

## PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA PADA NY. N DENGAN MASALAH INSOMNIA MELALUI TERAPI RENDAM AIR HANGAT DI DESA SUMBER SARI KABUPATEN PARIGI MOUTONG PROVINSI SULAWESI TENGAH

Cornelia Lingit<sup>1\*</sup>, Sabir<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup> Universitas Widya Nusantara, Kota Palu, Indonesia

\*Corresponding author: [cornellngtt@gmail.com](mailto:cornellngtt@gmail.com)

### Abstract

**Background :** *Insomnia is defined as a complaint of difficulty initiating or maintaining sleep or non-restorative sleep that lasts at least one month and causes significant distress or impairment in an individual's functioning. One approach that can be used in managing insomnia is warm water foot soak therapy. Warm water foot soak therapy is a technique that can relax muscles by stretching muscle cells and dilating blood vessels, which increases the supply of nutrients and oxygen to the tissues. Objective :* *This nursing final project aims to describe the application of nursing care through warm water foot soak therapy to improve sleep patterns in patients with insomnia in Sumber Sari Village, Parigi Moutong Regency, Central Sulawesi Province. Methods :* *The method used was a case study with a nursing care approach that included assessment, establishing a nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The warm water foot soak therapy intervention was administered regularly according to procedures, accompanied by monitoring of sleep patterns before and after the intervention. Results :* *The evaluation results showed an improvement in sleep patterns after the warm water foot soak therapy. Furthermore, the patient also reported feeling more relaxed. Conclusion :* *Warm water foot soak therapy is effective as a non-pharmacological intervention in helping improve sleep patterns and also increasing comfort in elderly patients with insomnia. This therapy can be used as part of on going nursing interventions for the elderly.*

**Keywords:** *Insomnia, Elderly; Warm Water Foot Soak Therapy.*

### Abstrak

**Latar Belakang :** *Insomnia didefinisikan sebagai keluhan dalam kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur atau tidur non-restoratif yang berlangsung setidaknya satu bulan dan menyebabkan gangguan signifikan atau gangguan dalam fungsi individu. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam pengelolaan insomnia adalah terapi rendam kaki air hangat. Terapi rendam kaki air hangat adalah teknik yang dapat merelaksasi otot karena merenggangnya sel-sel pada otot dan melebarkan pembuluh darah, yang meningkatkan pasokan nutrisi dan oksigen ke jaringan. Tujuan :* *Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan*

### Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

keperawatan lansia melalui terapi rendam kaki air hangat terhadap peningkatan pola tidur pada penderita insomnia di desa Sumber Sari, kabupaten Parigi Moutong, Provinsi Sulawesi Tengah. **Metode** : Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi terapi rendam kaki air hangat diberikan secara teratur sesuai prosedur, disertai pemantauan pola tidur sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil Penelitian** : Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pola tidur setelah pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat. Selain itu, pasien juga mengatakan dirinya menjadi lebih rileks. **Kesimpulan** : Terapi rendam kaki dengan air hangat efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam membantu meningkatkan pola tidur dan juga meningkatkan kenyamanan pada lansia penderita insomnia. Terapi ini dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan lansia secara berkelanjutan.

**Kata kunci:** Insomnia, Lansia; Terapi Rendam Kaki Air Hangat.

## **PENDAHULUAN**

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Salah satu indikator utama tingkat kesehatan adalah meningkatnya usia, dan harapan hidup, dengan meningkatnya usia dan harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk lanjut usia (Rahmi Astuti, 2024). Penuaan adalah proses perubahan alami yang akan terjadi pada setiap manusia, yang berarti mereka telah melalui tiga tahap perkembangan kehidupan yaitu: anak, dewasa, tua, dan lanjut usia. Lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan kehidupan manusia dimulai dari usia 60 tahun (Anisa et al., 2023). Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi insomnia pada lansia di dunia yang terbesar terdapat di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Untuk persentase penduduk di Indonesia untuk kelompok usia yaitu usia Pra lansia umur 45-59 tahun 18,45%, lansia muda umur 60-69 tahun mendapat persentase 63,59%, lansia madya 70-79 tahun berjumlah 27,76%, dan untuk lansia tua pada usia 80 tahun ke atas mendapat 8,65% (Winokan, 2024). Sulawesi tengah masuk dalam 10 besar persentase penduduk menurut provinsi dan kelompok umur > 60 pada tahun 2025 yaitu pertama DI Yogyakarta: 16,69%, Jawa Timur: 13,86%, Bali: 13,53%, Jawa Tengah: 13,07%, Sulawesi Utara: 12,98%, Sumatera Barat: 10,79%, Sulawesi Selatan: 10,65%, Lampung: 10,24%, DKI Jakarta: 9,90%, dan Sulawesi Tengah: 9,78% (Statistik, 2025).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Sumber Sari, Kabupaten Parigi Moutong, Provinsi Sulawesi Tengah melalui wawancara dengan Ny. N, mengatakan bahwa belum menerapkan terapi Rendam Kaki Air Hangat. Dampak kualitas tidur yang buruk bagi lansia yaitu ketidakmampuan memperbaiki fisiknya seperti semula, sehingga mengakibatkan lemas, sakit kepala, ngantuk dan lelah. Berdasarkan National Sleep Foundation (NSF) gangguan tidur bisa menyebabkan pengaruh pada manusia khususnya lansia. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan keterlambatan dalam proses berpikir dan beraktivitas, kurang fokus dan konsentrasi, dan terganggunya memori jangka pendek. Maka itu diperlukan terapi

nonfarmakologi untuk mengurangi atau memperbaiki gangguan tidur pada lansia (Badrurrifha Novianty et al, 2024).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan adalah dengan terapi relaksasi menggunakan air hangat. Air hangat dapat merelaksasi otot karena merenggangnya sel-sel pada otot dan melebarkan pembuluh darah, yang meningkatkan pasokan nutrisi dan oksigen ke jaringan. Air hangat dapat merangsang hormon serotonin dalam sistem endrokrin, yang kemudian diubah menjadi melatonin, hormon yang membuat tubuh merasa lelah dan rileks (Winokan, 2024).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan menggunakan metode Terapi Rendam Kaki Air Hangat. Populasi dalam penelitian ini adalah Ny. N di Desa Sumber Sari, Kabupaten Parigi Moutong, Provinsi Sulawesi Tengah.

HASIL

Dari hasil pengkajian maka ditetapkan 3 diagnosa keperawatan yaitu: Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan faktor fisiologis, psikologis dan lingkungan (D.0055), Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (D.0077), dan Ansietas berhubungan dengan krisis situasional (D.0080). Penelitian ini telah dilaksanakan di Desa Sumber Sari, Kabupaten Parigi Moutong, Provinsi Sulawesi Tengah tanggal 26 Januari sampai dengan 28 Januari 2026. Berikut hasil implementasi dan evaluasi keperawatan selama 3 hari dengan hasil sebagai berikut

Tabel 1. Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat Hari 1

| Hari/ Tgl/ Jam    | Diagnosa | Implementasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Evaluasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Senin, 26-01-2026 | 1        | <b>Dukungan Tidur (I.05174)</b><br><b>Observasi :</b><br>1. Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur<br>2. Mengidentifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis)<br><b>Terapeutik :</b><br>3. Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (terapi rendam kaki air hangat)<br><b>Edukasi :</b><br>4. Menganjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur | <b>S :</b><br>- Klien mengatakan gangguan tidur dimulai sejak suami meninggal 5 bulan lalu<br>- Klien mengatakan hanya bisa tidur 3-5 jam per hari<br>- Klien menyatakan merasa sangat lelah di siang hari tapi tetap tidak bisa tidur nyenyak<br>- Klien mengatakan sering terbangun sekitar jam 2-3 pagi dan sulit untuk tidur lagi<br>- Klien mengatakan merasa lebih rileks<br>- Klien mengatakan merasa seperti aliran darahnya berjalan lancar<br><b>O :</b><br>- Klien tampak lelah<br>- Klien tampak terlihat kantuk berlebihan di siang hari<br>- Wajah klien tampak pucat dan kurang segar<br>- Klien tampak tidak bersemangat |

|                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>A</b> : Masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur belum teratasi<br><b>P</b> : Intervensi dilanjutkan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Senin,<br>26-01-<br>2026 | 2 | <b>Manajemen Nyeri (I.08238)</b><br><b>Observasi :</b><br>1. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri<br>2. Mengidentifikasi skala nyeri<br><b>Terapeutik :</b><br>3. Memberikan Teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (mis: kompres hangat)<br><b>Edukasi :</b><br>4. Menjelaskan strategi meredakan nyeri | <b>S</b> :<br>- Klien mengatakan nyeri pada kakinya bagian lutut<br>- Klien mengatakan nyeri muncul tidak menentu<br>- Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk tusuk<br>- Klien mengatakan nyerinya hilang timbul<br>- Skala nyeri 4<br><b>O</b> :<br>- Ekspresi wajah klien tampak meringis<br>- Ekspresi wajah klien tampak gelisah<br>- TTV:<br>- Tekanan Darah: 145/80 mmHg<br>- Nadi: 85 x/menit<br>- Respirasi: 21x/menit<br>- Suhu: 36,5° C<br><b>A</b> : Masalah keperawatan Nyeri Akut belum teratasi<br><b>P</b> : Intervensi dilanjutkan |
| Senin,<br>26-01-<br>2026 | 3 | <b>Reduksi Ansietas (I.09314)</b><br><b>Observasi :</b><br>1. Mengidentifikasi saat tingkat ansietas berubah<br><b>Terapeutik :</b><br>2. Menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan<br><b>Edukasi :</b><br>3. Mengajarkan mengungkapkan perasaan dan persepsi<br>4. Melatih Teknik relaksasi                                                  | <b>S</b> :<br>- Klien mengatakan sering merasa cemas tanpa sebab yang jelas<br>- Klien mengatakan kurang konsentrasi belakangan ini<br>- Klien mengatakan merasa kesepian sejak suaminya meninggal<br><b>O</b> :<br>- Tampak kontak mata klien kurang<br>- Klien tampak gelisah<br>- Klien tampak kurang konsentrasi<br><b>A</b> : Masalah keperawatan Ansietas belum teratasi<br><b>P</b> : Intervensi dilanjutkan                                                                                                                                |

**Tabel 2. Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat Hari 2**

| Hari/ Tgl/<br>Jam     | Diagnosa | Implementasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Evaluasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Selasa,<br>27-01-2026 | 1        | <b>Dukungan</b><br><b>(I.05174)</b><br><b>Observasi :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur</li> <li>2. Mengidentifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis)</li> </ol> <b>Terapeutik :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (terapi rendam kaki air hangat)</li> </ol> <b>Edukasi :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Menganjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur</li> </ol> | <b>Tidur S :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan gangguan tidur mulai berkurang</li> <li>- Klien mengatakan bisa tidur 4-7 jam per hari</li> <li>- Klien mengatakan perasaan lelah di siang hari mulai berkurang</li> <li>- Klien mengatakan semalam tidurnya lebih nyenyak dibandingkan hari sebelumnya</li> <li>- Klien mengatakan hanya beberapa kali terbangun di malam hari</li> </ul> <b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien tampak lelah</li> <li>- Wajah klien tampak lebih segar</li> <li>- Klien tampak bersemangat</li> </ul> <b>A : Masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur teratasi sebagian</b><br><b>P : Intervensi dilanjutkan</b> |
| Selasa,<br>27-01-2026 | 2        | <b>Manajemen</b><br><b>(I.08238)</b><br><b>Observasi :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri</li> <li>2. Mengidentifikasi skala nyeri</li> </ol> <b>Terapeutik :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Memberikan Teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (mis: kompres hangat)</li> </ol> <b>Edukasi :</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Menjelaskan strategi meredakan nyeri</li> </ol>                        | <b>Nyeri S :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan nyeri pada kakinya bagian lututnya mulai berkurang</li> <li>- Skala nyeri 3</li> </ul> <b>O :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ekspresi wajah klien tampak meringis</li> <li>- TTV:</li> <li>- Tekanan Darah: 135/80 mmHg</li> <li>- Nadi: 90 x/menit</li> <li>- Respirasi: 21 x/menit</li> <li>- Suhu: 36,5°C</li> </ul> <b>A : Masalah keperawatan Nyeri Akut teratasi sebagian</b><br><b>P : Intervensi dilanjutkan</b>                                                                                                                                                                               |
| Selasa,<br>27-01-2026 | 3        | <b>Reduksi</b><br><b>(I.09314)</b><br><b>Observasi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Ansietas S :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Klien mengatakan rasa cemas mulai berkurang</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                                                        |                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Mengidentifikasi saat tingkat ansietas berubah                                      | - Klien mengatakan mulai bisa untuk konsentrasi<br>- Klien mengatakan merasa kesepian sejak suaminya meninggal         |
| <b>Terapeutik :</b><br>2. Menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan | <b>O :</b><br>- Tampak kontak mata klien baik<br>- Klien tampak gelisah<br>- Klien tampak mulai bisa untuk konsentrasi |
| <b>Edukasi :</b><br>3. Mengajukan mengungkapkan perasaan dan persepsi                  | <b>A :</b> Masalah keperawatan Ansietas teratasi sebagian<br><b>P :</b> Intervensi dilanjutkan                         |
| 4. Melatih Teknik relaksasi                                                            |                                                                                                                        |

Tabel 3. Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat Hari 3

| Hari/ Tgl/ Jam   | Diagnosa | Implementasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Evaluasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rabu, 28-01-2026 | 1        | <b>Dukungan Tidur (I.05174)</b><br><b>Observasi :</b><br>1. Mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur<br>2. Mengidentifikasi faktor pengganggu tidur (fisik dan/atau psikologis)<br><b>Terapeutik :</b><br>3. Melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (terapi rendam kaki air hangat)<br><b>Edukasi :</b><br>4. Mengajukan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur | <b>S :</b><br>- Klien mengatakan gangguan tidur berkurang<br>- Klien mengatakan bisa tidur 6-8 jam per hari<br>- Klien mengatakan perasaan lelah di siang hari berkurang<br>- Klien mengatakan hanya sesekali terbangun di malam hari<br>- Klien mengatakan tubuhnya menjadi sangat rileks<br><b>O :</b><br>- Wajah klien tampak lebih segar<br>- Klien tampak bersemangat<br>- Memejamkan mata sambil menikmati terapi yang diberikan<br><b>A :</b> Masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur teratasi<br><b>P :</b> Intervensi dihentikan |
| Rabu, 28-01-2026 | 2        | <b>Manajemen Nyeri (I.08238)</b><br><b>Observasi :</b><br>1. Mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri                                                                                                                                                                                                                                    | <b>S :</b><br>- Klien mengatakan nyeri pada kakinya bagian lututnya berkurang<br>- Skala nyeri 2<br><b>O :</b><br>- TTV:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |   | <div>2. Mengidentifikasi skala nyeri</div> <div>Terapeutik :</div> <div>3. Memberikan Teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (mis: kompres hangat)</div> <div>Edukasi :</div> <div>4. Menjelaskan strategi meredakan nyeri</div>                                                                                                               | <div>- Tekanan Darah: 130/75 mmHg</div> <div>- Nadi: 95 x/menit</div> <div>- Respirasi: 21 x/menit</div> <div>- Suhu: 36,5°C</div> <div>A : Masalah keperawatan Nyeri Akut teratasi</div> <div>P : Intervensi dihentikan</div>                                                                                                                                                                        |
| Rabu,<br>28-01-<br>2026 | 3 | <div>Reduksi Ansietas (I.09314)</div> <div>Observasi</div> <div>1. Mengidentifikasi saat tingkat ansietas berubah</div> <div>Terapeutik :</div> <div>2. Menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan</div> <div>Edukasi :</div> <div>3. Menganjurkan mengungkapkan perasaan dan persepsi</div> <div>4. Melatih Teknik relaksasi</div> | <div>S :</div> <div>- Klien mengatakan rasa cemasnya berkurang</div> <div>- Klien mengatakan bisa untuk konsentrasi</div> <div>- Klien mengatakan merasa kesepian sejak suaminya meninggal</div> <div>O :</div> <div>- Tampak kontak mata klien baik</div> <div>- Klien tampak bisa untuk konsentrasi</div> <div>A : Masalah keperawatan Ansietas teratasi</div> <div>P : Intervensi dihentikan</div> |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan tingkat insomnia pada Ny. N sebelum dan setelah diberikan Terapi Rendam Kaki Air Hangat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Terapi Rendam Kaki Air Hangat dapat berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada Ny. N di Desa Sumber Sari, Kabupaten Parigi Moutong, Provinsi Sulawesi Tengah. Berikut beberapa pendokumentasian pemberian terapi rendam kaki air hangat:



Gambar 1 : Hari 1 Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat



**Gambar 2 : Hari 2 Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat**



**Gambar 3 : Hari 3 Pemberian Terapi Rendam Kaki Air Hangat**

## **PEMBAHASAN**

Perawatan hari pertama diberikan pada tanggal 26 Januari 2026. Penulis melakukan intervensi untuk gangguan pola tidur klien, intervensi pertama yaitu melakukan identifikasi pola aktivitas dan tidur, dengan hasil: klien tidak banyak melakukan aktivitas, namun biasanya sebelum tidur klien selalu membaca Alkitab. Kemudian penulis melakukan intervensi yang kedua yaitu mengidentifikasi faktor pengganggu tidur (fisik/psikologis) dengan hasil: karena sering memikirkan suaminya, dan juga status emosional sehingga tanpa disadari klien banyak kali tertidur di kursi. Selanjutnya penulis melakukan intervensi ketiga yaitu memberikan terapi non farmakologi telah dimodifikasi berdasarkan evidence based yang ada. Terapi non farmakologis yang diberikan berupa terapi rendam kaki air hangat kepada klien. Proses terapi ini menggunakan air hangat dengan suhu 37°C - 40°C, kemudian kedua kaki dimasukkan ke dalam baskom atau wadah dengan waktu yang digunakan 15 - 20 menit dengan posisi klien duduk dengan nyaman di kursi, dengan hasil: klien mengatakan ia merasa lebih rileks, dan juga merasa seperti aliran darahnya berjalan lancar. Selanjutnya penulis melakukan intervensi yang keempat yaitu Anjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur, dengan hasil: klien masih mengonsumsi teh hangat di setiap pagi atau di sore hari sambil memakan cemilan, klien mengatakan akan berusaha menguranginya.

Dihari yang sama penulis juga melakukan intervensi untuk mengatasi nyeri pada lutut klien, intervensi yang pertama dan kedua yaitu mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri klien dan skala nyeri, dengan hasil: klien mengatakan nyeri pada kaki bagian lututnya, nyerinya muncul tidak menentu, nyerinya seperti ditusuk tusuk,

nyerinya hilang timbul, nyeri 4. Kemudian penulis melakukan intervensi yang ketiga yaitu memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri, dengan hasil: klien mengatakan ia merasa nyeri pada lututnya menjadi lebih mendingan setelah diberikan terapi rendam air hangat. Selanjutnya penulis melakukan intervensi keempat yaitu menjelaskan strategi untuk meredakan nyeri, dengan hasil: klien mengatakan mengerti dengan strategi yang dijelaskan oleh penulis.

Dihari yang sama juga penulis melakukan intervensi untuk mengatasi ansietas pada klien, intervensi yang pertama yaitu mengidentifikasi saat tingkat ansietas klien berubah, dengan hasil: klien mengatakan sering merasa cemas tanpa sebab yang jelas, dan juga klien mengatakan merasa kesepian sejak suaminya meninggal. Kemudian penulis melakukan intervensi yang kedua yaitu menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan rasa kepercayaan, dengan hasil: klien mengatakan ia merasa nyaman dengan suasana yang tenang dan damai yang diciptakan penulis. Selanjutnya penulis melakukan intervensi ketiga yaitu menganjurkan klien untuk mengungkapkan perasaan dan persepsinya, dengan hasil: klien mengatakan setelah mendengar penjelasan dari penulis tentang harus mengungkapkan apa saja yang dirasakan, dan akhirnya klien memberanikan diri untuk mulai bercerita tentang apa saja yang ia dirasakan.

Kemudian dilanjutkan perawatan hari kedua pada tanggal 27 Januari 2026, untuk penerapan terapi non farmakologi, namun penulis kembali melakukan identifikasi pola aktivitas dan tidur klien, dengan hasil: klien mengatakan semalam tidurnya lebih nyenyak dibandingkan dengan hari - hari sebelumnya, klien melakukan kebiasaannya sebelum tidur yaitu membaca Alkitab, namun terbangun pada sekitar pukul empat untuk buang air kecil (BAK) dan tidak bisa tidur kembali, dan pada saat diberikan terapi kembali klien tampak menikmati sambil tersenyum.

Dilanjutkan perawatan hari ketiga pada tanggal 28 Januari 2026, penulis kembali melakukan identifikasi pola aktivitas dan tidur klien, dengan hasil: klien melakukan kebiasaannya sebelum tidur yaitu membaca Alkitab dan mulai istirahat kira - kira pukul delapan lewat dan terbangun pada pukul enam, kemudian dilanjutkan dengan terapi nonfarmakologis terapi rendam kaki air hangat, dengan hasil: Klien mengatakan tubuhnya menjadi sangat rileks dan klien nampak mejamkan mata sambil menikmati terapi yang diberikan. Penulis juga melakukan edukasi menganjurkan untuk menghindari makanan serta minuman yang dapat mempengaruhi kualitas tidur hasil: klien sudah mengurangi untuk mengkonsumsi teh hangat sambil memakan cemilan di setiap pagi atau di sore hari.

## **KESIMPULAN**

Dalam penelitian ini tentang “Penerapan Asuhan Keperawatan Lansia Pada Ny. N Dengan Masalah Insomnia Melalui Terapi Rendam Kaki Air Hangat di Desa Sumber Sari Kabupaten Parigi Moutong Provinsi Sulawesi Tengah”, dapat disimpulkan bahwa :

1. Belum terdapat perubahan pola tidur pada lansia Ny. N di di Desa Sumber Sari Kabupaten Parigi Moutong Provinsi Sulawesi Tengah sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat.
2. Terdapat perubahan pola tidur pada lansia Ny. N di di Desa Sumber Sari Kabupaten Parigi Moutong Provinsi Sulawesi Tengah setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat.
3. Terdapat pengaruh terapi rendam kaki air hangat pada lansia Ny. N di Desa Sumber Sari Kabupaten Parigi Moutong Provinsi Sulawesi Tengah.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amalul Ahli, Aris Hartono. (2024). Efektivitas Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*. 3(4), 204-214.
- Anisa, A., Indah Puspitasari, & Listyorini, M. W. (2023). Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Lansia Dengan Insomnia Di Wilayah Kerja Puskesmas Di Kota Bekasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 9(1), 35-40.  
<https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1135>
- Badrurrifha Novianty, Uci Ciptiasrini, Meinasari Kurnia Dewi, 2024. (2024). Efektivitas Pemberian Air Rendam Hangat Pada Kaki Dan Terapi Murotal Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Wanaraja Kabupaten Garut 4(6), 2657-2668.
- Bannepadang, C., Handayani Mangapi, Y., & Usman, L. (2022). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Lembang Rante Uma Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(1), 1-14.  
<https://doi.org/10.56437/jikp.v7i1.90>
- Christiane Prisilia Sarayar, Angelia Pondaa, C. K. L. (2025). Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia. *Journal of Kesehatan Tambusai*, 6(2), 155-163.  
<https://doi.org/10.35473/jhhs.v7i1.578>
- Hasanah, A. M., Dewi, S. R., & Elmaghfuroh, D. R. (2025). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Journal Of Indonesian Health Issue*, 4(2), 44-53.
- Maria Fransiska Ronalia. (2025). Terapi Mandi Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Mawar. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 32-40. <https://doi.org/10.55606/termometer.v3i2.4864>
- Nafis, R., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2025). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia di kecamatan natar lampung selatan.
- Pada, H., Di, L., Kerja, W., & Maesan, P. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Pengendalian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maesan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 410-419.
- Pujiati, E. (2025). Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Jepang Kabupaten Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 12(1), 60-69.
- Rahmi Astuti. (2024). Analisis Status Kebutuhan Dasar Lansia Di Desa Palambarae Kecamatan Gantarang Kabupaten Bulukumba. 80.
- Richard Mataputun, D., & Putri Dinur, Y. (2024). Studi Penerapan Rendam Kaki Air Hangat untuk Menurunkan Insomnia pada Lansia. *Jurnal Kesehatan STIKes Sumber Waras*, 6(2), 7-12.  
<https://doi.org/10.63704/jksw.v6i2.45>
- Tanjung, D. (2024). Gambaran Insomnia Pada Lansia Di Kepala Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada Garut.
- Winokan, W. D. (2024). Asuhan Keperawatan Pada Klien dengan Masalah Gangguan Pola Tidur (Insomnia) dengan Intervensi Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage pada Lansia di Panti Werdha Damai Ranomuut.
- Bitner, M. J. (1990). Evaluating service encounters: the effects of physical surroundings and employee responses. *Journal of marketing*, 54(2), 69-82.
- Zehan Xassiray Maleo. (2025). Pengaruh Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Slawi.