

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA: *LITERATURE RIVIEW***

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



DISUSUN OLEH:

DESWITA PUSPA SARI

17111024110181

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2020

**Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur pada
Lansia: *Literature Riview***

SKRIPSI

Diajukan sebagai persyaratan untuk
memperoleh gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh:

Deswita Puspa Sari

17111024110181

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2020

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama: : Deswita Puspa Sari

NIM: : 17111024110181

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul Penelitian : “Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Riview”

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (Permendiknas No. 17, tahun 2010).

Samarinda, 20 Juni 2020



Deswita Puspa Sari
17111024110181

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA: *LITERATURE RIVIEW***

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

Deswita Puspa Sari

17111024110181

Disetujui untuk diujikan

Pada tanggal, 27 Juni 2020

Pembimbing



Burhanto, S.Pd.SST.M.Kes

NIDN. 1118047101

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar Skripsi



Ns. Milkhatun, M.Kep
NIDN. 112101850

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA: *LITERATURE RIVIEW***

SKRIPSI

DISUSUN OLEH :

Deswita Puspa Sari

17111024110181

Diseminarkan dan Diujikan

Pada tanggal, 27 Juni 2020

Penguji I



Ns. Fitroh Asriyadi, M.Kep
NIDN. 1115058602

Penguji II



Burhanto, S.Pd.SST.M.Kes
NIDN.1118047101



**Mengetahui :
Ketua Prodi S1 Keperawatan**


Ns. Dwi Rahmah Fitriani, M.Kep
NIDN. 1119097601



**Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur pada
lansia: *Literature Riview***

Deswita Puspa Sari¹, Burhanto².

INTISARI

Latar Belakang: Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur. Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan secara non farmakologi. Penatalaksanaan secara non farmakologi adalah pilihan alternative yang lebih aman, yakni dengan cara terapi rendam kaki air hangat. Manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh lebih rileks, menyingkirkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot, dan mengantar agar tidur lebih nyenyak.

Tujuan Penelitian: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau *literature riview*. Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional maupun internasional.

Hasil; berdasarkan tinjauan literature yang telah dilakukan diperoleh bahwa terapi rendam kaki air hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur

Kesimpulan: Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki air hangat sangat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Terapi rendam kaki air hangat, kualitas tidur, lansia

-
1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 2. Dosen Pembimbing Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

**The Influence of Warm Water Footbath Therapy on the Sleep Quality of Elderlies:
*Literature Riview***

Deswita Puspa Sari¹, Burhanto².

ABSTRACT

Background: The aging process is a natural process that is accompanied by a decrease in physical condition with a visible decrease in bodily organs. The aging process makes older people more easily experience sleep disorders. Handling sleep disorders can be done in 2 ways, namely pharmacologically and non-pharmacologically. Non-pharmacological management is a safer alternative choice, namely by means of warm foot bath therapy. The benefits of warm water are to make the body more relaxed, get rid of aches and stiffness in the muscles, and deliver to sleep more soundly.

Research Objectives: the purpose of this study was to evaluate the effect of warm water foot bath therapy on sleep quality in the elderly.

Methods: The design of this study uses literature study or literature review methods. The data used in this study comes from research results that have been conducted and published in national and international online journals.

Results: Based on the literature review that has been done, it is found that warm water foot bath therapy is effective in improving sleep quality

Conclusion: from this study it can be concluded that the therapy of soaking foot warm water is very helpful in improving sleep quality.

Keyword: warm water footbath, sleep quality, elderly

-
1. Students of Undergraduate Nursing Program, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
 2. Lecturer of Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur marilah kita panjatkan kepada Allah Subhanahu Wata'ala karena atas berkat limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan judul "Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: *Literature Riview*" Shalawat serta salam penulis ucapkan kepada junjungan nabi kita Muhammad Shallallahu 'Alahi Wasallam. Karena berkat suri tauladan beliau, mengantarkan kita semua dari jalan yang gelap gulita menuju kejalan yang terang benderang seperti saat ini.

Skripsi ini diwujudkan dalam rangka memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan pada program studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Pembuatan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengungkapkan terima kasih kepada :

1. Prof.Dr.Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MH, SST.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan & Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns.Dwi Rahmah F,S.kep,M.Kep selaku Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
4. Ibu Ns. Milkhatun, M.Kep selaku koordinator mata ajar Skripsi
5. Bapak Ns. Fitroh Asriyadi, M.Kep selaku Penguji yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penulisan Skripsi ini
6. Bapak Burhanto, S.Pd.SST.M.Kes selaku Pembimbing kami yang telah memberikan pengarahan, petunjuk dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Ayah, Ibu, dan kakak penulis tercinta yang selalu memberikan motivasi, dukungan serta doa.
8. Teman-teman penulis Tri Sundari, Adenovia Intan Sari, Machzelina, Intania Ayuningtias, dan Nanda Sekar Buana yang telah memberikan semangat serta membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Teman-teman seangkatan Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur 2016.

Akhirnya, sebagai manusia biasa penulis menyadari masih banyak kekurangan-kekurangan, baik yang disengaja ataupun tidak, sehingga Skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga Skripsi ini bermanfaat dan mendapatkan ridho dari Allah *Subhanahu wata'ala*. Aamiin. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih. Wassalamualaikum.wr.wb

Samarinda, 22 Juni 2020

Penulis
Deswita Puspa Sari

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Pernyataan Keaslian Penelitian	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Motto	v
Abstrak	vi
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar	xiv
Daftar Lampiran	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian penelitian	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka	9
B. Penelitian Terkait	27

C. Kerangka Teori Penelitian.....	32
D. Kerangka konsep Penelitian	33

BAB III METODELOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	34
B. Penelusuran Jurnal	35
C. Kata Kunci.....	35
D. Jumlah Artikel Yang Ditemukan	35
E. Metode Analisa Data.....	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Literature Rivew	38
B. Pembahasan	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52

Daftar Pustaka

Lampiran

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Manusia	17
Tabel 2.2 Pedoman Suhu	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Tidur	18
Gambar 2.2 Kerangka Teori Penelitian.....	32
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	33
Gambar 3.1 Jumlah Artikel	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Peneliti

Lampiran 2 Hasil *Riview*