HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: March, 12, 2026
Revised: July, 03, 2026
Available online: July, 08, 2026
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Pengaruh terapi rendam kaki dengan serai, kunyit, dan jahe merah terhadap kualitas tidur lansia di panti wreda

Rosiana Eva Rayanti*, Claritha Rambu Aya Yani, Marsela Riska Raswandaru

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univesitas Kristen Satya Wacana
Korespondensi penulis: Rosiana Eva Rayanti. *Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

Abstract

Background: Sleep disturbances are a common problem among elderly and can negatively impact their overall quality of life. Data shows that approximately 67% of older adults experience sleep disturbances, and the prevalence tends to increase with age. One non-pharmacological alternative that is increasingly used is herbal foot bath therapy.
Purpose: To determine the effectiveness of herbal foot baths using lemongrass, turmeric, and red ginger in improving sleep quality in the elderly.
Method: This study used a two-group quasi-experimental design with a pre-test and post-test approach. The study was conducted from August 2025 to February 2026 in eight private nursing homes in Central Java using purposive sampling. Participants were the elderly aged ≥60 years without impaired physical mobility. The sample consisted of 39 the elderly in the intervention group and 31 in the control group. The intervention group received an herbal foot bath containing spices, while the control group received a warm water foot bath. Both interventions were administered once daily for 30 minutes for five consecutive days. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and analyzed using the Wilcoxon test.
Results: Before the intervention, all respondents had poor sleep quality. After the intervention, a decrease in sleep quality scores was observed in both the intervention and control groups. However, statistical analysis showed no significant difference between the two groups ($p = 0.378$; $p > 0.05$).
Conclusion: Herbal foot bath therapy showed a tendency to improve sleep quality in the elderly, although not significantly different from warm water foot baths. This simple non-pharmacological intervention can still be considered in gerontological nursing care to improve comfort and sleep quality in the elderly.

Keywords: Elderly; Foot Bath Therapy; Herbal; Nursing Home; Sleep Quality.

PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur lansia bisa menurun yang disebabkan oleh hipertensi, yang membuat lansia lebih mudah mengalami tidur yang tidak berkualitas (Durgun & Kaya, 2025). Prevalensi di Indonesia, banyak lansia yang berusia di atas 60 tahun mengalami masalah tidur. Gangguan tidur yang paling sering dihadapi adalah insomnia diperkirakan setiap tahun, sekitar 20-50% lansia melaporkan insomnia dan sekitar 17% mengalami masalah tidur yang cukup serius (Feralisa & Widharti, 2020). Data Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, pada tahun 2017, jumlah lansia dengan hipertensi mencapai 12.98% (Rayanti, de Fretes, & Kristianti, 2024).

Lansia yang tinggal di panti wreda, sering mengalami stres dan kecemasan akibat kurangnya kualitas tidur, perasaan kesepian, kehilangan anggota keluarga, dan kurangnya dukungan emosional. Lansia yang mengalami kekurangan kualitas tidur yang normal akibat fungsi tubuh yang menurun dapat berpengaruh pada tingkat kondisi fisik dan menurunnya kualitas hidup (Utami, Indarwati, & Pradanie, 2021). Lansia di panti wreda sering

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2848

mengalami penurunan fungsi tubuh yang dapat mempengaruhi penurunan kualitas tidur. Lansia yang bertambah usia sering mengalami perubahan fisik, kesulitan untuk kembali tidur dan durasi tidur yang lebih pendek. Masalah tidur ini dapat menyebabkan hipertensi, stres, rasa sakit, serta penurunan sistem imun (Rayanti et al., 2024).

Lansia mengalami banyak perubahan fisik, emosional dan sosial akibat penuaan. Proses perubahan berpengaruh pada penurunan kualitas hidup lansia dan merasa tidak nyaman saat menjalani aktivitas sehari-hari. Berdasarkan, teori kenyamanan *Katherine Kolcaba's Nursing Theory Concept Model* tentang intervensi keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur orang lanjut usia, terutama di panti jompo ((Lin, Zhou, Chen, Yan, & Gu, 2024). Teori ini bisa digunakan untuk memperbaiki kualitas tidur dengan membangun suasana yang mendukung dan nyaman untuk tidur yang sehat menunjukkan bahwa tindakan yang fokus pada kenyamanan dapat membantu mengurangi masalah tidur pada lansia.

Intervensi keperawatan berupa rendam kaki air hangat terbukti efektif meningkatkan kualitas tidur lansia. Beberapa penelitian telah menguji pengaruh pemberian aromaterapi rendaman kaki efektif untuk peningkatan kualitas hidup lansia hipertensi. Pertama, penelitian rendam kaki dengan menggunakan jahe merah (Majid, Apriani, & Dinanti, 2023). Kedua, penelitian terapi rendam kaki air hangat dengan menggunakan serai (Ristiana, Isnaeni, & Rahmawati, 2025). Ketiga, penelitian rendam kaki air hangat menggunakan tiga rempah saja seperti sereh, jasmi (melati) dan jahe (Taramun & Siswadi 2024).

Kebaruan dari penelitian ini adalah menggabung tiga jenis rempah, yaitu serai, kunyit, dan jahe merah dalam terapi rendam kaki air hangat. Alasan menambahkan tiga jenis rempah memiliki manfaat untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Serai (*Cymbopogon citratus*) mengandung minyak atsiri, seperti sitral dan geraniol yang dapat membantu mengurangi stress (Safinatunnajah, Subekti, & Pujiastuti, 2024). Kunyit (*Curcuma longa*) kaya akan kurkumin, senyawa alami yang memiliki sifat antiinflamasi dan antioksidan kuat, sehingga membantu mengurangi gangguan tidur pada lansia (Maryanti, Silawati, & Suciawati, 2025). Jahe merah (*Zingiber officinale var. rubrum*) mengandung berbagai senyawa aktif seperti 6-gingerol dan 6-shogaol yang bersifat antiinflamasi dan analgesik, serta memberikan efek hangat yang memperlancar sirkulasi darah, kecemasan dan ketegangan. Kombinasi ketiga bahan rempah alami ini dalam terapi rendam kaki berpotensi memberikan efek yang lebih optimal dalam meningkatkan kualitas tidur lansia secara alami (Hartoyo, 2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi rendam kaki menggunakan campuran serai, kunyit dan jahe merah dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Manfaat dari terapi rendam kaki adalah cara sederhana yang bisa membantu lansia tidur lebih nyenyak dengan merendam kaki dalam air hangat dan tubuh merasa nyaman, sehingga membantu lansia lebih mudah tidur. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi perawat dalam memberikan intervensi sederhana, namun efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Terapi rendam kaki dapat dijadikan salah satu tindakan keperawatan mandiri yang mudah diterapkan di panti maupun di rumah.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan (*quasi-experiment*) jenis *pre-test dan post-test control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia suku Jawa yang memiliki gangguan tidur. Sampel penelitian berjumlah 39 partisipan kelompok intervensi dan 31 partisipan control, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi sampel adalah lansia usia >60 tahun, tidak mengonsumsi obat antihipertensi atau analgesik dalam tujuh hari terakhir, tidak memiliki penyakit kronis yang dapat memengaruhi sirkulasi darah seperti diabetes militus, gagal ginjal kronis, atau gangguan kardiovaskular berat. Sementara kriteria eksklusi adalah lansia yang mengalami ketidakstabilan tekanan darah (hipotensi berat atau hipertensi berat), tidak dapat mengikuti seluruh rangkaian terapi selama minimal 5 hari, dan menolak untuk dilakukan pengambilan darah kapiler.

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Wreda Swasta, Kota Salatiga, Jawa Tengah pada bulan Agustus 2025 hingga Februari 2026. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur lansia yang diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Sementara variabel independen adalah terapi rendam kaki menggunakan kombinasi rempah serai, kunyit, dan jahe merah. Instrumen PSQI telah dinyatakan valid dengan nilai

Rosiana Eva Rayanti*, Claritha Rambu Aya Yani, Marsela Riska Raswandaru

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univesitas Kristen Satya Wacana
Korespondensi penulis: Rosiana Eva Rayanti. *Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2848

korelasi Pearson sebesar r= 0.87 dan reliabel dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0.766. Instrumen PSQI menggunakan skala penilaian 0 hingga 3 untuk setiap komponen, yang kemudian diakumulasikan menjadi skor total mulai dari 0 hingga maksimum 21. Hasil Pengukuran kualitas tidur dikategorikan menjadi 2, yakni baik jika skor ≤ 5 dan buruk jika skor >5.

Intervensi yang diberikan berupa terapi rendam kaki menggunakan air hangat. Pelaksanaan intervensi diamati menggunakan lebar observasi yang mencakup waktu intervensi, suhu air, kondisi kaki sebelum dan selama perendaman, keluhan yang muncul selama prosedur, serta catatan khusus yang relevan selama terapi berlangsung.

Penelitian diawali dengan tahap persiapan dan pembuatan bahan intervensi. Serai, kunyit, dan jahe merah dicuci bersih, kemudian dipotong menggunakan mesin perajang agar ukurannya seragam. Selanjutnya, rempah dikeringkan menggunakan dehidrator untuk menjaga kandungan zat aktif dan pigmennya. Setelah kering, bahan ditimbang dengan komposisi serai 40 gram, kunyit 20 gram, dan jahe merah 40 gram. Campuran rempah dimasukkan ke dalam kemasan dan dijahit agar tidak bocor saat digunakan dalam air rendaman. Pada tahap ini dihasilkan produk intervensi berupa paket tiga rempah yang siap digunakan.

Sebelum perendaman, dilakukan pemeriksaan kondisi kaki untuk memastikan tidak terdapat luka. Partisipan mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi yang dialami. Data yang terkumpul kemudian direkap dalam lembar kerja Excel sebagai data awal penelitian. Selanjutnya dilakukan persiapan terapi rendam kaki. Pada kelompok Intervensi menggunakan rempah kering jahe Merah, kunyit dan serai (100gram), air sebanyak 1-2 liter direbus hingga mencapai suhu 40-42°C dan diukur menggunakan termometer. Setelah itu, campuran tiga rempah dimasukkan ke dalam ember yang beisi air hangat tersebut, lalu dituangkan ke dalam ember atau baskom hingga dapat merendam kaki sampai pergelangan.

Pada kelompok kontrol, prosedur yang sama dilakukan, namun hanya menggunakan air hangat tanpa tambahan rempah atau bahan lainnya. Pelaksanaan intervensi dilakukan dengan merendam kaki selama 30 menit dalam posisi duduk yang nyaman. Intervensi diberikan satu kali sehari selama lima hari berturut-turut. Selama proses berlangsung, partisipan didampingi oleh pengasuh dari panti, peneliti atau asisten peneliti untuk menjaga keamanan dan kenyamanan. Setelah lima hari intervensi, dilakukan *post-test* dengan membagikan kembali kuesioner PSQI untuk menilai perubahan kualitas tidur setelah perlakuan. Data hasil *post-test* kemudian direkap dan dianalisis untuk mengetahui efektivitas terapi rendam air hangat dengan tiga rempah dibandingkan dengan terapi rendam air hangat saja.

Uji beda dalam kelompok menggunakan analisis komparasi dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk membandingkan dua nilai yang diukur dari subjek yang sama dalam dua waktu yang berbeda umumnya sebelum dan sesudah perlakukan atau intervensi (*pre-post*). *Mann-Whitney U Test* adalah teknik statistik yang digunakan ketika data tidak mengikuti asumsi distribusi normal. Nilai signifikansi ditentukan pada $p < 0.05$, hipotesis penelitian berupa, H_0 yakni tidak ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi terapi rendam kaki dengan rempah terhadap kualitas tidur lansia. Selanjutnya, H_1 dengan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi terapi rendam kaki dengan rempah terhadap kualitas tidur lansia.

Rosiana Eva Rayanti*, Claritha Rambu Aya Yani, Marsela Riska Raswandaru

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univesitas Kristen Satya Wacana
Korespondensi penulis: Rosiana Eva Rayanti. *Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2848

HASIL

Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Partisipan (N=70)

Variabel	Kelompok	
	Intervensi (n=39)	Kontrol (n=31)
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(n/%)	(75 ±8.60)(60-89)	(74±6.569)(62-85)
60–69	14/35.9	7/22.6
70–79	9/23.1	16/51.6
≥80	16/41.0	8/25.8
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-Laki	10/25.6	14/45.2
Perempuan	29/74.4	17/54.8
Kualitas Tidur (n/%)		
Pretest		
Baik	0/0	0/0
Buruk	39/100	31/100
Postest		
Baik	5/12.8	3/9.7
Buruk	34/87.2	28/90.3

Berdasarkan Tabel 1. mayoritas partisipan pada kelompok intervensi berusia ≥80 tahun (41.0%), sedangkan pada kelompok kontrol berusia 70–79 tahun (51.6%). Partisipan perempuan lebih dominan pada kedua kelompok, yaitu (74.4%) pada kelompok intervensi dan (54.8%) pada kelompok kontrol.

Sebelum intervensi, seluruh partisipan memiliki kualitas tidur dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 39 partisipan (100%). Setelah intervensi, sebagian partisipan mengalami perbaikan kualitas tidur menjadi kategori baik, yaitu (12.8%) pada kelompok intervensi dan (9.7%) pada kelompok kontrol, meskipun mayoritas partisipan pada kedua kelompok masih berada dalam kategori kualitas tidur buruk.

Tabel 2. Gangguan Tidur pada Lansia di Panti (N=70)

Gangguan Tidur	Intervensi (n=39)	Kontrol (n=31)
Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	25/64	21/68
Terbangun di tengah malam atau terlalu dini	33/85	31/100
Terbangun untuk ke kamar mandi	31/79	28/90
Tidak mampu bernafas dengan leluasa	6/15	3/10
Batuk atau mendekur terlalu keras	9/23	9/29
Kedinginan di malam hari	22/56	11/35
Kepanasan di malam hari	4/10	13/42
Mimpi buruk	12/31	1/3
Terasa nyeri	21/54	20/65

Berdasarkan Tabel 2. gangguan tidur yang paling banyak dialami lansia pada kedua kelompok adalah terbangun di tengah malam atau telalu dini, yaitu sebesar (85%) pada kelompok intervensi dan (100%) pada kelompok kontrol. Mayoritas lansia mengalami gangguan dalam mempertahankan tidur. Keluhan tertinggi berikutnya adalah terbangun untuk ke kamar mandi, masing-masing sebesar (79%) pada kelompok intervensi dan (90%) pada kelompok kontrol, yang mengindikasikan adanya faktor fisiologis seperti nokturia yang memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, ketidakmampuan untuk tertidur dalam 30 menit sejak berbaring juga cukup tinggi, yaitu (64%) pada kelompok intervensi dan (68%) pada kelompok kontrol. Keluhan lain yang cukup dominan adalah nyeri (54% dan 65%) serta kedinginan di malam hari (56% dan 35%). Secara keseluruhan, data tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur yang paling banyak dialami lansia di panti berkaitan dengan kesulitan mempertahankan tidur, diikuti oleh faktor fisiologis dan ketidaknyamanan fisik yang turut memengaruhi kualitas tidur.

Rosiana Eva Rayanti*, Claritha Rambu Aya Yani, Marsela Riska Raswandaru

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univesitas Kristen Satya Wacana
Korespondensi penulis: Rosiana Eva Rayanti. *Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2848

Tabel 3. Distribusi Tujuh Komponen Kualitas Tidur (N=70)

Variabel	Intervensi (n=39)		Kontrol (n=31)	
	Hasil	p-value	Hasil	p-value
Kualitas Tidur Subjektif (n/%)				
Pretest (Mean±SD)	(1.79 ±0.94)	0.109	(1.83 ±0.77)	1.000
Sangat baik	5/12.8		20/64.5	
Baik	7/17.9		8/25.8	
Buruk	18/46.2		3/9.7	
Sangat Buruk	9/23.1		0/0	
Postest (Mean±SD)	(0.60 ±0.55)		(0.45 ±0.66)	
Sangat baik	5/38.5		20/64.5	
Baik	3/58.9		8/25.8	
Buruk	1/2.6		3/9.7	
Selisih	-1.19		-1.38	
Latensi Tidur (n/%)				
Pretest (Mean±SD)	(0.95 ±0.22)	1.000	(0.90 ±0.30)	1.000
0	2/5.1		3/9.7	
1-2	37/94.9		28/90.3	
3-4	0/0		0/0	
5-6	0/0		0/0	
Postest (Mean±SD)	(0.80 ±0.34)		(0.90 ±0.29)	
0	6/15.4		3/9.7	
1-2	33/84.6		28/90.3	
3-4	0/0		0/0	
5-6	0/0		0/0	
Selisih	-0.15		0	
Durasi Tidur (n/%)				
Pretest (Mean±SD)	(1.36 ±0.97)	0.465	(1.03 ±0.912)	1.000
<5 jam	7/17.9		5/16.2	
5-6 jam	18/46.3		5/16.1	
6-7 jam	7/17.9		19/61.3	
>7 jam	7/17.9		2/6.4	
Postest (Mean±SD)	(0.80 ±0.34)		(1.41±0.83)	
<5 jam	9/23.1		5/16.2	
5-6 jam	18/46.2		5/16.1	
6-7 jam	10/25.6		19/61.3	
>7 jam	2/5.1		2/6.4	
Selisih	-0.33		0.38	
Efisiensi Tidur (n/%)				
Pretest (Mean±SD)	(3±0)	1.000	(3 ±0)	1.000
>85%	0/0		0/0	
75-84%	0/0		0/0	
65-74%	0/0		0/0	
<65%	39/100		31/100	
Postest (Mean±SD)	(3 ±0)		(3 ±0)	
>85%	0/0		0/0	
75-84%	0/0		0/0	
65-74%	0/0		0/0	
<65%	39/100		31/100	
Selisih	0		0	

Rosiana Eva Rayanti*, Claritha Rambu Aya Yani, Marsela Riska Raswandaru

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univesitas Kristen Satya Wacana
Korespondensi penulis: Rosiana Eva Rayanti. *Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2848

Gangguan Tidur (n/%)				
Pretest (Mean±SD)	(1.41 ±0.63)	1.000	(1.54 ±0.505)	1.000
0	3/7.7		2/6.5	
1-9	17/43.6		22/70.9	
10-18	19/48.7		7/22.6	
19-27	0/0		0/0	
Postest (Mean±SD)	(0.97 ±0.52)		(0.09 ±0.51)	
0	5/12.8		2/6.5	
1-9	29/74.4		22/70.9	
10-18	5/12.8		7/22.6	
19-27	0/0		0/0	
Selisih	-0.44		-0.28	
Penggunaan Obat Tidur (n/%)				
Pretest (Mean±SD)	(0±0)	1.000	(0.06±0.359)	1.000
Tidak	39/100		30/96.8	
1x seminggu	0/0		0/0	
2x seminggu	0/0		0/0	
>3x seminggu	0/0		1/3.2	
Postest (Mean±SD)	(0±0)		(0.09±0.51)	
Tidak	38/97.4		30/96.8	
1x seminggu	0/0		0/0	
2x seminggu	1/ 2.6		0/0	
>3x seminggu	0/0		1/3.2	
Selisih	0		0.03	
Disfungsi Aktivitas Siang Hari (n/%)				
Pretest (Mean±SD)	(1.51±0.98)	0.715	(2±0.730)	1.000
0	0/15.4		16/51.6	
1-2	15/38.5		13/41.9	
3-4	10/25.6		2/6.5	
5-6	8/20.5		0/0	
Postest (Mean±SD)	(0.37±0.76)		(0.54±0.61)	
0	32/59.0		16/51.6	
1-2	11/28.2		13/41.9	
3-4	5/12.8		2/6.5	
5-6	0/0		0/0	
Selisih	-1.14		-1.46	

Berdasarkan Tabel 3. hasil analisis *uji Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa tidak terdapat komponen kualitas tidur yang mengalami perubahan signifikan baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol, karena seluruh nilai p pada masing-masing komponen lebih besar dari 0.05. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* menunjukkan bahwa seluruh komponen kualitas tidur, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari tidak mengalami perubahan yang signifikan secara statistik ($p > 0.05$). Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan belum mampu memodifikasi aspek-aspek spesifik kualitas tidur responden dalam periode pengamatan penelitian.

Tabel 4. Efektivitas Terapi Air Hangat Rempah terhadap Kualitas Tidur Lansia

Kelompok	*Pre*	*Post*	Selisih	*p*
Intervensi	10.02	7.20	36.22	0.378
Kontrol	10.38	7.58	34.60	

Rosiana Eva Rayanti*, Claritha Rambu Aya Yani, Marsela Riska Raswandaru

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univesitas Kristen Satya Wacana
Korespondensi penulis: Rosiana Eva Rayanti. *Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2848

Berdasarkan Tabel 4. rata-rata skor kualitas tidur menurun dari (10.2) pada *pretest* menjadi (7.2) pada *posttest.* Penurunan skor juga terjadi pada kelompok kontrol, yaitu dari (10.4) pada *pretest* menjadi (7.6) pada *posttest*. Namun demikian, hasil uji statistik menunjukkan nilai p = 0.378 (p > 0.05), sehingga perubahan yang terjadi tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara kedua kelompok.

PEMBAHASAN

Lansia yang tinggal di panti sosial atau panti jompo rentan mengalami gangguan tidur. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, meliputi aspek fisik, psikologis, dan lingkungan. Secara fisik, lansia sering mengalami penyakit kronis, nyeri, atau gangguan fungsi tubuh akibat proses penuaan, yang berdampak negatif terhadap kualitas tidur (Royani, Rahayu, & Yenti, 2020). Faktor psikologis berperan penting terhadap gangguan tidur pada lansia di panti. Kecemasan, stres, dan perasaan kesepian akibat terbatasnya interaksi sosial dapat memperburuk kualitas tidur. Lingkungan panti yang kurang mendukung, seperti kebisingan, pencahayaan tidak memadai, dan rutinitas tidur yang tidak teratur, serta perubahan biologis terkait penuaan dan rendahnya aktivitas fisik, juga turut memengaruhi masalah tidur pada lansia (Haryanti, Noorratri, & Haryani, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, permasalahan gangguan tidur yang dialami lansia di panti dengan tingkat kejadian tertinggi yang ditemukan adalah kebiasaan terbangun di tengah malam atau bangun terlalu dini. Gangguan tidur lansia di panti, banyak dipengaruhi proses penuaan, terutama perubahan fisiologis pada regulasi tidur, termasuk perubahan ritme sirkadian dan hormon yang mengatur siklus tidur-bangun (Ismiriyam, 2025). Gangguan tidur yang paling sering dialami adalah terbangun di tengah malam atau terbangun terlalu dini, sering terbangun untuk ke kamar mandi, serta ketidakmampuan untuk tertidur kembali dalam waktu 30 menit setelah berbaring di tempat tidur (Hasibuan & Hasna, 2021). Penyebab utama gangguan tidur pada lansia di panti umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik, psikologis, dan lingkungan. Secara fisik, proses penuaan menyebabkan perubahan ritme sirkadian, penurunan produksi hormon melatonin, serta adanya penyakit kronis seperti nyeri sendi, hipertensi, atau gangguan pernapasan yang membuat lansia mudah terbangun di malam hari (Hita, Nurhidayati, & Hidayati, 2025).

Gangguan tidur pada lansia yang telah berlangsung bertahun-tahun tidak dapat diatasi secara optimal apabila hanya menggunakan terapi rendam kaki saja, karena masalah tidur pada lansia melibatkan aspek fisiologis, psikologis, serta lingkungan. Berdasarkan berbagai jurnal keperawatan, intervensi yang lebih efektif adalah pendekatan non-farmakologis yang bersifat komprehensif, sedangkan terapi relaksasi terbukti membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur (Setianingsih, Darwati, Anggraeni, & Maulana, 2023). Pertama, aromaterapi lavender dapat memberikan efek relaksasi yang membantu lansia mempertahankan tidur (Roufuddin & Syaifuddin, 2020). Kedua, aktivitas fisik teratur, seperti senam lansia, berperan dalam menstabilkan ritme sirkadian (Demirağ, Cin, & Hintistan, 2025). Ketiga, edukasi *sleep hygiene* membantu membentuk kebiasaan tidur yang sehat melalui pengaturan jadwal dan lingkungan tidur yang nyaman (Rayanti et al., 2024). Oleh karena itu, penatalaksanaan gangguan tidur pada lansia dianjurkan menggunakan kombinasi intervensi keperawatan secara berkelanjutan agar hasil yang diperoleh lebih optimal (Aprilia, Iksan, & Wahyuningsih, 2022).

Perawat memiliki peran utama dalam meningkatkan kualitas tidur lansia melalui pengkajian faktor fisik, psikologis, dan sosial yang memengaruhi tidur, termasuk perbedaan risiko gangguan tidur berdasarkan jenis kelamin. Intervensi keperawatan nonfarmakologis, seperti terapi rendam kaki air hangat dengan garam dilakukan sebagai tindakan yang aman, mudah diterapkan, dan efektif dalam meningkatkan relaksasi serta kenyamanan sebelum tidur (Prasasti, & Yulistiani, 2025). Pelaksanaan terapi perlu disesuaikan dengan kondisi fisik lansia dan dilakukan pada waktu yang tepat, terutama sore atau malam hari. Selain itu, dukungan emosional dan upaya pengurangan stres juga berkontribusi terhadap perbaikan kualitas tidur, khususnya pada aspek subjektif tidur, gangguan tidur, dan fungsi pada siang hari, sehingga kesejahteraan lansia dapat meningkat secara keseluruhan (Anggraeni, Wijoyo, Yoyoh, Hastuti, & Kartini, 2021).

Rosiana Eva Rayanti*, Claritha Rambu Aya Yani, Marsela Riska Raswandaru

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univesitas Kristen Satya Wacana
Korespondensi penulis: Rosiana Eva Rayanti. *Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2848

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain durasi intervensi yang relatif singkat dan jumlah responden yang terbatas, sehingga belum dapat menggambarkan efek terapi rendam kaki air hangat secara jangka panjang terhadap seluruh komponen kualitas tidur lansia. Selain itu, penilaian kualitas tidur menggunakan kuesioner bersifat subjektif sehingga memungkinkan adanya bias persepsi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan waktu intervensi yang lebih lama, jumlah sampel yang lebih besar, serta menambahkan metode pengukuran objektif kualitas tidur atau membandingkan dengan intervensi nonfarmakologis lain guna memperoleh hasil yang lebih akurat dan menyeluruh.

SIMPULAN

Terapi rendam kaki menggunakan kombinasi serai, kunyit, dan jahe merah menunjukkan tidak efektif meningkatkan kualitas tidur. Namun, kelompok intervensi menunjukkan adanya penurunan skor yang lebih konsisten dibandingkan kelompok kontrol. Gangguan tidur yang paling sering dialami adalah sering terbangun di tengah malam atau terbangun terlalu dini, sering terbangun untuk ke kamar mandi, serta ketidakmampuan untuk tertidur kembali dalam waktu 30 menit setelah berbaring di tempat tidur dengan demikian terapi rendam kaki rempah dapat dipertimbangkan sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan di panti wreda.

SARAN

Pendekatan yang lebih komprehensif dibutuhkan dalam menangani gangguan tidur pada lansia. Namun, mengingat gangguan tidur pada lansia bersifat multifaktorial, pelaksanaannya sebaiknya dikombinasikan dengan intervensi lain seperti edukasi *sleep hygiene*, teknik relaksasi, serta aktivitas fisik ringan agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang, serta menambahkan metode pengukuran yang lebih objektif guna memperoleh hasil yang lebih akurat dan dapat digeneralisasikan secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, E., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh Intervensi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia: A Literature Review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 113-119.

Aprilia, R., Iksan, R. R., & Wahyuningsih, S. A. (2022). Penurunan tingkat insomnia setelah diberikan terapi rendam air hangat pada lansia. MAHESA: *Malahayati Health Student Journal,* 2(1), 134-143.

Demirağ, H., Cin, A., & Hintistan, S. (2025). The effect of a foot bath on sleep quality in the elderly: a single-blind randomized controlled trial. *Journal of Nursology*, 28(1), 28-37.

Durgun, H., & Kaya, H. (2025). Effect of warm foot bath on sleep quality and comfort level of the elderly: randomized controlled study. *Journal of clinical practice and research*, *47*(2), 173.

Feralisa, J., & Widharti, W. (2020). Perbedaan kejadian insomnia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi air hangat pada kaki. *Indonesian Journal of Professional Nursing, 1*(2).

Gama, I. K., Sudiantara, K., Mustika, I. W., & Suardana, I. W. (2023). Foot Hydrotherapy Air Garam Efektif dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 14(4), 719-723.

Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pasien lanjut usia dengan penyakit kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1.

Hartoyo, E. D. (2023). Nursing Intervention of Red Ginger Warm Compress To Reduce Pain Levels In The Elderly. *Indonesian Journal of Community Development,* 3(1), 1-9.

Haryanti, D. T., Noorratri, E. D., & Haryani, N. (2024). Penerapan Teknik Rendam Kaki Air Hangat Dengan Jahe Merah Terhadap Perubahan Tekanan Darah Di Kelurahan Joyotakan Kota Surakarta. *Indonesian Journal of Public Health*, 2(2), 356-368.

Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran kualitas tidur pada lansia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di kecamatan kayangan, kabupaten lombok utara, nusa tenggara barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187-195.

Rosiana Eva Rayanti*, Claritha Rambu Aya Yani, Marsela Riska Raswandaru

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univesitas Kristen Satya Wacana
Korespondensi penulis: Rosiana Eva Rayanti. *Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2848

Hita, A. N., Nurhidayati, T., & Hidayati, E. (2025). Penerapan Terapi Beapreasi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Insomnia. *Ners Muda*, 6(2), 184-190.

Ismiriyam, F. V. (2025). Pengaruh Sleep Hygiene terhadap Kualitas Tidur Lansia dengan Insomnia: The Effect of Sleep Hygiene on Sleep Quality in Elderly with Insomnia. *Journal of Holistics and Health Sciences,* 7(1), 155-163.

Lin, Y., Zhou, Y., Chen, C., Yan, C., & Gu, J. (2024). Application of Kolcaba's Comfort Theory in healthcare promoting adults' comfort: a scoping review. *BMJ open*, *14*(10), e077810.

Majid, Y. A., Apriani, S., & Dinanti, P. (2023). Aromaterapi Jahe Merah (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Masker Medika*, *11*(1), 19-24.

Maryanti, S., Silawati, V., & Suciawati, A. (2025). Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia* (Indonesian Midwifery Scientific Journal), 15(1).

Prasasti, S., & Yulistiani, M. (2024). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 903-910

Rayanti, R. E., de Fretes, F., & Kristianti, N. (2024). Effectiveness of Sleep Hygiene Intervention on the Sleep Quality of the Elderly in Nursing Homes in Salatiga City. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, *11*(1), 25-9.

Ristiana, D., Isnaeni, Y., & Rahmawati, A. (2025). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Cabakan Sleman Yogyakarta. Prepotif: *Jurnal Kesehatan Masyarakat,* 9(1), 1421–1430.

Roufuddin, R., & Syaifuddin, M. (2020). Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rendaman Kaki Dengan Air Hangat. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(2), 63-72.

Royani, Rahayu, D., & Yenti, T. (2020). Pengaruh massage kaki terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti Werdha Hana Tangerang Selatan. *Jurnal STIKes IMC Bintaro, 3*(1).

Safinatunnajah, S., Subekti, I., & Pujiastuti, N. (2024). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Sereh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Terapan*, *10*(1), 41-51.

Setianingsih, S., Darwati, L. E., Anggraeni, R., & Maulana, A. (2023). Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Spiritual Lansia Menjelang Ajal Dari Prespektif Pelaku Rawat Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Kendal. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 284-295.

Syazali, M., Erfan, M., & Wahdah, N. F. (2024). Analisis komparasi keterampilan menulis mahasiswa yang difasilitasi model pembelajaran berbasis riset, dan model pembelajaran berbasis riset melalui metode pembimbingan klasikal. *BIOCHEPHY: Journal of Science Education, 4*(1).

Taramun, A. H., & Siswadi, Y. (2024). Efektifitas Aromaterapi Lavender dalam Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Pre Operasi: Literature Review: Effectiveness of Lavender Aromatherapy in Reducing Anxiety Levels in Preoperative Patients: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI),* 7(4), 841-851.

Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. *Jurnal Health Sains, 2*(3).

Rosiana Eva Rayanti*, Claritha Rambu Aya Yani, Marsela Riska Raswandaru

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Univesitas Kristen Satya Wacana
Korespondensi penulis: Rosiana Eva Rayanti. *Email: rosiana.evarayanti@uksw.edu

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v20i4.2848