

**PENGARUH MASSAGE KAKI DAN RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA
A LITERATURE REVIEW**

Zahro Ainur Rofiqoh¹ Iva Milia Hani R.² Ifa Nofalia³

¹²³STIKes Insan Cendekia Medika Jombang

¹email: lyzatuz@gmail.com ²email: miliarahma88@gmail.com ³email:
ifanofalia@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kesulitan tidur (insomnia) dapat mengakibatkan masalah serius bahkan juga dapat menurunkan kualitas hidup. Hal ini sering terjadi pada lanjut usia yang disebabkan oleh penurunan fungsi fisik, kognitif dan psikologis yang berdampak pada waktu tidur. **Tujuan:** Untuk mengidentifikasi pengaruh *massage* kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia yang memanfaatkan literatur empiris yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. **Desain:** Sumber data pencarian artikel dilakukan melalui database *Pubmed* (2015-2020) dan *Google Scholar* (2015-2020) untuk mengambil artikel yang relevan yang diterbitkan dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. **Metode penelitian:** Strategi pencarian artikel menggunakan *PICOST frame work* dengan *keyword* yang disesuaikan dengan topik penulisan. Artikel dipilih berdasarkan judul, peninjauan abstrak atau teks lengkap sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebelum dimasukkan pada ulasan untuk dilakukan review. **Hasil:** Sebanyak 10 artikel yang dimasukkan untuk menyusun *literature review* ini. Insomnia dapat memicu rasa kantuk yang berlebihan disiang hari dan biasanya lebih sering terjadi pada wanita tua. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia: lanjut usia, jenis kelamin, lingkungan dan status kesehatan yang ditemui dalam sejumlah penemuan penelitian yang menghasilkan temuan signifikan. **Kesimpulan:** dari 10 artikel terkait, lansia yang mengalami masalah insomnia mengalami penurunan yg signifikan, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh *massage* kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia. **Saran:** Disarankan bagi lansia yang mengalami masalah insomnia untuk menggabungkan kedua intervensi atau terapi *massage* kaki dan rendam air hangat pada kaki untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Kata kunci: air hangat, insomnia, *massage* kaki.

***INFLUENCE OF FOOT MASSAGE AND SOAKING FEET WITH WARM WATER
AGAINST DECREASE INSOMNIA IN THE ELDERLY***

ABSTRACT

Introduction: Difficulty sleeping (insomnia) can cause serious problems and even can reduce the quality of life. This often occurs in the elderly due to decreased physical, cognitive and psychological functions that affect sleep time. **Objective:** to identify influence of foot massage and soaking warm water on the feet against the decrease in insomnia in the elderly who utilize empirical literature published in the last five years. **Design:** The data source for article search was conducted through the *Pubmed* (2015-2020) and *Google Scholar* (2015-2020) databases to retrieve relevant articles published in English and Indonesian. **Research methods:** Strategy to searching the article uses *PICOST framework* with keywords that were tailored to the topics related of health belief, perception and adherence. Articles were chosen by title, review the abstract or full of text the study according to the inclusion and exclusion criteria before being included in the review.

Results: A total of 10 articles were included to compile of this literature review. Insomnia can trigger excessive drowsiness during the day and is usually more common in older women. Factors affecting insomnia: elderly, gender, environment and health status were found in a number of studies that produced significant findings. **Conclusion:** from 10 related articles, the elderly who experience insomnia problems experienced a significant decrease, so it can be concluded that there is an influence of foot massage and soak warm water on the feet against the decrease in insomnia in the elderly. **Sugesstion:** is it recommended for seniors who experience insomnia problems to combine both intervention or foot massage therapy and soak in warm water on the feet to get maximum result.

Keyword: warm water, insomnia, foot massage.

PENDAHULUAN

Lanjut usia mengalami berbagai macam masalah kesehatan diantaranya adalah perubahan keadaan fisik yang bisa dilihat dari menurunnya kondisi organ tubuh seiring berjalannya waktu. Seperti kemunduran sel sel tubuh yang mengakibatkan fungsi dan daya tahan tubuh terus menurun serta faktor resiko terhadap berbagai macam penyakit meningkat. Masalah yang sering dialami oleh lanjut usia, salah satunya adalah insomnia. Berbagai macam tanda dan gejala saat ingin tidur pada malam hari yang dialami lanjut usia adalah kesusahan untuk mengawali tidur pada malam hari, kesusahan mempertahankan waktu tidur, sering terjaga pada malam hari, serta rasa ngantuk yang berlebihan. Tidur yang tidak cukup menggambarkan karakter keadaan medis yang sering dialami oleh lanjut usia (Lendengtariang, 2018).

Tidur salah satu cara untuk menghilangkan rasa lelah baik jasmani maupun mental, ketika seseorang mengalami kelelahan ia membutuhkan waktu istirahat salah satunya dengan tidur. Tidur mampu mengembalikan kondisi tubuh pada keadaan semula karena saat tertidur terdapat proses pemulihan dan bisa bermanfaat untuk menghilangkan rasa lelah berlebihan dan membuat tubuh menjadi segar kembali. Jika seseorang mengalami gangguan tidur atau insomnia maka diperlukan cara untuk mengatasi hal tersebut. Banyak sekali penelitian yang melakukan uji coba dengan cara alternatif untuk menurunkan atau mengatasi

insomnia yang terjadi pada lansia. Maka dari itu, penulis ingin menyusun *literature review* untuk menguraikan secara rinci tentang jurnal atau penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan masalah gangguan tidur yang dialami oleh lansia dengan memanfaatkan tehnik *massage* kaki dan rendam kaki menggunakan air hangat yang sudah teruji valid dan akurat, serta ingin mengetahui lebih banyak tentang penemuan-penemuan tersebut sebagai landasan memperkuat gagasan dari uraian penelitian yang sesuai dengan topik permasalahan dari judul penulis.

Menurut WHO (2015) kejadian insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu 67%. Menurut Badan Pusat Statistika Indonesia (2019) presentase insomnia pada lansia hampir lima dekade di Indonesia jumlahnya meningkat menjadi dua kali lipat, yaitu sekitar 9,6% (25 juta), lansia wanita menduduki nilai lebih tinggi satu persen daripada lansia pria (10,10%:9,10%). Prevalensi insomnia di dunia pada lansia yang berusia 65 tahun keatas tergolong tinggi diperkirakan mencapai 67%. Hasil penelitian diperoleh data bahwa jenis kelamin perempuan merupakan data prevalensi insomnia tertinggi yakni berkisar 78,1% berusia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santoso, 2016). Badan Pusat Statistika (BPS) provinsi Jawa Timur (2015) memiliki besaran populasi lanjut usia sekitar 4,45 juta jiwa atau berkisar 11,46% dari keseluruhan penduduk di wilayah Jawa Timur. Dengan prevalensi insomnia sekitar 24,4 jiwa atau 10% (Kespro, 2015). Menurut Dinkes

(2016) jumlah penduduk lansia dikota jombang sebanyak 182.096 jiwa.

Faktor fisiologis yang menyebabkan lansia mengalami insomnia karena ekskresi hormon yaitu kortisol serta ada perubahan temperatur tubuh yang berfluktuasi dan kurang menonjol. Meningkatnya umur menyebabkan penurunan hormon melatonin yang diekskresikan pada malam hari ketika tertidur. Insomnia bisa berdampak sangat buruk hingga bisa menyebabkan penurunan kualitas hidup seseorang, seperti performa motorik, suasana hati yang kurang baik dan ketidakseimbangan dalam tubuh. Fungsi imun juga akan menurun akibat tidur yang kurang sehingga dapat mengakibatkan insomnia ringan hingga insomnia berat (Lunbantobing, 2015).

Penanganan insomnia dapat diatasi dengan dua cara, yaitu: penanganan secara farmakologis dan penanganan secara non farmakologis. Penanganan non farmakologis termasuk penanganan komplementer atau terapi alamiah yang mempunyai efek aman, tanpa efek samping serta efektif untuk pengobatan penyakit tertentu. Salah satunya adalah terapi pijat (*massage*) kaki, dalam penelitian yang dilakukan oleh Mayangsari (2018) menyebutkan bahwa teknik memijat pada salah satu titik tertentu bisa membuat peredaran darah lancar serta bisa mengembalikan sistem keseimbangan dalam tubuh menjadi normal dan memberikan efek relaksasi. Penelitian yang dilakukan oleh Wungouw dan Hamel (2018) menyebutkan bahwa merendam kaki menggunakan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Air bermanfaat memperbaiki tingkat kekuatan dan pertahanan dari berbagai penyakit yang ingin menyerang ke dalam tubuh. Terapi menggunakan air mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit, misalnya: sakit kepala, radang paru, dan gangguan tidur (insomnia). Air hangat mempunyai banyak sekali dampak fisiologis bagi kesehatan tubuh terutama pada kelanacaran sirkulasi darah, air hangat juga mempunyai dampak positif

bagi organ paru-paru dan otot jantung. Terapi air hangat memberikan perasaan tenang, santai, dan bisa meringankan rasa tegang pada otot serta menghilangkan rasa panik dan membuat tidur menjadi pulas. Maka dari itu, merendam kaki menggunakan air yang besuhu 39-40°C mampu mengurangi tekanan saraf dan membuat tidur menjadi mudah. Air yang digunakan untuk terapi ditetapkan pada suhu yang berkisar antar 39°C sampai 40°C diatas suhu tubuh sehingga pasien merasa nyaman (Prananto, 2016).

Berdasarkan karya tulis ilmiah oleh Mayangsari (2018) tentang pengaruh tehnik (*massage*) kaki dalam mempengaruhi tingkat insomnia pada para lansia yang mendapat hasil signifikan dan penelitian yang dilakukan oleh Wungouw (2018) yaitu penelitian tentang pengaruh rendam kaki menggunakan air hangat untuk menurunkan masalah insomnia pada lansia yang mendapat hasil signifikan, maka penulis tertarik untuk melakukan *litareture review* menggunakan data-data dari penelitian terdahulu, penulis akan menganalisis dan mengevaluasi tentang kelebihan dan kekurangan serta perbedaan dari berbagai sumber yang meneliti tentang pengaruh *massage* kaki dan rendam kaki menggunakan air hangat pada lanjut usia untuk menurunkan tingkat insomnia.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Prosedur atau kerangka untuk mencari artikel yang akan disusun untuk menyusun literatur review menggunakan PICOS, artinya:

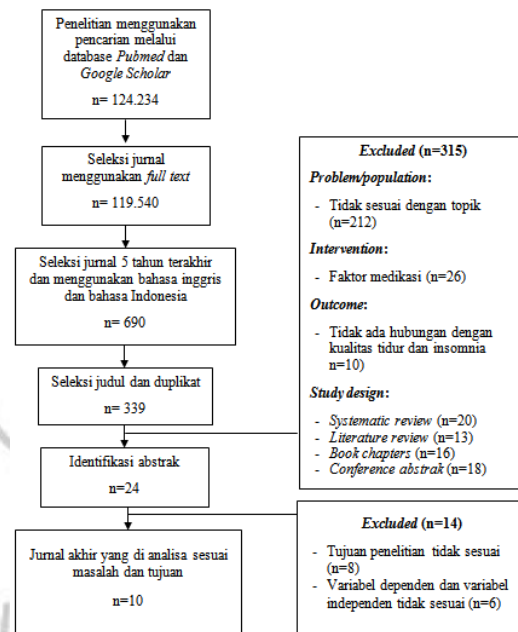
1. *Problem/population* yaitu *literature review* ini dalam mencari populasi atau masalah adalah jurnal nasional atau internasional yang berkaitan dengan tema penelitian yakni masalah insomnia pada lansia.
2. *Intervention/intervensi* yaitu tindakan penatalaksanaan dalam kasus insomnia pada lansia adalah *massage* dan rendam kaki menggunakan air hangat.

3. *Comparison* yaitu penatalaksanaan yang menggunakan pembandingan dalam penelitian ini.
4. *Outcome* yaitu hasil yang didapatkan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh antara intervensi *massage* dan rendam kaki menggunakan air hangat untuk menurunkan masalah insomnia pada lansia.
5. *Study design*, yaitu analisis yang diterapkan dalam jurnal yang akan di *review* peneliti adalah *eksperimental*, *penelitian kuantitatif* dan *blinded study design*.

Penelitian ini menggunakan data sekunder yang diperoleh dari artikel atau jurnal yang telah disusun oleh peneliti-peneliti terdahulu dengan pencarian melalui database *Pubmed* dan *Google Scholar*. Data pencarian yang berupa artikel atau jurnal yang berkaitan dan berkesinambungan dengan judul penelitian.

Penulis menemukan 124.234 artikel. Artikel penelitian tersebut kemudian dianalisis dengan *full text* menjadi 119.540 artikel, kemudian diskroning atau disaring kembali menjadi 690 artikel yang setakar dengan ketentuan inklusi yaitu terbitan tahun 2015 keatas yang berupa bahasa Indonesia dan bahasa Inggris. Artikel yang duplikat dan artikel yang tidak memenuhi kriteria maka dieksklusi menjadi 339 artikel, kemudian dianalisa sesuai rumusan masalah dan tujuan sehingga didapatkan 10 artikel terakhir yang akan di *review*. (Gambar 3.1)

Literatur review ini dipadu dengan metode narasi yang di klarifikasikan sesuai data-data hasil ekstraksi yang senada dengan hasil lalu dipertimbangkan untuk memberi jawaban sesuai tujuan. Jika telah ditemukan artikel atau jurnal yang sesuai kriteria inklusi dari penulis maka akan dikumpulkan dan akan diringkas meliputi nama peneliti, judul, tahun terbit, hasil penelitian, metode serta database.



Gambar 3.1 Diagram alure review.

HASIL PENELITIAN

Bagian hasil literature ini mencantumkan data relevan sesuai dengan penelitian. Penyusunan penulisan tugas akhir hasil literature ini mencantumkan ringkasan hasil dari masing-masing artikel yang sudah disaring dan dijelaskan dalam bentuk tabel yang isinya penjelasan arti dari sebuah tabel lengkap dengan trendnya yang berbentuk paragraf (Hariyono, 2020).

Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyelesaian studi (n=10)

No	Kategori	N	%
A. Tahun publikasi			
1	2016	2	20
2	2017	3	30
3	2018	3	30
4	2019	2	20
Total		100	
B. Desain penelitian			
1	<i>Blinded study</i>	1	10
2	<i>Crossover</i>	1	10
3	<i>Pra eksperimental</i>	4	40
4	<i>Quasy eksperimen</i>	4	40
Total		100	

Sumber : data sekunder 2015-2020

Prananto (2016) meneliti tentang pengaruh *massage* kaki dan rendam air hangat pada

kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta dan Griya PMI Peduli Surakarta. Dalam penelitian ini penulis meninjau bahwa ada hasil yang signifikan setelah responden menerima intervensi yang diberikan oleh peneliti, ada dua kelompok dalam penelitian ini yang dijadikan sampel yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan rancangan *nonequivalent control grup with pre post-test design*, dengan jenis penelitian *quasy eksperimen* dimana nilai rata-rata setelah intervensi dari 16,33 turun menjadi 12,27. Sedangkan untuk kelompok pembandingan terjadi peningkatan dari 15,87 menjadi 16,13. Hasil tersebut diketahui dengan analisis *uji paired sampel t-test dan uji independent sampel t-test* yang valid pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan terapi *massage* dan rendam kaki menggunakan air hangat mampu mengatasi insomnia pada lansia.

Mayangsari (2018) meneliti tentang pengaruh *massage* kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Posyandu Lansia kelurahan Jombatan kecamatan Jombang kabupaten Jombang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 48 orang yang menggunakan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Sebelum diberikan intervensi didapati bahwa keseluruhan dari peserta yaitu 39 orang (81,2%) mengalami insomnia sedang. Setelah diberikan intervensi *massage* kaki didapati bahwa keseluruhan peserta yaitu 40 orang (83,3%) mengalami insomnia ringan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan intervensi *massage* kaki. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *uji Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa nilai signifikan (ρ) = 0,000 < α (0,05), sehingga H1 diterima. Artinya, ada pengaruh yang signifikan antara *massage* kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Widiana (2019) meneliti tentang pengaruh *massage* kaki terhadap penurunan

insomnia pada lansia di Banjar Temesi desa Temesi kabupaten Gianyar. Sampel yang digunakan sebanyak 15 orang. Intervensi yang diberikan berupa *massage* (pijat) kaki sesuai dengan standart operasional prosedur (SOP) selama 15-20 menit sebelum tidur. Hasil dari penelitian ini didapati sebelum diberikan intervensi berupa pijat pada kaki jumlah insomnia yang dialami oleh lansia yaitu 9 orang (90%), setelah dilakukan intervensi pijat pada kaki jumlah insomnia pada lansia berkurang yaitu 13 orang (86,7%) menjadi insomnia rendah. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji statistik *Wilcoxon* dimana diperoleh nilai *p value* (0,001) atau $p < \alpha$ (0,05) yang artinya ada pengaruh signifikan antara terapi *massage* (pijat) kaki untuk menurunkan insomnia npada lansia.

Seyyedrassooli *et al.* (2016) meneliti *the effect of footbath on sleep quality of the elderly*. Penelitian ini adalah uji klinis acak tersamar dengan jumlah sampel 46 pria tua yang memiliki dokumen kesehatan. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen dengan jumlah sampel 23 responden dan kelompok kontrol dengan jumlah sampel 23 responden. Peserta kelompok eksperimen diminta untuk meletakkan kaki mereka di air hangat dengan suhu 41-42⁰C selama 20 menit sebelum tidur selama 6 minggu. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa merendam kaki menggunakan air hangat menyebabkan peningkatan kapasitas tidur terhadap lansia. Hasilnya menunjukkan bahwa gangguan tidur menurun dari 69,6% menjadi 39,1% pada kelompok eksperimen dan menurun dari 56,5% menjadi 47,8% pada kelompok kontrol. Penurunan ini lebih terlihat pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Chiu & Landis (2018) meneliti *A warm footbath before bedtime and sleep in older Taiwanese with sleep disturbance*. Sebanyak 15 responden dibagi menjadi 2, yaitu: kelompok eksperimen (mendapat perlakuan merendam kaki menggunakan air hangat) sebanyak 7 peserta dan kelompok kontrol (tidak mendapat

perlakuan intervensi berupa merendam kaki menggunakan air hangat) sebanyak 8 peserta. Pada kelompok eksperimen peserta dijadwalkan 1 jam sebelum tidur untuk melakukan perendaman kaki dengan air hangat bersuhu 40-41°C selama 30-40 menit. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 73,3% dari peserta melaporkan latensi tidur kebiasaan > 30 menit; 26,7% melaporkan durasi tidur < 6 jam (dihitung dari durasi / waktu tidur biasa yang dilaporkan sendiri ditempat tidur) sehingga $P < \alpha$ (0,05) yang berarti ada pengaruh signifikan dari intervensi merendam kaki menggunakan air hangat untuk menurunkan masalah insomnia pada lansia.

Kaur & Kumar (2017) meneliti *Effectiveness of warm water foot bath on quality of sleep among hospitalized patients*. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental untuk menilai efektivitas merendam kaki menggunakan air hangat pada kapasitas tidur pasien lansia yang dirawat inap di rumah sakit SGRD, Vallah, Amritsar dengan jumlah sampel 60 peserta yang mengalami insomnia. Terapi merendam kaki menggunakan air hangat diberikan kepada pasien rawat inap yang mengalami gangguan tidur selama 5 hari berturut-turut. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada *pre-test* 38 (63,3%) pasien memiliki kualitas tidur yang buruk dan 22 (36,7%) memiliki kualitas tidur yang baik. Pada *post-test* 12 (20,0%) pasien memiliki kualitas tidur yang buruk, 30 (50,0%) memiliki kualitas tidur yang baik dan 18 (30,0%) memiliki kualitas tidur yang sangat baik. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur diantara pasien lansia yang dirawat inap di rumah sakit SGRD, Vallah, Amritsar dengan nilai $p < 0,001$.

Hardono (2019) meneliti tentang rendam kaki dengan air hangat salah satu terapi yang mampu mengatasi insomnia pada lansia. Penelitian ini memiliki jumlah sampel sebanyak 17 lansia yang mengalami gangguan tidur dinilai menggunakan kelompok studi psikiatri

biologik Jakarta - *insomnia rating scale* (KSPBJ-IRS). Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pada responden terjadi penurunan skor insomnia berat dari 32 menjadi 22 insomnia ringan dan yang paling rendah adalah 13 (tidak insomnia). Dibuktikan dengan *uji paired t-test* yang mendapat nilai p 0,000 *value* atau kurang dari 0,005 yang artinya H_1 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang valid atau signifikan dari intervensi merendam kaki menggunakan air hangat untuk mengatasi insomnia yang terjadi pada lansia. Jika diamati dari penelitian tersebut, dari 17 orang berubah menjadi 13 orang yang sudah tidak mengalami insomnia dan 4 orang masih mengalami insomnia ringan.

Putra (2017) meneliti tentang pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap insomnia. Desain dalam penelitian ini adalah *quasi experiment* dengan pendekatan *one group pre-test post-test*. Jumlah sampel dalam penelitian ini responden mengalami insomnia. Pada penelitian ini responden diberikan intervensi secara rutin selama 5 hari pada setiap malam sebelum tidur dengan terapi merendam kaki menggunakan air hangat. Setelah dilakukan perhitungan menggunakan analisis *paired simple t-test* didapatkan hasil *mean pre-test* 7,70% dan *mean post-test* 4,10%. Artinya setelah diberikan terapi rendam kaki menggunakan air hangat terhadap 20 responden diperoleh hasil 11 orang (55%) lansia tidak insomnia dan 9 orang (45%) masih insomnia. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang valid dari rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap insomnia di Panti Sosial Tresna Werda Khotimah Pekanbaru dengan nilai p *value* 0,001 ($< 0,005$).

Wungouw dan Hamel (2018) meneliti tentang pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. Hasil penelitian ini diperoleh perbedaan dari 32 responden dengan analisis *uji t-test* menggunakan

independent sampel t-test yaitu *pre-test* menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pada responden banyak yang menderita insomnia yaitu sekitar 11-19 dan sebagian kecil yang menderita insomnia yaitu 20-27. Sedangkan hasil *post-test* menunjukkan bahwa sesudah diberikan intervensi berupa terapi merendam kaki menggunakan air hangat pada lansia yang menderita insomnia 20-27 dan sebagian kecil yang menderita insomnia 28 – 36. Dalam penelitian ini rerata usia responden antara 60-74 tahun untuk kelompok kontrol yang sudah dibagi menjadi 12 orang (75%) dan 11 orang (68,8%) untuk kelompok intervensi.

Subandi (2017) meneliti tentang pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di desa Pakusamben kecamatan Babakan kabupaten Cirebon. Sampel dalam penelitian tersebut sebanyak 34 responden menggunakan rancangan penelitian *one group pre-test and post-test*. Intervensi yg diberikan pada responden berupa terapi merendam kaki menggunakan air hangat dalam waktu 3 hari secara rutin. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan sebelum diberikan intervensi pada responden didapati 4 orang (11,8%) memiliki kualitas tidur yang baik, 28 orang (82,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 2 orang lansia (5,9%) memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Setelah diterapkan terapi jumlah tersebut meningkatkan menjadi 18 lansia atau 52,9% dari keseluruhan. Dibuktikan dari hasil uji statistik *paired sampel t-test* diperoleh nilai probabilitas 0.000 yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat ditarik kesimpulan ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon.

PEMBAHASAN

Insomnia dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia. Semakin bertambah usia seseorang semakin berdampak pada perubahan-perubahan fungsi fisik dan

kognitif, salah satunya gangguan tidur (insomnia). Insomnia dapat diatasi dengan cara alternatif dan tanpa efek samping. Banyak sekali terapi komplementer atau terapi alternatif yang mampu mengatasi hal tersebut. *Massage* kaki dan rendam air hangat pada kaki adalah salah satunya terapi yang mampu untuk menurunkan insomnia yang dialami oleh lansia, dibuktikan dengan penelitian terdahulu bahwa pemijatan titik tertentu dapat memberikan efek relaksasi pada saraf sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Prananto, 2016; Mayangsari, 2018; Widiana, 2019).

Rendam air hangat pada kaki membuat pembuluh darah jadi terbuka dan melancarkan peredarannya. Ini adalah cara dramatis untuk membuat tubuh lebih santai dan mengurangi kelelahan. Terapi alternatif tersebut terbukti sangat aman, tanpa efek samping, mudah dilakukan dan tanpa pengeluaran biaya yang banyak (Seyyedrasooli *et al.*, 2016; Chiu & Landis 2018; Kaur & Kumar, 2016; Hardono, 2019; Putra, 2017; Wungouw dan Hamel, 2018; Subandi, 2017).

Hasil dari beberapa review jurnal diatas, yaitu hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya didapatkan penelitian yang dilakukan oleh (Prananto, 2016) berpendapat bahwa tingkat insomnia pada lansia cukup tinggi yang disebabkan oleh berbagai faktor, diantaranya adalah: kematian pasangan, pensiunan, penggunaan obat, status kesehatan, stres berlebihan dan perubahan fungsi kognitif, perasaan dan sosial. Sehingga peneliti melakukan pengobatan secara non farmakologis untuk menghindari adanya efek samping pada lansia dengan terapi *massage* kaki dan rendam air hangat pada kaki. Terapi tersebut dipercaya dapat menurunkan masalah insomnia karena *massage* memberikan rangsangan berupa tekanan titik saraf pada telapak kaki yang dapat merangsang bioelektrik untuk melancarkan sirkulasi darah dan cairan tubuh agar dapat menyalurkan nutrisi serta oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar dan akan

memberikan efek relaksasi. Sedangkan terapi rendam air hangat pada kaki membuat mekanisme saraf pada daerah kaki terutama dikulit yaitu *plexus venosus* dari rangkaian saraf ini stimulasi diteruskan ke *cornu posterior* kemudian dilanjutkan ke *medulla spinalis*, setelah itu diteruskan ke lamina I, II, III, *radix dorsalis*, kemudian dilanjutkan ke *ventrobasal thalamus* dan masuk ke batang otak tepatnya di daerah *rafe* bagian bawah pons dan medula, sehingga akan menimbulkan efek soporifik (efek ingin tidur).

Mayangsari (2018) berpendapat bahwa pengobatan secara alternatif dianjurkan untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia, karena lansia merupakan karakteristik individu yang sangat rentan terhadap perubahan yang berkaitan dengan kondisi fisiologis dan peningkatan konsekuensi dalam penggunaan obat. Sehingga, dapat meminimalisir efek samping dari pengobatan farmakologis. Widiana (2019) berpendapat bahwa dampak Insomnia jangka panjang pada lansia dapat menimbulkan kecemasan, depresi, sakit kepala, radang sendi, serangan jantung, dan osteoporosis, sehingga memerlukan penanganan segera.

Seyyedrasooli *et al.* (2016) mengemukakan bahwa dalam penelitiannya peserta yang meletakkan pergelangan kaki mereka di air 41-42° C selama 20 menit, satu jam sebelum tidur setiap malam selama 6 minggu didapatkan bahwa peserta mengakui adanya perubahan peningkatan siklus tidur dan menyatakan terapi rendam air hangat mampu untuk mengatasi masalah insomnia pada lansia. Chiu & Landis (2018) mengemukakan bahwa variasi suhu tubuh dan siklus bangun tidur masing-masing mengikuti ritme sirkadian. Pada usia lanjut (lansia) terdapat ritme yang tidak bisa terkontrol dengan baik sehingga pada malam hari suhu tubuh inti sulit mengalami penurunan dan mengakibatkan lansia mengalami insomnia (kesulitan untuk tertidur), sedangkan pada dewasa muda ritme suhu tubuh inti masih terkontrol dengan baik

karena fungsi kognitif tubuh masih normal, sehingga pada malam hari dewasa muda lebih mudah untuk tertidur dibandingkan dengan usia tua. Kaur & Kumar (2017) mengemukakan bahwa pasien yang dirawat di rumah sakit dengan masalah insomnia mengaku mendapat pelayanan kepuasan karena dilakukan intervensi terapi rendam air hangat 1 jam sebelum tidur selama 20-30 menit, terapi tersebut dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan masalah insomnia yang terjadi pada pasien yang dirawat di rumah sakit tersebut.

Hardono (2019) mengemukakan bahwa terapi alternatif yang dapat menangani masalah insomnia sangat banyak, diantaranya adalah: pijat refleksi (*massage*), terapi musik, aroma terapi lavender, akupunktur dan hidroterapi (rendam air hangat pada kaki). Putra (2017) berpendapat bahwa terapi merendam kaki dengan air hangat sebelum tidur dapat memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi sehingga menimbulkan efek relaksasi yang dilanjutkan dengan peningkatan sekresi melatonin sehingga meningkatkan kualitas tidur. Wungouw dan Hamel (2018) berpendapat bahwa penggunaan air adalah untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan. Air bisa digunakan dalam banyak cara dan kemampuannya sudah diakui sejak dahulu, terutama di Kebudayaan Turki juga oleh masyarakat Eropa dan Tiongkok Kuno 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. Subandi (2017) menyatakan jika dalam penelitiannya insomnia sangat dipengaruhi oleh bertambahnya usia, dan frekuensi insomnia tertinggi dialami oleh banyak perempuan dibandingkan dengan laki-laki.

Dilihat dari fenomena masyarakat saat ini, banyak sekali masyarakat yang menggunakan terapi alternatif dibandingkan terapi medis, karena selain dianggap lebih aman biaya yang dibutuhkan juga jauh lebih rendah. Hasil

penelitian jurnal dari peneliti sebelumnya yang sudah direview oleh penulis untuk penulisan *literature review* ini, dapat dilihat bahwa penanganan insomnia yang paling mudah untuk dilakukan yaitu dengan *massage* dan rendam air hangat. Umur juga salah satu faktor utama yang menyebabkan terjadinya insomnia, jika tidak segera diatasi dapat menurunkan kualitas hidup seseorang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah intervensi yang dilakukan oleh beberapa peneliti dalam 10 artikel yang telah direview oleh penulis ada perbedaan antara suhu air dan durasi waktu yang diberikan pada responden, diantaranya ada yang menggunakan suhu air hangat berkisar 30-40°C dan adapula yang berkisar antara 41-42°C, sedangkan dalam durasi waktu ada yang menentukan lama intervensi berkisar 15-20 menit dan adapula yang menentukan berkisar 20-30 menit, walaupun ada perbedaan dalam melakukan intervensi kepada responden tetapi dari 10 artikel terkait memiliki tujuan yang sama, yaitu: setelah diberikan intervensi *massage* kaki dan rendam air hangat pada kaki dari 10 artikel terkait lansia yang mengalami masalah insomnia mengalami penurunan yg signifikan, sehingga ada pengaruh *massage* kaki dan rendam air hangat pada kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Saran

Masalah insomnia bisa teratasi dengan terapi *massage* kaki dan rendam air hangat pada kaki. Dari kedua terapi tersebut penulis tidak menemukan hasil perbedaan secara spesifik dari 10 artikel yang telah penulis review, tetapi dari persiapan bahan *massage* merupakan persiapan yang sangat mudah karena hanya membutuhkan body lotion untuk melakukannya, sedangkan air hangat pada persiapan bahan harus menyiapkan baskom, termometer dan

merebus air terlebih dahulu. Kedua intervensi sama-sama bisa mengatasi masalah insomnia sehingga penulis menyarankan bagi lansia yang mengalami masalah tersebut supaya menggabungkan kedua intervensi atau terapi *massage* kaki dan rendam air hangat pada kaki untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

Conflict of Interest

Rangkuman seluruh hasil *literature review* ini adalah penulisan secara mandiri, sehingga tidak terdapat konflik kepentingan (*conflict of interest*) dalam penulisannya.

KEPUSTAKAAN

- Hardono, Oktaviana, E., & Andoko, 2019. RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT SALAH SATU TERAPI YANG MAMPU MENGATASI INSOMNIA PADA LANSIA. *Holistik Jurnal Kesehatan*, Vol. 13, No. 1, hh. 62–68.
- Liao, W., Chiu, M., & Landis, C. A, 2018. A Warm Footbath Before Bedtime and Sleep in Older Taiwanese With Sleep Disturbance. *Research in Nursing & Health*, 31(May), hh. 514–528. <https://doi.org/10.1002/nur.20283>
- Mayangsari, N. D. A., Y, E., & N, N. M, 2018. PENGARUH TEKNIK RELAKSASI MASSAGE KAKI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA. *Jurnal Kesehatan*, 6.
- Prananto, A. E., 2016. Pengaruh Masase Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Putra, I. D, 2018. Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, Vol. 1, No.

2, hh. 12–16.

Seyyedrasooli, A., Valizadeh, L., Zamanzadeh, V., Nasiri, K., & Kalantri, H, 2017. The effect of footbath on sleep quality of the elderly: a blinded randomized clinical trial. *Journal of Caring Sciences*, Vol. 2, No. 4, hh. 305–30511. <https://doi.org/10.5681/jcs.2013.036>

Subandi., E, 2017. PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA PAKUSAMBEN KECAMATAN BABAKAN KABUPATEN CIREBON. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 2, No. 6, hh. 31–44.

Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K, 2020. Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, Vol. 9, No. 1, hh. 83–91.

Wungouw, H., Hamel, R. S., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. 2018. PENGARUH TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 6.