

**PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR GARAM HANGAT
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN GUNA
BUDI BAKTI MEDAN TAHUN 2021
Irfan Harefa¹, Septi Cahyani Laowo², Diyan Marsella Sirait³,
Delfiana Zamili⁴, Vania Almira⁵, Karmila Br Kaban⁶**

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga tidak ada tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Pada lansia sering terjadi gangguan tidur karena semakin bertambahnya usia, maka perlu dilakukan hidroterapi kaki. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki dengan air garam hangat pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. Jenis penelitian ini yaitu *pre-eksperimen* maka penelitian menggunakan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Jumlah sampel sebanyak 20 orang responden. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur dengan nilai $p \text{ value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki dengan air garam hangat pada lansia. Kesimpulan penelitian ini yaitu rendam kaki dengan air garam hangat memberikan pengaruh pada lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan 2021 terhadap peningkatan kualitas tidur. Disarankan kepada lansia dapat mengaplikasikan atau menggunakan rendam kaki dengan air garam hangat ini dengan bantuan perawat di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan sebagai salah satu penatalaksanaan mengatasi penurunan kualitas tidur yang diderita oleh lansia tersebut.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Rendam kaki dengan air garam hangat, Lansia.

ABSTRACT

Sleep quality is a person's satisfaction to sleep, so there are no signs of sleep deprivation and no problems in his sleep. In the elderly, sleep disorders often occur because the increasing age, therefore it is necessary to do foot hydrotherapy. The purpose of this research is to determine the effect of sleep quality before and after foot soaking with warm salt water in the elderly at the Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti in Medan. The type of this research is pre-experimental, so the research using a one group pre-test design and a post-test design. The number of samples is 20 respondents. The technique of collecting data used in this study quantitative techniques using questionnaire sheet Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of this research shows that there is an increase of sleep quality with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) before and after Soaking feet using warm salt water, for the elderly. The conclusion of this research is that soaking feet using warm salt water has an effect on the elderly at the Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti in Medan to improve the quality of sleep. It is recommended for the elderly to apply or use foot soaking with warm salt water by the help of a nurse at the Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti In Medan as one of management to overcome the decreased quality of sleep suffered by the elderly.

Keywords: *Sleep quality, Soaking feet using warm salt water, Elderly.*