

TERAPI RENDAM AIR HANGAT PADA KAKI TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA: *REVIEW LITERATUR*

Indah Puspitasari¹, Sri Asih^{2,*}, Amzal Mortin Andas³

^{1,3} Universitas Bani Saleh, Bekasi, Indonesia

² Mahasiswa Universitas Bani Saleh, Bekasi, Indonesia

Email: 1Indah@ubs.ac.id, ^{2,*} Sriasiah73@gmail.com, ³ Andas@ubs.ac.id

* corresponding author

Abstrak

Insomnia pada lanjut usia merupakan masalah yang cukup tinggi dengan bertambahnya usia lansia termasuk golongan yang mengalami masalah insomnia akibat perubahan fisik dan keadaan sosial lingkungan sehingga berdampak pada masalah kesehatan secara umum kondisi fisik seorang yang telah memasuki usia lanjut akan rentan terkena berbagai macam penyakit karena bertambahnya usia Tujuan : Teridentifikasi literatur review dengan pendekatan PICOT yang terkait dengan literatur review: Analisis Intervensi Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Metode Penelitian: Desain penelitian yang digunakan yaitu literature review. Literature review merupakan uraian teori, temuan dan artikel penelitian lainnya untuk di jadikan landasan kegiatan penelitian. Hasil: *Screening* berdasarkan judul sesuai dengan kata kunci di dapatkan hasil 50 artikel, yang kemudian di baca secara utuh di dapatkan 10 artikel, artikel yang di masukan untuk di kritisi ada 7 yang menjelaskan desain penelitian, subjek penelitian, instrumen pengumpulan data, metode dan hasil. Sedangkan satu artikel tidak menjelaskan secara detail Kesimpulan: Berdasarkan hasil *literature review* dengan fokus pada kata kunci "lansia insomnia terapi rendam air hangat," dapat disimpulkan bahwa terapi rendam air hangat memiliki efektivitas yang signifikan dalam menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Penelitian-literatur yang diakses menunjukkan bahwa metode ini memberikan manfaat yang positif dalam mengatasi kesulitan tidur pada populasi lansia.

Kata kunci: Insomnia; Rendam Kaki; Air hangat; Lansia

Abstract

Insomnia in the elderly is a problem that is quite high with increasing age, including groups who experience insomnia problems due to physical changes and social environmental conditions so that it has an impact on health problems in general, the physical condition of a person who has entered old age will be susceptible to various kinds of diseases due to increasing age. Age Objective: Identified the literature review with the PICOT approach which is related to the literature review: Analysis of the Intervention of Warm Water Soak Therapy on the Feet Against Insomnia Reduction in the Elderly Research Methods: The research design used was a literature review. Literature review is a description of theories, findings and other research articles to be used as the basis for research activities. Results: Screening based on the title according to the keywords obtained the results of 50 articles, which were then read in full to get 10 articles, there were 7 articles that were entered for criticism which explained the research design, research subjects, data collection instruments, methods and results. . While one article does not explain in detail Conclusion: Based on the results of a literature review by searching using picot with the keyword elderly insomnia, warm water soaking therapy is very effective in reducing the level of insomnia in the elderly

Keywords: *Insomnia; Foot Soak; Warm water; Elderly*

Pendahuluan

Insomnia pada lansia merupakan masalah yang cukup tinggi dengan bertambahnya usia lansia termasuk golongan yang mengalami masalah insomnia akibat perubahan fisik dan keadaan sosial lingkungan sehingga berdampak pada masalah kesehatan secara umum kondisi fisik seorang yang telah memasuki usia lanjut akan rentan terkena berbagai macam penyakit karena bertambahnya usia (Hanifa, 2016). Menurut World Health Organization (2012), menyatakan bahwa jumlah penderita insomnia semakin meningkat setiap tahunnya, diperkirakan sekitar 11% lansia mengalami kesulitan tidur yang menyatakan bahwa populasinya berjumlah 605 juta jiwa. Menurut *National Sleep Foundation* (2018), menyatakan bahwa angka kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada lansia.

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015), menyatakan sebanyak 50% yang usianya 65 tahun di Indonesia mengalami masalah tidur. Sekitar 40% lansia mengalami kesulitan tidur, sekitar 30% lansia sering terjaga saat malam hari, dan sisanya mengalami masalah tidur yang lain. Di provinsi DKI Jakarta angka kejadian insomnia dikatakan sebanyak 5,91% lansia yang mengalami insomnia. Wilayah Jawa Timur memiliki prevalensi lansia insomnia tertinggi sebesar 30%, Jawa barat sebanyak 23,3%,.. Bekasi 10% (Kemntrian Kesehatan RI, 2018). Tanda dan gejala insomnia yang sering dialami yaitu ketika mengalami kesulitan tidur, sering terbangun dari tidur, dan atau waktu tidur yang pendek (Helti & Dedi, 2020). Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologis yang sering terjadi yaitu aktivitas yang menurun, mudah lelah, lemah, menurunnya daya tahan tubuh, dan tanda vital yang tidak stabil. Dampak psikologis yang sering terjadi yaitu mudah depresi, merasa cemas, sulit berkonsentrasi, dan ketidakefektifan koping (Hanifa, 2016).

Upaya yang dilakukan pemerintah dalam mengatasi masalah insomnia adalah dengan cara farmakologis yaitu obat-obatan hipnotik sedatif yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia, ketergantungan, dan bersifat racun (Wiria, 2018). Hal itu yang menyebabkan insomnia masih tinggi dan tidak kunjung menurun. Walaupun obat tidur berguna untuk membantu tidur menjadi lebih mudah, tetapi obat tidur tersebut dapat mengakibatkan lansia mengalami gangguan tidur. Mengatasi masalah tidur dengan cara non farmakologis dapat dilakukan. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi masalah tidur adalah dengan merendam kaki menggunakan air hangat (Utami, 2015). Intervensi merendam kaki dengan air hangat bersuhu 37°C-39°C merupakan teknik stimulasi tidur (Utami, 2015). Merendam kaki menggunakan air hangat digunakan untuk merangsang saraf yang ada di kaki agar bekerja dan berfungsi mendilatasi pembuluh darah serta melancarkan peredaran darah (Hembing, 2015). Air hangat dapat bermanfaat untuk membuat tubuh menjadi tenang, menghilangkan rasa kaku dan pegal pada otot, melancarkan peredaran darah, dan dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik. Oleh karena itu, merendamkan kaki dengan air hangat dapat menghilangkan stres dan membuat tidur menjadi nyenyak (Sustrani, 2016).

Insomnia pada lansia yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sering terbangun pada malam hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah (Azizah, 2012). Berdasarkan penelitian Wungouw & Hamel (2018), mengenai “Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Anggres Kecamatan Tahuna Barat” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia Di kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. Menurut penelitian Helti & Dedi (2020), mengenai “Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang” mengatakan bahwa ada pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. Hasil penelitian Putra (2018), mengenai “Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia” menunjukkan adanya pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomniaresponden setelah dilakukan intervensi (p value = 0.000).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Hardono, Oktaviana, & Andoko (2019), mengenai “Rendam Kaki dengan Air Hangat Salah Satu Terapi yang Mampu Mengatasi Insomnia pada Lansia” mengungkapkan 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 penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan yaitu *literature review*. *Literature review* merupakan uraian teori, temuan dan artikel penelitian lainnya untuk di jadikan landasan kegiatan penelitian. Tujuan melakukan *literature review* adalah memberi informasi, menunjukkan pro kontra atau mengarah bahwa penelitian ini penting *Literature review* berisi artikel yang membantu memberikan bentuk dari argument atau narasi yang dibangun peneliti. Penelusuran artikel ini menggunakan *google scholar*, dengan periode publikasi tahun 2012-2022.

Adapun strategi pencarian artikel yang dilakukan yaitu dengan Formulasi PICO. Meyakinkan tenaga kesehatan Berjudul *Literature Review Analisis Intervensi Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada lansia* perlu dilakukan pencarian literatur, formulasi pencarian literatur sebagai berikut :

Population : Lansia Insomnia
Intervention : Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki
Comparison : -
Outcomes : Penurunan Insomnia

Dari analisa data PICO diatas maka penulis merumuskan pertanyaan penelusuran yaitu apakah ada Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap penurunan Insomnia

Hasil dan Pembahasan

Hasil Screening Awal

Hasil Pencarian PICOT

Hasil pencarian Google Scholar dan Sematic ScholaR

P (*Population*) : Lansia insomnia

I (*Intervensi*) : Terapi Rendam Air Hangat

C (*Compartion*) :

O (*Outcome*) : Penurunan Insomnia Pada Lansia

T (*Time*) : 2012-2022

Fokus utama dari literatur review ini adalah melihat pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di panti jompo. Proses pencarian artikel, *review* mengidentifikasi beberapa efek yang ditimbulkan oleh pemberian terapi pengaruh rendam kaki dengan air hangat pada lansia insomnia. Sebanyak 6 artikel ditemukan sesuai dengan topik pembahasan yang ditentukan oleh penulis. Sebagian besar studi yang ditemukan menunjukkan pengaruh rendam kaki dengan air hangat pada lansia insomnia.

Hasil 6 jurnal yang direview diatas menyimpulkan bahwa pada artikel pertama. Ada pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia. Rendam kaki dengan air hangat dapat digunakan sebagai salah satu alternatif tindakan untuk mengurangi insomnia dan sebagai acuan dalam upaya peningkatan kesehatan lansia, artikel ke dua menyimpulkan penelitian intervensi terapi rendam air hangat pada kaki pada lansia telah menunjukkan penurunan tingkat insomnia yang signifikan, artikel ke tiga ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia. Penurunan dari insomnia ringan menjadi tidak insomnia. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi terapi yang aman digunakan oleh penderita insomnia terutama pada lansia dan artikel ke empat ada pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia.

Table 1. Article Search Results

No	Article
1	Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia
2	Penurunan Tingkat Insomnia Setelah Di Berikan Terapi Rendam Air Hangat Pada Lansia
3	Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia

- 4 Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia
 - 5 Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat
 - 6 Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia
-

PEMBAHASAN

Pembahasan berdasarkan Picot (*Population, intervension, comparation, outcome, and times*)

Population

Berdasarkan analisis dari 6 artikel penelitian responden pada penelitian ialah lansia yang mengalami masalah insomnia, hal ini sesuai dengan kriteria inklusi yang dibuat oleh peneliti, sasaran responden dalam penelitian adalah lansia, Penduduk Indonesia per 10 tahun mengalami peningkatan hal ini dapat dilihat pada Data Pusat Statistik populasi lansia tahun 2000 sebanyak 14.439.967 orang atau 7,8% dari jumlah keseluruhan penduduk Indonesia).

Selanjutnya pada tahun 2010 meningkat menjadi 9,77% dari total penduduk Indonesia menjadi 23.992.553 jiwa. Sedangkan pada tahun 2020 diperkirakan lansia mencapai persentase 11,34 % dengan jumlah total 28.822.879 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019). Jumlah lansia tersebut menempatkan Indonesia pada urutan ketiga di Asia dibawah China dan India untuk populasi lansia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut World Health Organization (2012), menyatakan bahwa jumlah penderita insomnia semakin meningkat setiap tahunnya, diperkirakan sekitar 11% lansia mengalami kesulitan tidur yang menyatakan bahwa populasinya berjumlah 605 juta jiwa. Menurut National Sleep Foundation (2018), menyatakan bahwa angka kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada lansia.

Menurut Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2015), menyatakan sebanyak 50% yang usianya 65 tahun di Indonesia mengalami masalah tidur. Sekitar 40% lansia mengalami kesulitan tidur, sekitar 30% lansia sering terjaga saat malam hari, dan sisanya mengalami masalah tidur yang lain

Menurut analisa peneliti berdasarkan hasil penelitian di atas bahwa lansia yang mengalami insomnia merupakan intervensi merendam kaki menggunakan air hangat digunakan untuk merangsang saraf yang ada di kaki agar bekerja dan berfungsi mendilatasi pembuluh darah serta melancarkan peredaran darah Air hangat dapat bermanfaat untuk membuat tubuh menjadi tenang, menghilangkan rasa kaku dan pegal pada otot, melancarkan peredaran darah, dan dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik. Oleh karena itu, merendamkan kaki dengan air hangat dapat menghilangkan stres dan membuat tidur menjadi nyenyak.

Upaya pemerintah yang biasa dilakukan masyarakat dalam mengatasi masalah insomnia adalah dengan cara farmakologis yaitu obat- obatan hipnotik sedatif yang akan

memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia, ketergantungan, dan bersifat racun (Wiria, 2018).

Hal itu yang menyebabkan insomnia masih tinggi dan tidak kunjung menurun. Walaupun obat tidur berguna untuk membantu tidur menjadi lebih mudah, tetapi obat tidur tersebut dapat mengakibatkan lansia mengalami gangguan tidur. Mengatasi masalah tidur dengan cara non farmakologis dapat dilakukan. Salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi masalah tidur adalah dengan merendam kaki menggunakan air hangat (Utami, 2015).

Intervention

Intervensi merendam kaki dengan air hangat bersuhu 37°C- 39°C merupakan teknik stimulasi tidur (Utami, 2015). merupakan intervensi yang bertujuan untuk melakukan penyembuhan dan meringankan keluhan pada penderita gangguan tidur terutama pada lansia. Proses yang dilakukan yaitu dengan merendam kaki pada air hangat. Kegiatan ini dapat menimbulkan rasa nyaman pada otot karena proses penurunan ketegangan otot yang diakibatkan karena melebarnya pembuluh darah dan meregangnya sel-sel otot. Intervensi dilakukan pada air hangat dengan suhu 35 0C-40 0 C.

Salah satu terapi relaksasi adalah dengan menggunakan air. Hangat adalah penggunaan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan. Untuk tujuan ini, 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 lebih rileks, menyingkirkan rasa pegal-pegal dan kaku di otot, dan mengantarkan agar tidur bisa lebih nyenyak (Sustrani, Alam, Hadibroto, 2006 dalam Kristina 2018).

Telaah artikel yang selanjutnya mengidentifikasi terkait dengan Berdasarkan penelitian Wungouw & Hamel (2018), mengenai “Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh Terapi rendam air hangat pada kaki terhadap Penurunan insomnia pada lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat.

Hasil penelitian Putra (2018), mengenai “Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia” menunjukkan adanya pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia responden setelah dilakukan intervensi.

Comparison

Pada bagian comparison literatur review, ditemukan bahwa keempat artikel yang telah dievaluasi tidak melibatkan kelompok kontrol atau pembandingan dalam desain penelitiannya. Hal ini memberikan gambaran bahwa penelitian yang dilakukan dalam konteks lansia, insomnia, dan terapi rendam air hangat tidak secara eksplisit membandingkan efek terapi tersebut dengan kondisi atau intervensi lain. Keputusan untuk tidak menggunakan kelompok kontrol dapat memberikan keuntungan tertentu, seperti fokus yang lebih mendalam pada efektivitas terapi tunggal.

Outcome

Penelitian yang dilakukan oleh Mestika Rija Helti, Dedi (2020), hasil penelitian ada pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia. rasa hangat yang

langsung menyentuh kulit yang terdapat banyak pembuluh darah memberikan efek relaksasi sehingga endorphin dilepaskan menyebabkan rasa rileks. Aprilia R., Iksan R. R Sri Atun Wahyuningsih S. R (2022), hasil penelitian yang dilakukan ada penurunan tingkat insomnia pada lansia setelah diberikan terapi rendam air hangat pada kaki dari insomnia berat menjadi insomnia ringan- sedang, insomnia ringan-sedang menjadi tidak insomnia, dan insomnia berat menjadi tidak insomnia. Hardon, Elisa Oktavia, Andok (2019), Hasil klinis didapat skor rerata sebelum 25.76 artinya insomnia ringan dan skor rerata sesudah 17.18 artinya tidak insomnia dengan penurunan 8.588. yang berarti ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Kristina (2018) Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia Rendam kaki dengan air hangat dapat digunakan sebagai salah satu alternatif tindakan untuk mengurangi insomnia dan sebagai acuan dalam upaya peningkatan kesehatan lansia. Rivelino S Hamel (2018) Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat hasil penelitian menggunakan uji Independent Sample t.test diperoleh penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia. Putra ID (2018) Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia responden setelah dilakukan intervensi. hasil tersebut dapat dikatakan terjadi penurunan insomnia setelah rendam kaki dengan air hangat.

Time

Dari 6 artikel yang digunakan dalam *literature review* ini penelitian dilakukan selama 12 tahun belakang yaitu 2012-2022 peneliti berasumsi bahwa terapi rendam air hangat menjadi salah satu intervensi yang mudah dilakukan dan sangat efektif untuk Penurunan tingkat insomnia pada lansia.

Aplikabilitas

Dari 6 artikel jurnal yang sudah di analisa memiliki kesamaan dengan pasien lansia yang mengalami insomnia kemudian 6 artikel penelitian dijadikan salah satu sumber untuk melakukan intervensi dan Penurunan tingkat insomnia pada lansia.

Kesimpulan

Analisa screening awal mendapatkan artikel sebanyak 6 (PICOT) artikel kemudian diaca secara utuh seluruh artikel yang dilakukan analisis memiliki *level of evidence* berada pada level 3 dan setelah dilakukan *critical appraisal* menggunakan daftar ceklis dari JBI *critical appraisal tool* hasilnya seluruh artikel yang digunakan dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil Intervensi dari ke 6 artikel dengan menggunakan terapi rendam air hangat untuk penurunan tingkat insomnia pada lansia

Referensi

Azizah. (2012). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Bat Jun. M.T. (2015). *Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebun Jeruk Jakarta Barat*. Universitas Esa Unggul, Jakarta. Retrieved from <https://digilib.esaunggul.ac.id/pengaruh-rendam-kaki-air-hangatterhadap-penurunan-tekanan-darah-padalansia-penderita-hipertensi-di-wilayahkerja-puskesmas-kecamatan-kebun-jerukjakarta-barat-5307.html>
- Darmojo, B., & Martono, H. (2012). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Dewi, P. A., & Ardani, I. G. (2013). *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wreda Wana Seraya Denpasar Bali*. Jurnal, Universitas Udayana. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/10144>
- Fatimah. *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Tim, 2010.
- Handoyo, K. (2014). *Khasiat dan Keajaiban Air Putih*. Jakarta: Dunia Sehat. Hanifa. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Lansia di Manggaguna Jakarta Selatan* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta
- Kristina Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (J-Bikes) 2021, Vol. 1 (No. 1) :
- Khotimah. 2012. *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Dalam Meningkatkan Kuantitas Tidur Lansia*. Skripsi, Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang *Manggaguna Jakarta Selatan*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/30618>
- Hardono., Oktaviana, Elisa., & Andoko. (2019). *Rendam Kaki dengan Air Hangat Salah Satu Terapi yang Mampu Mengatasi Insomnia pada Lansia*. Holistik Jurnal Kesehatan, 13(1), 62-68. Retrieved from <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1046>
- Helti, Mestika Rija., & Dedi. (2020). *Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Desa Tengah kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang*. Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda, 6(1), 90-95. Retrieved from <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEBIDANAN/article/view/387>
- Herlina Wungouw Rivelino S Hamel (2018). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat* <file:///D:/JURNAL%20LUAR/KTI%20MHS/sri%20asiah/JURNAL%20SRI/25193-51605-1-SM%20jurnak%20baru.pdf>
- Ifon Driposwana Putra (2018). *Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia* <file:///D:/JURNAL%20LUAR/2.....322398-pengaruh-rendaman-air-hangat-pada-kaki-s-e6e623a0+JURNAL+BARU+2.pdf>
- Kemenkes RI. (2015). *Infodatin Lansia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mawarni, Rosalina Dyah Putri. (2018). *Perbedaan Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat Menggunakan Garam dan Rendam Kaki Air Hangat Tidak Menggunakan Garam Terhadap Insomnia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan*. Stikes Bhakti Husada. Mulia Madiun. Retrieved from <http://repository.stikes-bhm.ac.id/275/>
- Mestika Rija Helti 1 , Dedi2 *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia* Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda Vol. 6, No. 1, Maret 2020

- [Http://Jurnal.Uimedan.Ac.Id/Index.Php/Jurnalkebidanan](http://Jurnal.Uimedan.Ac.Id/Index.Php/Jurnalkebidanan) E-Issn 2597-7180, P-Issn 2442-8116
- Permady, Gilang Gumilar. (2015). *Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/28907>
- Putra, Bimma Adi. (2013). *Hubungan Antara Intensitas Merokok dengan Tingkat Insomnia*. Jurnal Universitas Semarang. Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id/17111/>
- Putra, Iphon Driposwana. (2018). *Pengaruh Rendaman Air Hangat pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia*. Jurnal Keperawatan Abdurrab, 1(2), 12-16. Retrieved from <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/243>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Provinsi DKI Jakarta*. Jakarta: Badan Litbang Kesehatan.
- Rahma Aprilia Ricky Riyanto Iksan Sri Atun Wahyuningsih (2022) *Penurunan Tingkat Insomnia Setelah Di Berikan Terapi Rendam Air Hangat Pada Lansia Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, P-Issn: 2746-198x E-Issn2746-3486 Volume 2, Nomor 1, 2022] Hal 134-14
- Santoso, Dwi Agung. (2015). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Khatulistiwa Kota Pontianak*. Jurnal Proners, 1(3). Retrieved from <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/11393>
- Sudoyo. (2016). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wibowo, Daniel Akbar., & Purnamasari, Laila. (2019). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang*. Jurnal Keperawatan Galuh, 1(2), 104-123. Retrieved from <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/article/view/2635>
- World Health Organization. (2012). *Interesting Fact About Ageing*. World Health Organization. (2017). *Insomnia Fact Sheets*.
- Wungouw, Herlina., & Hamel, Rivelino. (2018). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat*. E-journal Keperawatan, 6(2), 1-8. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/25193>