

PENGARUH MERENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN RAWAT INAP DI UPT. PUSKESMAS DUNGKEK KECAMATAN DUNGKEK

Moch. Mochlis andriyadi, Perawat Puskesmas Pandian Sumenep
e-mail: mochlis.andri05@gmail.com

ABSTRACT

Sleep is a basic need that must be met by humans. Sleep disorders can lead to serious problems and even reduce quality of life. This often occurs in hospitality that decrease the quality of sleep. Soaking the feet in warm water can improve the microcirculation of the blood vessels and vasodilation causing a relaxing effect, followed by increased secretion of melatonin thus improving the quality of sleep. This study aimed to identify the effect of soaking feet in warm water to the quality of sleep of patient in the PUSKESMAS Dungkek

*This study uses a quasi-experimental design approach to one group pretest-posttest. The sampling technique used purposive sampling with 20 respondents who had been in accordance with the inclusion and exclusion criteria. Intervention is given for 3 consecutive days. Measurement of sleep quality scores using the Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaire. Differences in sleep quality scores were analyzed by *d* using the Wilcoxon test.*

The results showed the influence of soaking feet in warm water for sleep quality before and after the intervention $p=0.001$ (<0.005), from these results it mean an increase in the quality of sleep after a soak feet in warm water. This study is expected to be an alternative option for nurses to apply soak feet in warm water to improve the quality of sleep of patient in hospital.

Keywords: quality of sleep, patient, soaking feet with warm water

PENDAHULUAN

Selama proses hospitalisasi kebanyakan pasien mengeluhkan tentang kualitas tidurnya. Gangguan tidur merupakan masalah yang umum dialami hampir 56% pasien hospitalisasi (Abolhassani et al., 2006; Daneshmandi et al., 2012). Gangguan tidur yang dialami seseorang akan berdampak buruk terhadap kualitas hidup, aktivitas sehari-hari, pada perasaan, tingkat kewaspadaan dan kelelahan serta dapat menurunkan sistem imun tubuh (Kaku et al., 2012) termasuk pasien yang dirawat di puskesmas. Seseorang yang sedang sakit, jika kualitas tidurnya tercukupi maka energinya dapat digunakan untuk proses pemulihan sel-sel tubuh. Sehingga dapat mempersingkat lama hari perawatan di rumah sakit. Sebaliknya, jika tidur terganggu maka regenerasi sel-sel tubuh tidak akan maksimal sehingga tubuh menjadi lemas dan rentan terhadap penyakit (Friese, 2007; Safrudin, et al., 2009).

Tidur menurut Maas (2002) *cit* Nashari (2002) adalah suatu keadaan saat kesadaran seseorang menjadi turun, tapi aktivitas otak tetap memainkan perannya. Tidur merupakan

kebutuhan dasar manusia yang ditandai berkurangnya aktivitas organ pada tubuh manusia akan tetapi aktivitas otak tetap berjalan. Tidur yang baik menunjukkan kualitas tidur yang baik pula.

Berbagai gangguan tidur yang sering dialami pasien hospitalisasi antara lain; kesulitan memulai tidur, bangun lebih awal, insomnia, deprevasi tidur, dan sering terbangun (Kaku et al., 2012). Gangguan tidur tersebut disebabkan karena faktor internal seperti ketidaknyamanan akibat tindakan keperawatan dan faktor eksternal yaitu kebisingan. Masalah kebisingan merupakan masalah terbesar yang dialami pasien terutama pada malam pertama hospitalisasi, sehingga pasien sering mengalami peningkatan frekuensi bangun serta fase REM yang berlangsung singkat dan penurunan kualitas tidur (Tembo & Parker, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei tahun 2016 di puskesmas Dungkek melalui wawancara kepada 7 pasien rawat inap untuk mengetahui gangguan tidur selama proses hopitalisasi didapatkan bahwa sebanyak 5 pasien (72%)

mengalami gangguan tidur disebabkan suara bising keluarga yang datang menjenguk, sebanyak 1 pasien (14%) mengalami gangguan tidur disebabkan tidak nyaman dengan kondisi ruangan rawat inap .sebanyak 1 pasien (14%) tidak mengalami gangguan tidur yang berarti.

Terapi secara farmakologi dapat juga dilakukan penatalaksanaan secara non farmakologi, karena pilihan alternative ini dirasa cukup aman dan mudah dilakukan dengan cara berjalan kaki pada pagi hari, melakukan senam untuk peragangan otot, dan melakukan relaksasi (Putra, 2011).

Terapi relaksasi dengan menggunakan air atau *hydrotherapy* merupakan penggunaan air untuk mengatasi berbagai masalah, dimana air bermanfaat untuk menjadikan tubuh lebih rileks, mengurangi rasa pegal-pegal dan kekakuan, sehingga membuat tidur bisa lebih nyaman (Sustrani, Alam, Hadibroto, 2006). Dinkes (2014) mengungkapkan air hangat mengurangi nyeri dan melancarkan peredaran darah. Dengan suhu air hangat yang tidak terlalu panas 38 - 39 C.

METODELOGI PENELITIAN

Desain penelitian quasi eksperimen, one group *pre test and post test design*. Populasi adalah semua pasien yang dirawat inap di Puskesmas Dungkek dengan jumlah 104 orang. Sampelnya adalah sebagian pasien yang mengalami gangguan tidur di Puskesmas Dungkek Kec. Dungkek, teknik purposive sampling, sebanyak 20 pasien. Tehnik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*, dengan tingkat kemaknaan $\leq 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Pasien Rawat Inap Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Karakteristik Pasien Rawat Inap Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT. Puskesmas Dungkek Tahun 2016

No.	Jenis Kelamin		%
1	Laki-laki	5	25
2	Perempuan	15	75
	Total	20	100

Sumber : Hasil kuesioner penelitian
Tabel 1. Menunjukkan sebagian besar pasien rawat inap dengan jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 15 (75%).

Karakteristik Pasien Rawat Inap Berdasarkan Usia

Tabel 2 Karakteristik Pasien Rawat Inap Berdasarkan Usia di UPT. Puskesmas Dungkek Tahun 2016

No.	Usia		%
1	17-34 tahun	6	30
2	35-52 tahun	2	10
3	53-70 tahun	12	60
	Total	20	100

Sumber : Hasil kuesioner penelitian
Tabel 2 Menunjukkan sebagian besar pasien rawat inap berusia antara 53-70 tahun, yaitu sebanyak 12 (60%).

Karakteristik Pasien Rawat Inap Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3 Karakteristik Pasien Rawat Inap Berdasarkan Pendidikan di UPT. Puskesmas Dungkek Tahun 2016

No.	Pendidikan		%
1	Tidak Tamat SD	5	25
2	Tamat SD / sederajat	8	40
3	Tamat SLTP / sederajat	4	20
4	Tamat SLTA / sederajat	3	15
	Total	20	100

Sumber : Hasil kuesioner penelitian
Tabel 3 Menunjukkan hampir setengahnya pasien rawat inap berpendidikan Tamat SD / sederajat sebanyak 8 (40%).

Karakteristik Pasien Rawat Inap Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 4 Karakteristik Pasien Rawat Inap Berdasarkan Pendidikan di UPT. Puskesmas Dungkek Tahun 2016

No.	Pekerjaan		%
1	Tidak Bekerja	8	40
2	Petani	9	45
3	Wiraswasta/Pedagang	3	15
	Total	20	100

Sumber : Hasil kuesioner penelitian
Tabel 4 Menunjukkan hampir setengahnya pasien rawat inap mempunyai pekerjaan sebagai petani sebanyak 9 (45%).

Penilaian Kualitas Tidur sebelum Perlakuan Merendam Kaki dengan Air Hangat

Tabel 5 Distribusi kualitas tidur sebelum perlakuan merendam kaki dengan air hangat di UPT. Puskesmas Dungkek Tahun 2016

No.	Kualitas Tidur		%
1	Baik	3	15
2	Buruk	17	85
Total		20	100

Sumber : Hasil kuesioner penelitian

Tabel 5 Menunjukkan hampir seluruhnya kualitas tidur pasien rawat inap sebelum perlakuan merendam kaki dengan air hangat adalah buruk sebanyak 17 (85%) dan sebagian kecil kualitas tidur pasien rawat inap sesudah perlakuan merendam kaki dengan air hangat adalah baik sebanyak 3 (15%).

Tabulasi Silang Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Perlakuan Merendam Kaki dengan Air Hangat

Tabel 7 Tabulasi Silang Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Perlakuan Merendam kaki dengan Air Hangat di UPT Puskesmas Dungkek tahun 2016

No	Kualitas Tidur	Perlakuan Merendam Kaki dengan Air hangat			
		Sebelum	Prosentase	Sesudah	Prosentase
1	Baik	3	15 %	15	75%
2	Buruk	17	85%	5	25%
Total		20	100%	20	100%

Uji Wilcoxon sig = 0,001 (<0.005)

Sumber : Hasil kuesioner penelitian

Tabel 7 Menunjukkan hampir seluruhnya pasien rawat inap sebelum dilakukan perlakuan merendam kaki dengan air hangat mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 17 (85%) dan sebagian besar pasien rawat inap setelah mendapat perlakuan merendam kaki dengan air hangat mengalami kualitas tidur baik sebanyak 15 (75%).

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon test* dengan nilai tingkat kemaknaan $p = 0.01 (< 0.05)$. Dengan demikian hipotesa yang dihasilkan H1 diterima yaitu ada pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada pasien rawat inap di Puskesmas Dungkek

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan, nilai kualitas tidur sebelum perlakuan merendam kaki dengan air hangat menunjukkan hampir seluruhnya kualitas tidur responden buruk

Penilaian Kualitas Tidur setelah Perlakuan Merendam Kaki dengan Air Hangat

Tabel 6 Distribusi kualitas tidur setelah perlakuan merendam kaki dengan air hangat di UPT. Puskesmas Dungkek Tahun 2016

No.	Kualitas Tidur		%
1	Baik	15	75
2	Buruk	5	25
Total		20	100

Sumber : Hasil kuesioner penelitian

Tabel 6 Menunjukkan sebagian besar kualitas tidur pasien rawat inap setelah perlakuan merendam kaki dengan air hangat adalah baik sebanyak 15 (75%) dan sebagian kecil kualitas tidur pasien rawat inap sebelum perlakuan merendam kaki dengan air hangat adalah buruk sebanyak 5 (25%).

sebanyak 17 responden (85%) dan sebagian kecil kualitas tidur responden baik sebanyak 3 responden (15%). Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan baik pada anak dewasa maupun terhadap lansia, dinamakan pada manusia kebutuhan istirahat normal membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari (Hidayat, 2008).

Untuk mempertahankan lama tidur dalam keadaan ideal yaitu dengan mempercepat waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur. Waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur minimal dapat diupayakan dengan menghindari mengkonsumsi kopi setidaknya 6 jam sebelum waktu tidur di malam hari karena kopi mengandung kafein yang dapat memicu keterjagaan di malam hari, .Kemudian hindari mengkonsumsi nikotin secara berlebihan karena dapat memicu terjadinya gangguan tidur *insomnia*. Dianjurkan untuk mematikan lampu saat tidur malam. dikarenakan jika dalam

keadaan gelap tubuh akan meningkatkan produksi hormon melatonin dalam tubuh dimana hormon tersebut berfungsi sebagai kekebalan aktif pada tubuh manusia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, nilai kualitas tidur setelah perlakuan merendam kaki dengan air hangat menunjukkan hampir sebagian besar kualitas tidur responden baik sebanyak 15 responden (75%) dan sebagian kecil kualitas tidur responden buruk sebanyak 5 responden (25%) Treatment hidroterapi (rendam kaki dengan air hangat) mampu memberikan efek relaksasi dengan meningkatkan kenyamanan melalui sensasi hangat pada permukaan telapak kaki. Konsep ini akan meningkatkan pelepasan hormone endorphin, sehingga tubuh merasa lebih rileks dan menekan tingkat stress. Oleh karena itu, hidroterapi (rendam kaki air hangat) mampu memberikan sensasi nyaman dan tenang. Dapat disimpulkan bahwa memberikan perlakuan pada pasien rawat inap yang mengalami gangguan tidur dapat memberikan efek relaksasi sehingga memberikan kualitas tidur yang lebih baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kualitas tidur pada responden pasien rawat inap di UPT. Puskesmas Dungkek sebelum perlakuan merendam kaki dengan air hangat didapatkan sebanyak 3 pasien dengan kualitas tidur baik (15%) dan adanya peningkatan kualitas tidur pasien sesudah perlakuan merendam kaki dengan air hangat sebanyak 15 pasien dengan kualitas tidur baik (85%) baik. Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *Wilcoxon test* dengan nilai $p=0,01$ ($<0,05$) yang artinya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti perlakuan atau terapi merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur.

Perbedaan skor pada hasil penelitian kualitas tidur antara hasil *pre-test* dan *post-test* yang berarti bahwa perlakuan merendam kaki dengan air hangat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya penurunan skor PSQI antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil penelitian ini didukung oleh Khotimah (2012) yang menyatakan bahwa terapi rendam air hangat pada kaki memperbaiki mikrosirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi dan dapat meningkatkan kuantitas tidur.

KESIMPULAN

1. Hampir seluruhnya kualitas tidur pasien rawat inap di UPT. Puskesmas Dungkek sebelum perlakuan merendam kaki dengan air hangat adalah kualitas tidur yang buruk.
2. Sebagian besar kualitas tidur pasien rawat inap di UPT. Puskesmas Dungkek setelah perlakuan merendam kaki dengan air hangat adalah kualitas tidur yang baik.
3. Ada pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur pada pasien rawat inap di UPT Puskesmas Dungkek Tahun 2016.

SARAN

Bagi UPT. Puskesmas Dungkek

UPT. Puskesmas Dungkek harus dapat memfasilitasi perawat dalam standart, prosedur, dan sarana pelayanan yang baik untuk menunjang kualitas tidur yang baik pada pasien rawat inap.

Bagi masyarakat

Masyarakat dapat mendukung sepenuhnya layanan kesehatan yang terstandart, sehingga dapat memberikan sinergi kepada pemberi layanan kesehatan khususnya di ruang rawat inap UPT. Puskesmas Dungkek.

Bagi peneliti selanjutnya

Metode penelitian ini harus dijadikan sebagai media pengembangan wawasan bagi peneliti yang dapat disebarluaskan kepada profesi, pendidikan, dan institusi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirta, Yolanda. *Sehat Murah dengan Air*. Jakarta: Keluarga Dokter, 2007
- Andi Eka Pranata dan Mahmud Ady Yuwanto. *jurnal penelitian "Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Desa Sumpersari Kecamatan Maesan Kabupaten Bondowoso*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dr. Soebandi Jember, 2014
- Caple & Grose. *Sleep and hospitalization. Evidence-Based Care Sheet. Sleep and Hospitalization*. Cinahl Information System, 2011
- Colten R. Harvey., Altevoght M. Bruce. *Sleep disorder and sleep deprivation: An Unmet Public Health Problem*. Washington, DC: The National Academic Press, 2006

- Darmojo, B. dan Martono, H. Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut), Edisi 4. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2009 *Devsaran. Rendam kaki dengan air panas mempercepat peredaran darah*. <http://id.asiatcm.com/content/rendam-kakidengan-air-panas-mempercepatkan-peredaran-darah>. diakses pada tanggal 06 Mei 2016
- Dinas Kesehatan. Manfaat dan Kerugian Air Hangat. Jakarta: Dinas Kesehatan, 2014 diakses dari http://dinkes.jogjapro.go.id/berita/detil_berita/623-dibalik-manfaat-ada-rugi-mandi-air-hangat pada tanggal 14 Mei 2016
- Galimi R. Insomnia in the elderly: an update and future challenges. *G GERONTOL*, 2010
- Guyton and Hall. Textbook of Medical Physiology, 12th ed. Jakarta: EGC, 2010
- Hardy, S. A double bind: Disturbed sleep and depression. *Practice Nursing*. Volume 19, 2008
- Hidayat, A. Aziz Alimul. Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika, 2009
- Hidayat, A. Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta: Salemba Medika, 2008
- Kementrian Kesehatan RI. Profil Data Kesehatan Indonesia Tahun 2012. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI, 2013
- Kneipp, Sebastian., and Priesnisz V. Hydrotherapy. Mosby, 2005
- Nursalam. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika, 2008
- Putra, R. Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas. Yogyakarta: Buku Biru, 2011
- Sulaiman, S. Terapi Penyembuhan Dengan Air. Surakarta: Ziyad, 2009
- Widya, G. Mengatasi Insomnia Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda. Yogyakarta: Katahati, 2010