

**EFEKTIFITAS RENDAM KAKI HANGAT TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

EVIDANCE BASED NURSING



Oleh :

**WIDYA ASTUTI
NIM. 302017081**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH BANDUNG
2021**

**EFEKTIFITAS RENDAM KAKI HANGAT TERHADAP
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

EVIDANCE BASED NURSING

*Diajukan untuk Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Bandung*



Oleh :

**WIDYA ASTUTI
NIM. 302017081**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH BANDUNG
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

WIDYA ASTUTI

NIM. 302017081

**EFEKTIFITAS RENDAM KAKI HANGAT TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA**

Skripsi ini telah Disetujui Untuk Dipertahankan

Pada Sidang Skripsi

Tanggal 29 Juli 2021

Oleh :

Pembimbing Utama



Hendra Gunawan , S.Pd.,M.KM

NPP. 2003300579013

Pembimbing Pendamping



H. Yayat Hidayat, S.Kep.Ners.,M.Kep

NPP. 1997270170005

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

EFEKTIFITAS RENDAM KAKI HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Disusun Oleh :
WIDYA ASTUTI
NIM. 302017081

Telah disetujui dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Sidang Skripsi
Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima
Bandung, 29 Juli 2021

Penguji I



Nandang Jamiat Nugraha
S.Kep.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Penguji II



Rahmat, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Pembimbing Utama



Hendra Gunawan , S.Pd.,M.KM

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Widya Astuti
NIM : 302017081
Program Studi : Sarjana Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiarisme atau penjiplakan/ pengambilan karangan, pendapat atau karya orang lain dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul :

“Efektifitas Rendam Kaki Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bandung, 29 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,



Widya Astuti

NIM. 302017081

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Mulailah dari titik terendah untuk menjadi yang tertinggi, Hidup seperti naik sepeda.”

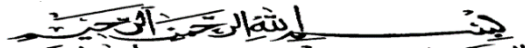
“Sesungguhnya sesudah ada kesulitan itu pasti ada kemudahan, Sesungguhnya Bersama kesulitan itu ada kemudahan” (Q.S Al-Insyirah:5-6).

Persembahan

Saya persembahkan skripsi ini untuk :

1. Kedua orang tua saya tercinta serta keluarga saya yang telah memberikan *support* yang tidak ada henti-hentinya serta selalu memberikan semangat yang luar biasa.
2. Almameter Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas ‘Aisyiyah Bandung.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, segala puji serta syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas ridho dan rahmat-Nya yang Maha Besar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“EFEKTIFITAS RENDAM KAKI HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA”**. Sholawat bersamaan dengan salam mari kita hadiahkan kepada baginda Nabi besar kita Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah hingga ke jaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan hari ini.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, tidak sedikit kesulitan serta hambatan yang penulis jumpai, tetapi syukur Alhamdulillah berkat Rahmat dan Hidayah-Nya serta kesungguhan yang diiringi dorongan serta dukungan dari bermacam pihak baik langsung ataupun tidak langsung, segala kesulitan dapat diatasi dengan sebaik-baiknya yang pada akhirnya skripsi ini bisa diselesaikan. Oleh karena itu sudah sepantasnya pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih dan penghargaan sedalam-dalamnya kepada:

1. Tia Setiawati, S.Kp., M.Kep., Ns., Sp.Kep.An selaku Rektor Universitas A'isyiyah Bandung serta dosen pembimbing akademik.
2. Dr. Sitti Syabariyah, S.Kp.,Ms.Biomed selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.
3. Angga Wilandika, S.Kep.,Ners.,M.kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Bandung.

4. Hendra Gunawan , S.Pd.,M.KM selaku dosen pembimbing utama yang sudah memberikan arahan, bimbingan serta dukungan kepada penulis selama pembuatan skripsi ini.
5. H. Yayat Hidayat, S.Kep.Ners.,M.Kep selaku dosen pembimbing pendamping yang sudah memberikan arahan, bimbingan serta dukungan kepada penulis selama pembuatan skripsi ini.
6. Inggriane Puspita Dewi, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku koordinator skripsi Sarjana Keperawatan yang selalu memberikan semangat kepada mahasiswa tingkat akhir.
7. Seluruh dosen pengajar Program Studi Sarjana Universitas ‘Aisyiyah Bandung yang memberikan dukungan pembelajaran sebagai bekal dalam penyusunan skripsi ini.
8. Keluarga besar Bp.Senen khususnya kedua orang tua, yang senantiasa dengan tulus selalu mendo’akan, mendidik dan serta memberi dukungan, motivasi dan materil, sehingga penulis mampu sampai tahap ini.
9. Sahabat seperjuangan saya Reina Febrianty, Sania Suci, Putri Nur Habibah, Putri Pramitha, Salma Salsabila, Nurasyifa Anugrah Pratami, dan Ragil Farisa Dillianoor yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, juga teman-teman seperjuangan Sarjana Keperawatan 2017 yang telah bersama-sama untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Pihak-pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas dukungan, kata-kata penyemangat dan bantuannya dalam kelancaran proses penyusunan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat dimengerti bagi yang membacanya. Sebelumnya peneliti memohon maaf apabila adanya kesalahan dalam penulisan maupun isi, peneliti sangat mengharapkan sebuah kritik dan saran dari para pembaca untuk bahan revisi pada skripsi.

Bandung, 29 Juli 2021



Widya Astuti

ABSTRAK

Widya Astuti
302017081

EFEKTIFITAS RENDAM KAKI HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

V; 2021; 64 halaman ; 8 tabel; 1 bagan; 2 lampiran

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, angka lansia di Jawa Barat mencapai angka 4,16 juta jiwa. Salah satu permasalahan yang sering terjadi pada lansia yaitu gangguan pada tidur. Berdasarkan pengamatan WHO (*World Health Organization*), lansia mengalami hambatan tidur sekitar 18%. Terapi yang dapat mengatasi masalah pada tidur salah satunya yaitu rendam kaki hangat. Rendam kaki hangat merupakan salah satu upaya untuk mengatasi masalah pada tidur pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah menyusun standar operasional prosedur (SOP) untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Metode yang digunakan yaitu *Evidence Based Nursing* (EBN) dengan pencarian artikel menggunakan situs *Google Scholar*, *Pubmed*, *Ebsco*, *Researchgate*, *ProQuest* dan Perpustakaan dalam periode 2016-2021. Jurnal yang digunakan dalam penelitian sesuai dengan ketentuan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Peneliti menemukan 10 jurnal dan dilakukan analisis menunjukkan bahwa rendam kaki hangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Lansia Wanita cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan laki-laki. Penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan bagi penelitian selanjutnya untuk memberikan intervensi keperawatan untuk memenuhi masalah tidur pada lansia dengan SOP yang ada.

Kata Kunci : kualitas tidur , lansia, rendam kaki hangat
Kepustakaan: 47 (2006-2021)

ABSTRACT

Widya Astuti
302017081

THE EFFECTIVENESS OF FOOT BATHING ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY

V; 2021; 64 pages ; 8 tabel; 1 chart; 2 appendices

Based on data Badan Pusat Statistik, the number of elderly people in west java reached 4,16 million. One of the problems often occurs in the elderly is sleep disturbances. Based on the observations of the WHO (World Health Organization), the elderly experience sleep disturbances about 18%. One of the therapies can overcome sleep problems is foot bath. Foot bath is an effort to overcome sleep problems in the elderly. The purpose of this study was to develop standard operating procedures (SOP) to improve sleep quality in the elderly. The method used is Evidence Based Nursing (EBN) by searching for articles using the Google Scholar, Pubmed, Ebsco, Researchgate, ProQuest and Perpunas sites in the 2016-2021 period. The journals used in the study are accordance with the provisions of the inclusion criteria and exclusion criteria. Researchers found 10 journals and the analysis conducted showed that warm foot baths were effective for improving sleep quality in the elderly. Elderly women tend to have poor sleep quality than men. This study can be used as a reference for further research to provide nursing interventions to meet sleep problems in the elderly with existing SOP.

*Keywords : elderly, foot bath, quality sleep
Literature : 47 (2006-2021)*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR ISTILAH	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum.....	8
2. Tujuan Khusus	8
D. Manfaat	9
1. Manfaat secara teoritis	9
2. Manfaat bagi Pelayanan Keperawatan	9
E. Sistematika Penulisan	9
BAB II. METODE.....	11
A. Tinjauan Teoritis.....	11
1. Konsep Lansia	11
a. Definisi Lansia.....	11
b. Batasan-Batasan Lansia	11

2. Perubahan - Perubahan yang terjadi pada Lansia.....	11
3. Kualitas Tidur	13
4. Rendam Kaki Hangat.....	14
C. Strategi Pencarian Literatur	15
D. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	16
E. Seleksi studi dan Penilaian Kualitas	17
BAB III. Hasil dan Analisis	20
A. VIA (<i>Validity, Imoirtancy, dan Appicability</i>).....	20
B. Deskripsi.....	49
C. Keputusan Klinis	53
BAB IV. PEMBAHASAN.....	54
A. Efektifitas rendam kaki hangat untuk kualitas tidur pada lansia	54
B. Lama pemberian intervensi rendam kaki hangat	56
C. Karakteristik responden yang diberikan intervensi rendam kaki hangat terhadap kualitas tidur pada lansia.....	57
D. Pembahasan	58
E. SOP (Standar Prosedur Operasional) rendam kaki hangat	60
BAB V. KESIMPULAN	63
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	64
1. Bagi peneliti lain.....	64
2. Bagi institusi keperawatan.....	64
3. Bagi penderita masalah tidur	64
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kata Kunci <i>Literature Review</i>	16
Tabel 2.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi Penelitian.....	17
Tabel 2.3 Artikel hasil pencarian.....	19
Tabel 3.1 Analisis VIA.....	21
Tabel 3.2 Deskripsi Topik rendam kaki hangat.....	49
Tabel 3.3 Deskripsi prosedur rendam kaki hangat.....	50
Tabel 3.4 Deskripsi lama pemberian rendam kaki hangat.....	51
Tabel 3.5 Karakteristik responden	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Diagram Flow Artikel18

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Plagiasi

Lampiran 2 Lembar Kegiatan Bimbingan

Lampiran 3 Daftar Riwayat hidup

DAFTAR ISTILAH

EBN	<i>Evidence Based Nursing</i>
Lansia	Lanjut Usia
NCR	<i>National Capital Region</i>
NREM	<i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	<i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
SOP	Standar Operasional Prosedur
VIA	<i>Validity, Importancy, dan Applicability</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurakhman, R. N., & Firdaus, A. M. (2019). Pengaruh rendam kaki dengan air garam hangat terhadap kualitas tidur Lansia di panti werdha wilayah Kota Cirebon tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(1), 2019.
- Aghamohammadi, V., Salmani, R., Ivanbagha, R., Effati daryani, F., & Nasiri, K. (2020). Footbath as a safe, simple, and non-pharmacological method to improve sleep quality of menopausal women. *Research in Nursing & Health*, 43(6), 621-628.
- Ambarwanti, A. A. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari dan Dzikir Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Daerah Surakarta. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(1).
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Profil Lansia Provinsi Jawa Barat 2017*. Jawa Barat: BPS Jawa Barat.
- Carsita, W. N., Herlangga, A. R., & Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Terhadap Tingkat Stres Pekerja Di Pt X. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(2), 19.
- Chhantyal & Rekha. (2017). Factors Associated with Insomnia among Elderly of a Selected Community of Lalitpur. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*, 06(02). <https://doi.org/10.4172/2167-7182.1000410>
- Chrastina, J. (2016). PICO (T) and PCD formats of clinically relevant questions in the conceptualization of special education research. *Journal of Exceptional People*, 1(April), 8.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Darmadi, M. A., Singh, G., & Darmadi, M. A. (2017). Efektivitas Kortikosteroid sebagai Terapi Adjuvan pada Pneumonia Komunitas Berat : Laporan Kasus Berbasis Bukti. *Indonesian Journal Chest & Critical Medicine*, 4(1).
- Dionesia, E. A. (2019). Perbedaan Efektifitas Tindakan Massage Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 111. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.79>
- Feralisa, J., & Widiharti. (2020). PERBEDAAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH. *Indonesian Journal Of Professional Nursing*, 1(2), 43–50.
- Han, E. K., & Kim, D. R. (2021). Integrative literature review of non-pharmacological interventions for elderly patients with sleep disorders. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(1), 1654–1666.
- Hardono, H., Oktaviana, E., & Andoko, A. (2019). Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 62-68
- Harefa, I., Laowo, S. C., Sirait, D. M., Zamili, D., Almira, V., & Br Kban, K. (2021). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 295–302. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/>

- Helti, R. M., & Dedi. (2020). Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 80–85.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Indriasari, S., & Putra, R. A. (2019). Pengaruh Yoga Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Elderly). *Jurnal Keterampilan Fisik*, 4(2), 78–84. <https://doi.org/10.37341/jkf.v4i2.190>
- Kemendes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur sesuai Usia*. Www.P2ptm.Kemkes.Go.Id. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kemendes. (2014). Pelayanan Kesehatan SPA. Juli 2021. Diperoleh dari http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%208%20ttg%20Pelayanan%20Kesehatan%20SPA.pdf
- Liu, R., Shao, W., Lai, J. K., Zhou, L., Ren, M., & Sun, N. (2021). Identification of comprehensive geriatric assessment-based risk factors for insomnia in elderly Chinese hospitalized patients. *Aging Medicine, September 2020*, 26–34. <https://doi.org/10.1002/agm2.12146>
- Mohani, V. S., Nurhayati, T., & Sari, D. M. (2018). Sleeping Quality Does Not Affect Blood Pressure among Elderly in Tresna Werdha Nursing Home City of Bandung. *Journal of Medicine and Health*, 2(2), 722–729.
- Nashihuddin, W. (2015). Pehamanan Permustakaan Dalam Menelusur Sumber-sumber Literatur Di Perpustakaan PDII-LIPI. *Jurnal Pustakawan Indonesia*, 22(2), 41–51.
- Nursalam, Kusnanto, M.Has, E. M., Yusuf, A., Kurniawati, N. D., Sukartini, T., Efendi, F., & Kusumaningrum, T. (2020). *Pedoman Penyusunan Skripsi - Literature Review Dan Tesis - Systematic Review* (pp. 1–115). <http://ners.unair.ac.id/site/index.php/download/category/6-bidang-akademik?download=265:pedoman-systematic-dan-literature-review>
- Oktaviani, E., & Ambarwati. (2020). Latihan Senam Lansia Terhadap peningkatan Kualitas Tidur Pada pasien Insomnia Di Puskesmas Rendeng Kudus. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 7(1), 1–12.
- Oktora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.710>
- Prananto, A. E. (2016). *Pengaruh Masase Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia*. 1–8.
- Prasad, L., Gireesh, G. R., Barboza, H. R., & Jawadagi, S. (2019). Effectiveness of warm footbath on quality of sleep among elderly. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(10), 402–407. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02837.7>
- Putra, I. D. (2017). Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur

- Terhadap Insomnia. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(2), 12–16.
<http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/243>
- Putri, N. M. N. D., Dewi, A. A. N. T. D., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2017). Efektifitas pemberian Progressive Muscle Relaxion Dibandingkan Aromatherapy Massage untuk meningkatkan kualitas tidur pada pekerja perempuan di Rumah Sakit Bali Royal, Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5(1), 1–5.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15.
<https://doi.org/10.51804/jsh.v3i1.323.15-20>
- Rahmani, J. A., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153.
<http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>
- Riswanto, A. R., Wulandari, I. S., & Adi, G. S. (2021). Bantal Terapi Lavender Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 13, 29–38.
- Roufuddin, & Syaifuddin, M. (2020). Perbedaan kualitas tidu pada Lansia sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki dengan air hangat. *Indonesia Journal Of Professional Nursing*, 1(2), 63–72.
- Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127.
- Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, 3(1), 121.
<https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433>
- Sunaryo, M. K., Rahayu Wijayanti, S. K., Kep, M., Kom, S., Kuhu, M. M., SKM, M., ... & Kuswati, A. (2016). *Asuhan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Setianingsih, S., Deanti, A. N., & Agustina, N. W. (2019). Pengaruh Zumba Gold Dan Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dukuh Pandes Desa Pandes Kecamatan Wedi Kabupaten Klaten. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(1), 503.
<https://doi.org/10.35842/jkry.v6i1.292>
- Setyoadi, & Putra, Y. A. E. (2018). Pengaruh Hidroterapi Kaki Terhadap Penurunan Skor Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Muhammadiyah Kota Probolinggo. *The Indonesian Journal of Health Science*, September, 1.
<https://doi.org/10.32528/ijhs.v0i0.1518>
- Statistik Penduduk lanjut Usia. (2020). *Statistik Penduduk lanjut Usia*. Jawa Barat: Badan Pusat Statistik.
- Subandi, E. (2017). Pengaruh Rendam Kaki dengan air hangat terhadap Kualitas tidur di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 31–44.
- Sumedi, T., Handoyono, & Wahyudi. (2019). Perbedaan Efektifitas Metode Terapi

- Akupresur Dan Hipnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(2018), 1–6.
- Warseno, A., & Sukmawati, A. S. (2019). Effect of hydrotherapy on sleep deficiency among older people in integrated community health services in Pandak I Bantul. *Frontiers*, 1.
- Wibowo, D. A., & Purnamasari, L. (2019). Pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja puskesmas handapherang. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1, 1–20.
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Widiyanto, A., Pradana, K. A., Putra, N. S., Atmojo, J. T., & Fajriah, A. S. (2020). Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat Dengan Serai Terhadap Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Banyu Urip, Klego, Boyolali. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 155–164.
- Wungouw, H., Hamel, R. S., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Kelurahan Angges Kecamatan Tahuna Barat. *Jurnal Keperawatan*, 6(2).
- Yean, K. S., & Hyun, K. J. (2017). Comparison of the Effects on Sleep and Vital Signs of the Elderly Between the Hand Bath Group and the Foot Bath Group. *Journal of Korean Biological Nursing*, 19(3), 151–157.