

STUDI PENERAPAN RENDAM KAKI AIR HANGAT UNTUK MENURUNKAN INSOMNIA PADA LANSIA (STUDI KASUS)

Donny Richard Mataputun¹

Dosen, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Warasa
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
email : donny.mataputun@gmail.com

Yasyfa Putri Dinur²

Mahasiswa, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan
email : dinursyfa@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Elderly is an advanced stage of a life process and what is often called elderly is aged more than 60 years. Insomnia is a symptom of a sleep disorder in the form of difficulty falling asleep or tending to maintain sleep even though there is an opportunity to do so (Syadiyah, 2018). The West Jakarta area has the highest incidence of insomnia in the elderly at 30%, (KemenkesRI, 2018). Soaking the feet in water with a temperature of 37-40°C aims to increase muscle relaxation, increase blood circulation, relieve stress, reduce edema, increase capillary permeability and can nourish the heart.* **Objective :** *To determine the effect of warm water foot soak therapy on reducing insomnia in the elderly.* **Method:** *The design used in this study is a case study with a descriptive method.* **Research Results:** *Research shows that there is an effect of warm water foot soaks on insomnia in the elderly. Client 1 from moderate insomnia to no insomnia while client 2 from moderate insomnia to mild insomnia.* **Conclusion:** *This study shows that warm water foot soak therapy is proven to be effective in reducing insomnia in the elderly.*

Keywords : *elderly, insomnia, soak feet in warm water.*

ABSTRAK

Latar Belakang : Lanjut usia (lansia) merupakan tahap lanjutan dari suatu proses kehidupan dan yang sering disebut lansia yaitu berusia lebih dari 60 tahun. insomnia adalah sebuah gejala kelainan dalam tidur berupa sulit untuk tidur atau cenderung mempertahankan tidur meskipun ada kesempatan untuk melakukannya (Syadiyah, 2018). Wilayah Jakarta Barat memiliki angka tertinggi pada kejadian lansia insomnia sebesar 30%, (KemenkesRI, 2018). Merendam kaki menggunakan air dengan suhu 37-40°C bertujuan untuk meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan stres, mengurangi edema, meningkatkan permeabilitas kapiler dan dapat menyehatkan jantung. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia. **Metode :** desain yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus dengan metode deskriptif. **Hasil Penelitian :** Penelitian menunjukkan terdapat pengaruh rendam kaki air hangat terhadap insomnia pada lansia. Klien 1 dari insomnia sedang menjadi tidak insomnia sedangkan klien 2 dari insomnia sedang menjadi insomnia ringan. **Kesimpulan :** Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat terbukti efektif untuk menurunkan insomnia pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Insomnia, Rendam Kaki Air Hangat

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Menurut World Health Organization (WHO), lanjut usia (lansia) merupakan tahap lanjutan dari suatu proses kehidupan dan yang sering disebut lansia yaitu berusia lebih dari 60 tahun. Proses menua suatu proses alami yang ditandai dengan adanya kondisi fisik yang menurun dimana terlihat dari fungsi organ tubuh. Seiring dengan bertambahnya usia, akan terjadi proses penuaan yang diikuti dengan berbagai permasalahan kesehatan terutama secara degeneratif yang berdampak pada perubahan secara fisik, perasaan, kognitif dan sosial.

Keluhan tidur yang biasa terjadi pada lansia adalah kesulitan untuk memulai tidur, terbangun lebih awal, kesulitan untuk tetap tertidur, dan mengantuk berlebih. Tidur yang kurang suatu karakteristik kondisi medis yang terjadi pada lansia. Ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya sering dan rentan terjadi pada lansia dikarenakan adanya perubahan pola tidur, terbangun pada dini hari dan ketidakmampuan untuk tidur kembali.

Data internasional menyatakan bahwa penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun pada tahun 2017 jumlah lansia dunia sekitar 600 juta (11%) dan diprediksikan di tahun 2025 menjadi 1,2M (22%) dan akan mengalami peningkatan menjadi 2 M di tahun 2050. Dari data yang dapat dilihat dari tahun 2017-2050 jumlah lansia yang ada di dunia mengalami peningkatan di setiap tahunnya (WHO, 2017)

Presentasi lansia di Indonesia kelompok umur >60 tahun sebanyak 10,48 juta jiwa (BPS, 2022)

Berdasarkan data, Jakarta Timur memiliki lansia terbanyak di antara wilayah lainnya di ibu kota. Jumlah kasus ini sebanyak 250,64 ribu jiwa. Lansia di kota Jakarta Selatan tercatat sebanyak 217,49 ribu jiwa. Lansia yang tinggal di Jakarta Barat terdapat 216,54 ribu jiwa lansia yang tinggal. Lansia yang berada di kota Jakarta Utara dan Jakarta Pusat sebanyak 151,32 ribu jiwa dan lansia yang berada di Kepulauan Seribu 2,10 ribu jiwa. (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2020)

Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas dalam pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Salah satu gangguan tidur pada lansia yaitu insomnia jika tidak ditangani akan berdampak serius pada kondisi kesehatan dan kualitas hidup

Menurut National Sleep Foundation (2018), kejadian insomnia di seluruh dunia mencapai di angka 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada lanjut usia (lansia). Menurut (KemenkesRI, 2015), dinyatakan di Indonesia yang usianya 65 tahun mengalami

masalah tidur sebanyak 50%. Lansia yang mengalami kesulitan tidur sebanyak 40%, 30% lansia yang sering terjaga di malam hari dan sisanya mengalami masalah tidur yang lain.

Di provinsi DKI Jakarta lansia yang mengalami kejadian insomnia sebanyak 5,91%. Wilayah Jakarta Barat memiliki angka tertinggi pada kejadian lansia insomnia sebesar 30%, posisi ke dua ada di Jakarta Utara sebesar 23,3%, posisi ketiga di Jakarta Pusat sebanyak 20%, posisi keempat Jakarta Selatan sebanyak 16,7%, dan di posisi kelima Jakarta Timur sebanyak 10% (KemenkesRI, 2018)

Ada dua cara untuk mengatasi gangguan tidur yaitu dengan farmakologis dan non farmakologi. Farmakologi dapat diklasifikasi menjadi : benzodiazepine, non-benzodiazepine dan miscellaneous sleep promoting agent dan non farmakologis yaitu dengan terapi musik, aroma terapi dan merendam kaki air hangat. Rendam kaki air hangat terbukti efektif untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia. (Sumedi, 2019)

Merendam kaki menggunakan air dengan suhu 37-40°C bertujuan untuk meningkatkan relaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, menghilangkan stres, mengurangi edema, meningkatkan permeabilitas kapiler dan dapat menyehatkan jantung. Sehingga rendam kaki dengan air suhu 37-40°C sangat efektif digunakan untuk menurunkan gangguan tidur yang di alami pada lansia. Terapi ini juga sangat mudah dilakukan oleh semua orang, tidak memiliki efek samping yang berbahaya dan tidak memerlukan biaya yang mahal (Irawan & Mahmudin, 2021)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Priska Agustina tahun 2019. Dengan jumlah sampel sebanyak 36 responden didapatkan data sebelum dilakukan rendam kaki dengan air hangat 20 lansia mengalami insomnia berat dan 16 lansia mengalami insomnia sedang. Dan sesudah dilakukan rendam kaki dengan air hangat 1 lansia mengalami insomnia berat, 18 lansia mengalami insomnia ringan dan 17 lansia tidak insomnia. Dengan rendam kaki air hangat pada lansia mampu menurunkan insomnia dengan nilai p value= 0,000 dengan arti terdapat pengaruh yang signifikan rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia.

Berdasarkan uraian diatas dan dari hasil penelitian terdahulu, penulis tertarik untuk melakukan Studi Kasus dengan judul “Studi Penerapan Rendam Kaki Air Hangat untuk Menurunkan Insomnia pada Lansia”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah berdasarkan metode Studi kasus yaitu “Bagaimanakah penerapan rendam kaki menggunakan air hangat terhadap insomnia dengan masalah gangguan pola tidur pada klien lansia?.”

Tujuan Penelitian

Diharapkan penelitian ini mendapatkan persamaan dan perbedaan penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan insomnia pada lansia.

Manfaat Penelitian

Studi kasus ini, diharapkan memberikan manfaat bagi :

1. Bagi Masyarakat

Dapat membudayakan pengelolaan klien lansia dalam upaya menurunkan insomnia dengan terapi rendam kaki air hangat
2. Bagi Institusi
 - a) Pendidikan

Sebagai bahan bacaan untuk menambah keluasan ilmu, dapat digunakan sebagai acuan ataupun referensi dalam pembelajaran tentang pentingnya tindakan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap menurunkan insomnia pada lansia.
 - b) Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi untuk menurunkan insomnia pada lansia.
3. Bagi Penulis

Memperoleh pengalaman dan ilmu mengenai pengaplikasian dalam konsep terapi non farmakologis berupa tindakan terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Tambora Jakarta Barat selama 5 hari berturut-turut dimulai pada tanggal 04 Mei sampai 08 Mei 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia berusia >60 tahun dan menderita insomnia. Jumlah sampel sebanyak 2 orang lansia berjenis kelamin perempuan. Pengukuran dilakukan dengan dua cara yaitu *pre test* dan *post test*. *Pre test* kunjungan pertama sebelum melakukan terapi rendam kaki air hangat menggunakan *Insomnia Rating Scale* sedangkan *Post test* pada kunjungan ke lima setelah dilakukan rendam kaki air hangat menggunakan *Insomnia Rating Scale*.

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan kuisioner KSPBJ *Insomnia Rating Scale* terdiri dari 11 pertanyaan yang aplikatif untuk lansia, pertanyaannya seperti mengenai kesulitan memulai tidur, terbangun pada malan hari, terbangun lebih awal atau dini hari, merasa mengantuk di siang hari, sakit kepala di siang hari, merasa kurang puas pada tidur, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, mendapati

mimpi buruk, badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur, jadwal jam tidur sampai terbangun tidak beraturan, tidur selama 6 jam dalam semalam. Instrumen lain yang digunakan yaitu SOP Rendam Kaki Air Hangat. Pemberian rendam kaki air hangat dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan suhu air 37-40°C dengan selama 15 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari tabel dibawah ini peneliti melakukan penelitian terhadap 2 klien peneliti mengambil judul Studi Penerapan Rendam Kaki Air Hangat Untuk Menurunkan Insomnia Pada Lansia.

Klien Ny. M		Klien Ny. K	
Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
30 : insomnia sedang	18 : tidak insomnia	31 : insomnia sedang	20 : insomnia ringan

1. Pengkajian

Pengkajian dilakukan dengan metode wawancara dan memberikan kuesioner yang didapat dari klien, pengkajian yang dilakukan pada klien 1 maupun klien 2 penulis menemukan masalah Insomnia, pada saat pengkajian klien 1 dan klien 2 ditemukan persamaan dan perbedaan keluhan secara umum pada pasien insomnia yaitu pada klien 1 mengatakan sulit memulai tidur, selalu terbangun dini hari, setelah BAK jam 03.00 selalu tidak bisa tidur kembali, badan mudah letih setelah tidur, waktu tidur jam 23.00-03.00, tidak pernah tidur siang. Sedangkan untuk data objektif klien tampak sering menguap saat pengkajian, kantung mata terlihat hitam, mata tampak cekung, waktu tidur hanya 4 jam, Tekanan darah 140/80mmHg, nadi 97x/menit, suhu 36,1°C

Pengkajian klien 2 hasil yang didapatkan data subjektif Ny.K mengatakan sulit untuk memulai tidur, selalu terbangun dini hari untuk BAK, kemudian terbangun kembali di jam 4 kemudian tidak tertidur kembali sampai menunggu adzan subuh, sering mendapatkan mimpi buruk, sering merasa pusing di siang hari, tidak pernah tidur siang, waktu tidur jam 22.00-04.00 wib. Sedangkan data objektif yang didapatkan kantung mata Ny.K tampak menghitam, kelopak mata tampak sedikit membengkak, waktu tidur 6 jam, tekanan darah 130/90mmHg, nadi 95x/menit, suhu 36,5°C.

Menurut Nirmalaa, (2021) Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur terutama tidur malam hari. Insomnia atau gangguan sulit tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kualitas tidur yang kurang. Ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak

menyegarkan merupakan tanda dan gejala lansia yang mengalami insomnia.

Menurut peneliti lansia yang mengalami insomnia cenderung merasa mudah letih setelah bangun tidur, sulit memulai tidur, terbangun dini hari, waktu tidur kurang dari 6 jam, sakit kepala disiang hari, sering menguap, kantung mata terlihat hitam.

2. Diagnosis Keperawatan

Diagnosis keperawatan yang muncul pada klien 1 dan klien 2 adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur, kelelahan berhubungan dengan gangguan tidur dan kesiapan peningkatan tidur. Diagnosis aktual untuk klien 1 dan 2 adalah Gangguan Pola Tidur, dibuktikan berdasarkan data objektif yang didapatkan, klien 1 tampak sering menguap pada saat pengkajian, kantung mata menghitam, mata tampak cekung, dibuktikan kembali dengan kuesioner skala insomnia menunjukkan hasil Insomnia Sedang dengan skor 31 tidak jauh berbeda dengan klien 2 berdasarkan data objektif yang didapatkan kelopak mata klien tampak membengkak, kantung mata menghitam, dibuktikan kembali dengan kuesioner skala insomnia menunjukkan hasil Insomnia Sedang dengan skor 30.

Menurut The International Classification of Sleep Disorders, sulit tidur atau insomnia terjadi hampir setiap malam yang disertai rasa tidak nyaman. Pada dasarnya insomnia adalah sebuah gejala kelainan dalam tidur berupa sulit untuk tidur atau cenderung sulit mempertahankan tidur meskipun ada kesempatan untuk melakukannya. Insomnia sendiri bukan lah suatu penyakit melainkan suatu gejala yang memiliki penyebab sama seperti kelainan emosional, kelainan fisik. Insomnia dapat mempengaruhi tingkat energi dan suasana hati, bahkan dapat mempengaruhi kesehatan, kinerja dan kualitas hidup seseorang (Syadiyah, 2018)

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan pada klien dengan masalah gangguan pola tidur menurut (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018) Dukungan Tidur (I.09265) antara lain yaitu identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur (psikologis dan fisik), modifikasi lingkungan, kebisingan, suhu dan tempat tidur), anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur, ajarkan relaksasi otot cara nonfarmakologi (rendam kaki menggunakan air hangat). Selain itu ada penelitian lain menurut (Hayusuf, dkk, 2022) dalam menurunkan insomnia dapat diberikan terapi massage namun

hasil penelitian menunjukkan terapi rendam kaki lebih efektif daripada terapi massage.

Rendam air hangat pada kaki merupakan teknik stimulasi tidur yang dilakukan dengan cara merendam kaki pada air hangat bersuhu 37°C-40°C (Utami, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Nirmalaa & Novita Wulan Sarib, 2021) didapatkan bahwa ada penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan terapi rendam kaki dengan air hangat selama 2 hari berturut-turut. Subyek I mengalami penurunan skor insomnia sebanyak 3 angka dari skor 28 (berat) menjadi skor 25 (ringan). Subyek II mengalami penurunan skor insomnia sebanyak 2 angka dari skor 26 (ringan) menjadi skor 24 (ringan).

4. Implementasi

Implementasi keperawatan dilakukan pada kedua klien selama 5 hari berturut-turut dimulai dari tanggal 04–08 Mei 2023, implementasi dilakukan sesuai teori dan sesuai intervensi yang telah dirancang terlebih dahulu dengan mengantisipasi seluruh tanda dan gejala yang timbul sehingga tindakan keperawatan dapat tercapai pada asuhan keperawatan yang dilaksanakan dengan menerapkan komunikasi terapeutik dengan prinsip etik, implementasi ini dilakukan sesuai prosedur dan teori.

Implementasi yang dilakukan pada klien 1 dan klien 2 yaitu rendam kaki air hangat dengan suhu 37-40°C selama 15 menit dilakukan di pagi hari dan sebelum tidur dan memodifikasi lingkungan (pencahayaan, kebisingan, suhu, tempat tidur).

Hasil penelitian (Hardono et al., 2019) menyimpulkan ada hubungan antara terapi rendam kaki air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia dengan nilai p value 0,000 < 0,005 yang artinya terapi rendam kaki air hangat mampu mengatasi insomnia pada lansia.

Implementasi yang dilakukan pada klien 1 yaitu memonitor tanda-tanda vital (suhu tubuh, tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi nafas), melakukan rendam kaki air hangat dengan suhu 37-40°C selama 15 menit yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut dan memodifikasi lingkungan di hari pertama kunjungan.

Implementasi yang dilakukan pada klien 2 yaitu memonitor tanda-tanda vital (suhu tubuh, tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi nafas), melakukan rendam kaki air hangat dengan suhu 37-40°C selama 15 menit yang dilakukan selama 5 hari berturut-turut dan memodifikasi lingkungan di hari pertama kunjungan.

Hal ini sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat syaraf syaraf kulit yaitu flexus venosus dari rangkaian syaraf ini stimulus diteruskan ke cornus posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, ke

radiks dorsalis, selanjutnya ke ventrobasal thalamus dan masuk ke batang otak yang tepatnya di daerah raaf bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek sofarifik (ingin tidur) (Utami, 2019).

5. Evaluasi

Evaluasi ini merupakan tahap terakhir dari seluruh asuhan keperawatan, evaluasi sangat penting dalam proses tindakan keperawatan untuk mengetahui apakah tindakan keperawatan itu teratasi atau tidak, apabila tindakan yang telah dilakukan belum berhasil maka perlu dilakukan pengkajian ulang.

Tindakan asuhan keperawatan dilakukan selama 5 hari berturut-turut baik ke klien 1 dan klien 2, dari evaluasi keperawatan yang telah dilakukan maka diperoleh hasil pada klien 1 mengatakan sudah tidak merasakan sulit memulai tidur, tidak terbangun di malam hari, tidur lebih nyaman dan rileks, memulai tidur jam 22.00-04.00, selalu tidur siang selama 3 hari ini, badan tidak mudah letih lagi setelah bangun tidur, sedangkan pada klien 2 mengatakan sudah tidak merasakan sulit memulai tidur, tidak terbangun di malam hari, tidur lebih nyaman dan rileks, sudah jarang mendapat mimpi buruk, tidak merasakan sakit kepala disiang hari sejak 3 hari, memulai tidur jam 21.00-04.00, selalu tidur siang selama 2 hari ini, badan tidak mudah letih lagi setelah bangun tidur. Dalam hal ini masalah gangguan pola tidur klien 1 dan klien 2 teratasi dan intervensi dihentikan.

Pemberian terapi rendam kaki air hangat pada klien 1 dan klien 2 menunjukkan hasil yang efektif dan lebih terbukti dengan kuesioner dalam penurunan skala insomnia pada klien 1 menjadi tidak insomnia, sedangkan pada klien 2 menjadi insomnia ringan setelah dilakukan rendam kaki air hangat dengan suhu 37-40°C selama 15 menit yang dilakukan di pagi hari dan sebelum tidur.

Hasil Observasi Rendam Kaki Air Hangat pada Klien 1 membuktikan hasil perubahan pada skala insomnia setelah dilakukan rendam kaki air hangat pada klien 1, pada kunjungan pertama skala insomnia sampai dengan kunjungan ke lima terdapat hasil penurunan skala insomnia di kunjungan pertama klien 1 memiliki skor 30 (insomnia sedang), kunjungan ke lima klien 1 memiliki skor 18 (tidak insomnia).

Hasil Observasi Rendam Kaki Air Hangat pada Klien 2 membuktikan hasil perubahan pada skala insomnia setelah dilakukan rendam kaki air hangat pada klien 2, pada kunjungan pertama skala insomnia sampai dengan kunjungan ke lima terdapat hasil penurunan skala insomnia di kunjungan pertama klien 2 memiliki skor 31 (insomnia sedang), kunjungan ke lima klien 2 memiliki skor 20 (insomnia ringan). Hal ini

membuktikan bahwa terapi rendam kaki air hangat efektif untuk menurunkan skala insomnia pada lansia

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putra, 2018) asil intervensi diperoleh p value 0,001 (<0,05) sehingga H₀ ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi merendam kaki dengan air hangat dapat menurunkan insomnia pada lansia.

Berdasarkan asumsi peneliti ada pengaruh terhadap terapi rendam kaki air hangat untuk menurunkan insomnia pada lansia. Intervensi rendam kaki air hangat mudah dilakukan oleh klien dan dipantau oleh keluarga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air hangat terbukti efektif untuk menurunkan insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Tambora.

SARAN

Diharapkan terapi rendam kaki air hangat ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan non farmakologi yang diberikan kepada lansia yang mengalami insomnia

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2020). *Profil Lansia Provinsi DKI Jakarta 2020 | 1*.
- BPS. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. xxvi+288.
- Dkk, H. (2022). Pengaruh Masase dan Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Desa Cisantana Tahun 2022. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Hardono, H., Oktaviana, E., & Andoko, A. (2019). Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 62–68. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i1.1046>
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Laporan Provinsi DKI Jakarta. Jakarta : Badan Litbang Kesehatan*.
- Irawan, A. T., & Mahmudin, M. (2021). Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat terhadap Penyakit Insomnia pada Lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.51997/jk.v9i1.121>
- KemenkesRI. (2015). *Infodatin Lansia. Jakarta: Kemenkes RI*.

- KemkesRI. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Nirmalaa, S. R. P., & Novita Wulan Sarib. (2021).
The Implementation Of Foot Soak Therapy
With Warm Water Towards. *Jurnal Ilmiah
Keperawatan Sisthana*, 6(1).
- Putra, I. D. (2018). Pengaruh Rendaman Air Hangat
Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia.
Jurnal Keperawatan Abdurrab, 1(2), 12–16.
- Sumedi, T. (2019). Prevalensi insomnia pada lansia.
*Paper Knowledge . Toward a Media History
of Documents*, 3(April), 49–58.
- Syadiyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia
Teori dan Aplikasi*.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar
Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.).
- WHO. (2017). Jumlah Penduduk Lanjut Usia. *World
Health Organization*. <http://www.who.int/>