

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil analisis literatur dengan pendekatan *Evidence Based Nursing* dengan PICO melalui lima *database* yaitu *Google Scholar, Ebsco, Pubmed, Researchgate, ProQuest* dan *Perpusnas* serta menggunakan *Boolean Operator (And, Or, Not)* dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 10 telaah jurnal disimpulkan bahwa rendam kaki hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Rendam kaki hangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur, membuat tubuh menjadi rileks, menghilangkan rasa pegal-pegal dan kaku pada otot.
2. Prosedur terapi rendam kaki hangat yaitu dengan cara merendamkan kaki ke dalam baskom berisikan air hangat dengan suhu yang sudah ditentukan dengan ketinggian 20 cm, tutup baskom dengan menggunakan handuk agar uap tetap berada pada daerah kaki serta pantau suhu air di dalam baskom. Indikasi lansia yang bisa melakukan rendam kaki hangat yaitu usia 45-90 tahun, yang tidak meminum obat tidur, yang memiliki gangguan tidur
3. Durasi dan frekuensi pemberian terapi rendam kaki hangat dilakukan dengan suhu 37- 40 °C diberikan dalam waktu 20 menit selama 3 hari, diberikan pada malam hari akan berpengaruh pada peningkatan kualitas tidur.
4. Karakteristik responden dari 10 jurnal berusia 60 tahun ke atas, lebih banyak berjenis kelamin wanita daripada laki-laki. Wanita rentang mengalami gangguan tidur bisa disebabkan karena perempuan mempunyai mekanisme

koping yang lebih rendah serta sering menghadapi kecemasan dibanding laki-laki. Faktor yang lain yaitu terjadinya penurunan hormon estrogen dan juga progesteron yang akan berpengaruh pada irama sirkadian yang mengatur tidur serta transisi menuju menopause dan fase post menopause.

B. Saran

1. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain diharapkan dapat sebagai sumber informasi untuk melakukan penelitian mengenai rendam kaki hangat untuk masalah pada tidur pada lansia, serta untuk menambah wawasan baik itu peneliti maupun pembaca.

2. Bagi institusi keperawatan

Diharapkan pembahasan dari literatur dengan pendekatan *Evidence Based Nursing* (EBN) ini dapat dijadikan salah satu referensi bagi pengembangan intervensi dalam menangani masalah pada tidur.

3. Bagi penderita masalah tidur

Diharapkan bagi penderita masalah tidur agar bisa mengaplikasikan dan memanfaatkan rendam kaki hangat untuk meningkatkan kualitas tidur sesuai dengan SOP.