

ABSTRAK

Gambaran Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Lansia *Literatur Review*

Ega Rezania Mu'afah, Dwi Fijianto

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur agar mendapatkan kepuasan tidur dan kebugaran saat terbangun. Gangguan kualitas tidur pada lansia dapat menyebabkan stress, sering lupa, dan masalah kesehatan pada sistem tubuh. Penanganan gangguan kualitas tidur secara non farmakologi salah satunya yaitu dengan terapi rendam kaki air hangat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran efektivitas rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur lansia. Desain karya tulis ilmiah ini adalah *Literatur Review* dengan melakukan penelitian kepustakaan berupa artikel fulltex, terbit tahun 2015-2021. Hasil analisis dari ke tiga artikel menjelaskan bahwa rendam kaki air hangat efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Saran bagi tenaga keperawatan dapat menerapkan terapi rendam kaki air hangat untuk meningkatkan dan membantu kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, Rendam kaki air hangat, Kualitas Tidur