direkomendasikan untuk mereka dengan kondisi kardiovaskuler
37,7 - <40,5 °C	Panas	Umumnya dapat ditoleransi untuk kebanyakan terapi rendam dengan lama rendam 15-25 menit
36,6 - < 37,7 °C	Hangat	Sedikit diatas suhu tubuh. Ideal untuk absorpsi rendam herbal dengan lama rendam 15-39 menit
32,2 - < 36,6 °C	Netral	Rendam nyaman yang menghasilkan reflek pemanasan adalah rentang suhu normal permukaan kulit dengan lama rendam 5-10
32,2 - < 36,6 °C	Netral	Rendam nyaman yang menghasilkan reflek pemanasan adalah rentang suhu normal permukaan kulit dengan lama rendam 5-10
26,6 - <32,2 °C	Rendam sedikit dingin	Pendinginan yang dapat ditoleransi. Dipergunakan untuk rendam jangka pendek kurang dari 5 menit untuk reflek pemanasan
18,3 - < 26,6 °C	Rendam dingin	Redam atau celupan sangat singkat untuk mendapatkan reflex pemanasan tubuh yang dramatik. Tidak direkomendasikan lebih lama dari 30 detik karena dikhawatirkan hipotermia
<18,3 °C	Sangat dingin	Tidak direkomendasikan untuk penggunaan rumah kecuali rendam sebagian atau aplikasi lokal kompres dingin, kompres es, dll

(sumber : peraturan menteri Kesehatan Republik Indonesia

No.1205/menkes/per/X/2004)

B. Penelitian Terkait

1. Penelitian ini dilakukan oleh Solechah N, Gresty N. Masi M dan Rottie JV (2017) dengan judul Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien dengan Hipertensi Di Puskesmas Bahu Manado tahun 2017. Tujuan Pemberian Terapi untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pasien dengan hipertensi.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *non random sampling* dengan metode *purposive sampling* di dapatkan 17 orang. Desain penelitian menggunakan metode penelitian *quasi eksperiment designs* dengan rancangan *one group time series*, dilakukan observasi pretest kemudian perlakuan (terapi rendam kaki air hangat) dan observasi posttest sebanyak tiga kali. Hasil penelitian berdasarkan uji Friedman didapatkan bahwa $p\text{-value} = 0,689 > (\alpha = 0,05)$, maka terdapat perbedaan antara hasil tekanan darah sistolik setelah terapi rendam kaki dengan air hangat O2, O3, O4.

Berdasarkan uji Wilcoxon, terdapat pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat penurunan tekanan darah ($P\text{-value} = 0,000$). Kesimpulan dari penelitian ini, terapi rendam kaki dengan air hangat tidak efektif menurunkan

tekanan darah pada pasien dengan hipertensi.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Hardono, Oktaviana, Elisa dan Andoko (2019) dengan judul Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia. Tujuan pemberian terapi untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan insomnia lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Natar

Desain penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan metode pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah 17 lansia yang mengalami insomnia ringan dan berat dengan teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling. Hasil penelitian berdasarkan uji statistic menggunakan paired t test. Hasil klinis didapat skor rerata sebelum 25.76 artinya insomnia ringan dan skor rerata sesudah 17.18 artinya tidak insomnia dengan penurunan 8.588. Hasil uji statistic didapat nilai signifikan 0.000 ($P\text{-Value} < 0,05$) yang berarti H_a diterima

Kesimpulan dari penelitian ini terdapat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia. Penurunan dari insomnia ringan menjadi tidak insomnia.

3. Penelitian ini dilakukan oleh Wungouw, Herlina & S Hamel, Rivelino (2018) dengan judul Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges

Kecamatan Tahuna Barat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia.

Desain penelitian yang digunakan adalah *Static Group Comparison* dengan metode *pre eksperimental*. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling, dengan jumlah 32 orang lansia. Hasil penelitian menggunakan uji *Independent Sample t.test* di peroleh nilai signifikan yaitu $0,000 < 0,05$.

Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat.

4. Penelitian ini dilakukan oleh Harnani, Yessi & Axmalia, Astri (2017) dengan judul Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia.

Desain penelitian yang digunakan adalah Pre Eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 20 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling dengan jenis purposive sampling. Hasil penelitian dengan uji statistic didapatkan

rata-rata tekanan darah sistolik sesudah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat adalah 74,00 dan standar deviasi 5,026, dengan nilai P Value sistolik yaitu 0,000 ($<0,05$) dan P Value diastolic yaitu 0,000 ($<0,05$).

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap penurunan tekanan darah. Dengan kata lain, terapi rendam kaki menggunakan air hangat efektif terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia.

5. Penelitian ini dilakukan oleh Wibowo, Daniel Akbar & Purnamasari, Laila (2019) dengan judul Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia.

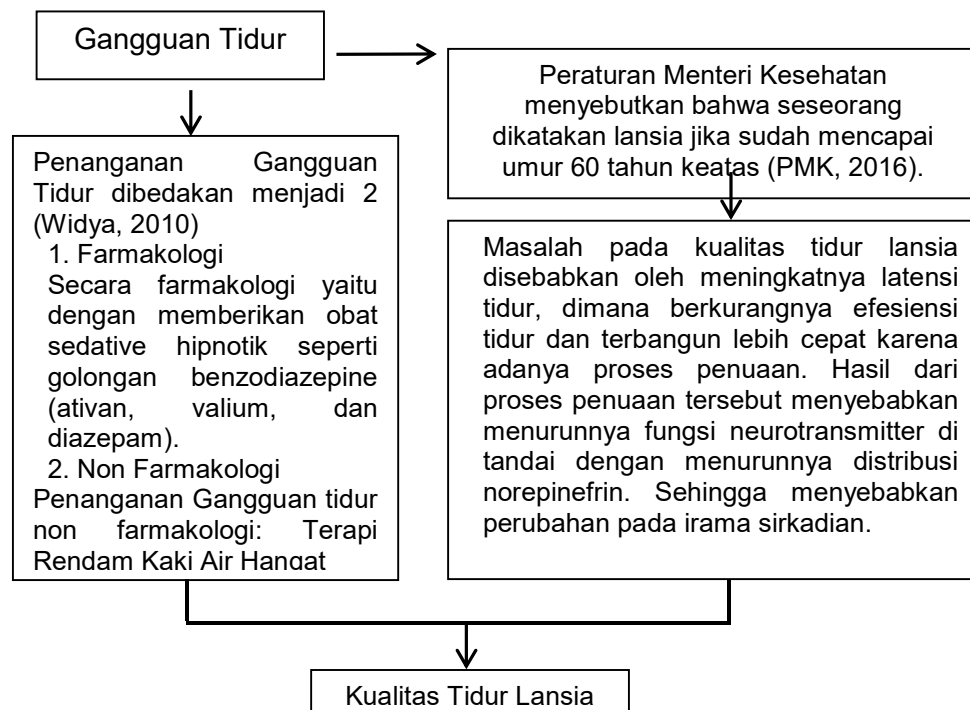
Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen. Populasi penelitian ini adalah lansia berumur 60-70 tahun sebanyak 30 lansia. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling sebanyak 30 lansia yang terdiri dari 15 orang kelompok intervensi dan 15 orang kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia pada kelompok kontrol yaitu memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 10 orang (66,7%) sedangkan kualitas

tidur kelompok intervensi setelah dilakukan rendam kaki air hangat pada lansia sebagian besar responden memiliki kualitas tidur baik sebanyak 10 orang (66,7%). Berdasarkan hasil uji t-test diperoleh nilai hitung t sebesar 24,261 dari nilai t table sebesar 2,624.

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis.

C. Kerangka Teori Penelitian

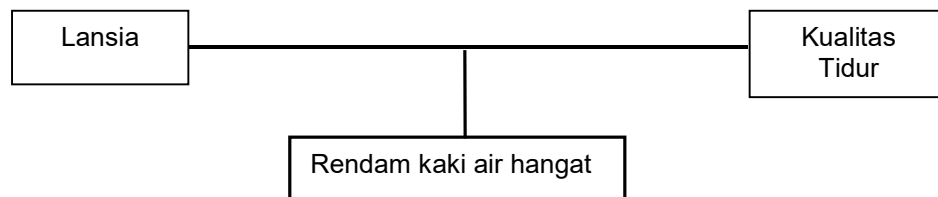
Kerangka teori merupakan sebuah uraian dari definisi terkait dengan permasalahan yang akan dijadikan sebagai tujuan dalam melakukan penelitian:



Gambar 2.2 Kerangka teori penelitian

D. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep adalah abstraksi dari suatu realitas agar dapat dikomunikasikan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan keterkaitan antarvariabel (baik variabel yang diteliti maupun yang tidak diteliti) Nursalam 2013.



Gambar 1.3 Kerangka Konsep Penelitian