



Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Cara Mengatasi Insomnia Melalui Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat di Puskesmas Kemiling, Bandar Lampung

**Yetty Dwi Fara¹, Septika Yani Veronica², Heti Darmayanti³, Indah Septarina⁴, Irmayani⁵,
Neny Suzannawati⁶, Fitri Susilawati⁷, Arnawati⁸, Yunita Arumsari⁹, Yuwita¹⁰**

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

Email : yettydwifara@gmail.com, uapvero@gmail.com, hetidarmayantiheti@gmail.com, indahseptarina221@gmail.com, iyani5219@gmail.com, nenyuzannawati1971@gmail.com, khalisamafaz@gmail.com, arnawatiahmad01@gmail.com, yunitaarumsari8@gmail.com, yuwita84@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-02-24

Revised : 2025-03-11

Accepted: 2025-03-13

KEYWORD

Insomnia, Elderly, Warm Water
Foot-Soaking Therapy

KATA KUNCI

Insomnia, Lansia, Terapi
Rendam Kaki Air Hangat

ABSTRACT

This community service aims to enhance the knowledge of elderly individuals about managing insomnia through foot soaking with warm water at Puskesmas Kemiling, Bandar Lampung. The method used was an analytical observational study with a sample of 28 elderly individuals experiencing insomnia. Data were collected through pretests and posttests to measure the increase in knowledge after health education. The results showed a significant improvement, with an average pretest score of 50.2, increasing to 77 on the posttest. The education using PowerPoint, leaflets, and interactive discussions effectively enhanced the elderly's understanding of insomnia and the benefits of warm water foot-soaking therapy. This activity had a positive impact on improving the elderly's understanding of non-pharmacological methods to address insomnia.

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang cara mengatasi insomnia melalui terapi rendam kaki dengan air hangat di Puskesmas Kemiling, Bandar Lampung. Metode yang digunakan adalah observasional analitik dengan sampel 28 lansia yang mengalami insomnia. Data dikumpulkan melalui pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan, dengan rata-rata nilai pretest 50,2 menjadi 77 pada posttest. Penyuluhan dengan media PowerPoint dan leaflet serta diskusi interaktif efektif meningkatkan pemahaman lansia tentang insomnia dan manfaat terapi rendam kaki air hangat. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman lansia mengenai cara mengatasi insomnia secara non-farmakologis.

1. Pendahuluan

Lanjut usia adalah fenomena biologis yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Undang-Undang No. IV. Tahun 1965 pasal 1, menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan lanjut usia setelah mencapai umur 55 tahun, tidak mempunyai atau tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk keperluan hidupnya sehari-hari, dan menerima nafkah dari orang lain. Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menurut

WHO tahun (2019) lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih (Noviyanti, 2019).

Lansia tanpa disadari akan mengalami banyak perubahan-perubahan. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik, psikologis dan sosial. Perubahan dalam masalah kesehatan yang timbul pada lansia yaitu masalah degeneratif dan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, serta gangguan - gangguan lain seperti depresi,

demensia, cemas dan sulit tidur atau gangguan tidur. Degeneratif merupakan masalah kesehatan pada lansia akibat proses penuaan yang membutuhkan penanganan yang serius. Salah satu masalah degeneratif pada lansia yaitu gangguan tidur. Gangguan tidur adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya.

Gangguan tidur pada lansia mempengaruhi kualitas tidur (Anggraini *et al.*, 2021).

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang umum terjadi pada lansia. Gangguan ini ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, terbangun di malam hari, atau bangun terlalu dini dan tidak bisa kembali tidur. Insomnia pada lansia dapat berdampak negatif pada kualitas hidup mereka, termasuk peningkatan risiko depresi, penurunan fungsi kognitif, serta peningkatan risiko jatuh dan cedera (Bannepadang *et al.*, 2022).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), sekitar 10-30% populasi global mengalami insomnia kronis, dan prevalensinya meningkat pada kelompok usia lanjut. Lansia lebih rentan terhadap insomnia karena perubahan fisiologis terkait usia serta adanya komorbiditas (WHO, 2022). Di Indonesia, prevalensi insomnia pada lansia juga cukup tinggi. Studi dari *Badan Pusat Statistik* (BPS) dan Kementerian Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 50-60% lansia mengalami gangguan tidur, dengan insomnia menjadi salah satu yang paling umum (BPS, 2021).

Berbagai metode telah dikembangkan untuk mengatasi insomnia pada lansia, mulai dari penggunaan obat-obatan hingga terapi perilaku kognitif. Namun, penggunaan obat-obatan sering kali disertai dengan efek samping yang tidak diinginkan, seperti ketergantungan dan gangguan kognitif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif yang lebih aman dan alami untuk membantu lansia mengatasi insomnia (Bannepadang *et al.*, 2022).

Intervensi merendam kaki dengan air hangat bersuhu 37°C- 39°C merupakan teknik stimulasi tidur. Merendam kaki menggunakan air hangat digunakan untuk merangsang saraf yang ada di kaki agar bekerja dan berfungsi mendilatasi pembuluh darah serta melancarkan peredaran darah. Air hangat dapat bermanfaat untuk membuat tubuh menjadi tenang, menghilangkan rasa kaku dan pegal pada otot, melancarkan peredaran darah, dan dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik (Aprilia *et al.*, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian Harismayanti *et al.*, (2023) yang menyatakan bahwa adanya pengaruh signifikan terapi rendam air hangat pada

kaki terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo dengan $p\text{-value} = 0,000$. Merendam kaki menggunakan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Air hangat mempunyai banyak sekali dampak fisiologis bagi kesehatan tubuh terutama pada kelancaran sirkulasi darah, air hangat juga mempunyai dampak positif bagi organ paru-paru dan otot jantung. Terapi air hangat memberikan perasaan tenang, santai, dan bisa meringankan rasa tegang pada otot serta menghilangkan rasa panik dan membuat tidur menjadi pulas (Harismayanti *et al.*, 2023).

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang banyak dialami oleh lansia di Puskesmas Kemiling, Bandar Lampung. Lansia yang mengunjungi puskesmas ini sering melaporkan gejala seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan bangun terlalu pagi tanpa bisa kembali tidur. Permasalahan ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan fisiologis yang terjadi seiring bertambahnya usia, seperti penurunan durasi tidur nyenyak. Selain itu, banyak lansia di Kemiling yang menderita penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan arthritis, yang tidak hanya menyebabkan ketidaknyamanan fisik tetapi juga mengganggu tidur mereka. Penggunaan obat-obatan untuk mengelola penyakit ini sering kali memiliki efek samping yang memperburuk kualitas tidur, seperti seringnya buang air kecil di malam hari. Faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi juga berperan dalam memperburuk insomnia pada lansia.

Untuk mengatasi permasalahan insomnia pada lansia di Puskesmas Kemiling, diperlukan solusi yang aman dan efektif yang dapat diterapkan dengan mudah oleh para lansia. Salah satu metode non-farmakologi yang disarankan adalah merendam kaki dengan air hangat sebelum tidur. Metode ini memiliki efek relaksasi yang dapat membantu meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, dan memberikan kenyamanan, sehingga tubuh lebih siap untuk tidur. Solusi ini juga mengurangi ketergantungan pada obat tidur yang sering kali memiliki efek samping yang tidak diinginkan. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada lansia mengenai manfaat merendam kaki dengan air hangat sebagai alternatif yang alami dan aman untuk mengatasi insomnia. Dengan peningkatan pengetahuan lansia maka diharapkan lansia bisa menerapkan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga kualitas tidur bisa meningkat.

2. Tinjauan Literatur

Insomnia pada lansia telah menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi mencapai 67% menurut data WHO, di mana penurunan fungsi fisiologis, psikososial, dan perubahan pola tidur berkontribusi pada gangguan ini (Agustina, 2019). Pendekatan non-farmakologi semakin diutamakan dalam penanganannya, mengingat risiko efek samping obat tidur pada kelompok usia ini (Agustina, 2019). Terapi rendam kaki dengan air hangat muncul sebagai intervensi yang menjanjikan, dengan mekanisme kerja berbasis peningkatan suhu tubuh perifer yang memicu vasodilatasi, mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik, dan merangsang pelepasan melatonin melalui efek relaksasi (Aprilia et al., 2022). Studi kuasi-eksperimen oleh Narulita et al. (2023) menunjukkan penurunan signifikan skor insomnia dari kategori berat ke ringan ($p=0,000$) setelah 5 hari intervensi, didukung oleh temuan serupa dalam penelitian case study yang mencatat reduksi skor insomnia hingga 40% melalui regulasi termal dan peningkatan aliran darah (Aprilia et al., 2022). Efektivitas terapi ini sejalan dengan intervensi non-farmakologis lain seperti pendidikan kesehatan, yang meningkatkan pengetahuan lansia tentang manajemen tidur ($p=0,000$) (Narulita, 2013), serta teknik relaksasi otot progresif yang menekan hyperarousal sistem saraf (Keswara et al., 2020). Namun, terapi rendam kaki menonjol dalam aspek kepatuhan dan kemudahan aplikasi, terutama pada lansia dengan keterbatasan mobilitas, meski memerlukan pendampingan keluarga untuk memastikan keamanan prosedur (Aprilia et al., 2022). Analisis komparatif mengungkap bahwa intervensi kombinasi antara edukasi dan terapi fisik seperti yang diuji pada program senam kaki di Banda Aceh menghasilkan sinergi optimal antara peningkatan pengetahuan dan modifikasi perilaku (Riani et al., 2024). Kendati demikian, literatur terkini masih menunjukkan keterbatasan dalam studi longitudinal untuk menguji keberlanjutan efek terapi serta variasi protokol suhu dan durasi rendam yang ideal (Agustina, 2019). Temuan kontradiktif muncul dalam penelitian oleh Andrianto et al. (2024) yang menyoroti variabilitas respons individu, di mana 14% partisipan tidak menunjukkan perbaikan signifikan, mungkin terkait faktor komorbiditas atau depresi yang tidak terkelola. Disparitas metodologis dalam pengukuran insomnia antara penggunaan kuesioner KSPBJ-Insomnia Rating Scale versus observasi pola tidur juga menuntut standardisasi instrumen evaluasi. Meski demikian, konsistensi hasil uji statistik ($p<0,05$)

pada 7 studi yang direview memperkuat posisi terapi rendam kaki sebagai intervensi berbasis bukti yang layak diintegrasikan dalam program kesehatan komunitas.

3. Metode

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah observasional analitik dengan sampel sebanyak 28 lansia yang mengalami insomnia di Puskesmas Kemiling, Bandar Lampung. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Februari 2025, dengan pemilihan sampel menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait tema penyuluhan. Pengetahuan lansia diukur menggunakan pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah penyuluhan untuk menilai peningkatan pemahaman mereka tentang insomnia dan terapi rendam kaki dengan air hangat. Media dalam penyuluhan kesehatan berfungsi sebagai alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan penyebaran informasi. Edukasi dalam kegiatan ini dilakukan menggunakan PowerPoint dan leaflet. Dengan penggunaan media leaflet dan Power Point, masyarakat dapat memperoleh informasi dan pemahaman yang lebih baik mengenai insomnia serta manfaat terapi rendam kaki dengan air hangat.

4. Hasil

Tabel 1. Pengetahuan Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

No	Nama	Informasi	
		Pretest	Posttest
1	R1	50	78
2	R2	55	82
3	R3	52	80
4	R4	48	75
5	R5	53	81
6	R6	49	76
7	R7	51	79
8	R8	54	83
9	R9	47	74
10	R10	50	77
11	R11	56	84
12	R12	46	73
13	R13	52	80

14	R14	48	75
15	R15	50	78
16	R16	53	81
17	R17	55	82
18	R18	49	76
19	R19	51	79
20	R20	47	74
21	R21	54	83
22	R22	45	72
23	R23	50	78
24	R24	52	80
25	R25	48	75
26	R26	53	81
27	R27	46	73
28	R28	55	82
Rata - Rata		50,2	77

Penyuluhan mengenai insomnia pada lansia dan metode terapi perendaman kaki dengan air hangat dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari para peserta. Kegiatan ini terdiri dari sesi edukasi dan diskusi interaktif, serta evaluasi pemahaman melalui pretest dan posttest. Setiap peserta diberikan 10 soal pretest sebelum penyuluhan dimulai dan 10 soal posttest setelah penyuluhan selesai untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka mengenai topik yang disampaikan.

Hasil penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan terkait insomnia pada lansia dan manfaat terapi perendaman kaki dengan air hangat. Hal ini dapat dilihat dari kenaikan rata-rata nilai pretest ke posttest sebesar 26,8 poin. Dengan rincian nilai pretest 50,2 dan nilai posttest 77.

Peningkatan pemahaman ini dapat dijelaskan oleh efektivitas metode penyuluhan yang diterapkan, seperti penggunaan media presentasi PowerPoint dan leaflet yang membantu dalam menyampaikan informasi secara lebih jelas dan menarik. Media penyuluhan yang interaktif dapat meningkatkan daya serap informasi dan memudahkan peserta dalam memahami serta mengingat materi yang disampaikan.

Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa metode penyuluhan dengan kombinasi media visual dan diskusi interaktif lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta. Studi yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan media edukasi

yang menarik dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan pada lansia hingga 30%. Selain itu, penelitian dari Setiawan & Lestari (2019) menyatakan bahwa penyuluhan dengan pendekatan partisipatif lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional karena memungkinkan peserta untuk lebih aktif bertanya dan berbagi pengalaman.

Berdasarkan hasil yang diperoleh, peneliti berasumsi bahwa keberhasilan penyuluhan ini tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas materi yang diberikan tetapi juga oleh keterlibatan peserta dalam diskusi serta penggunaan media edukatif yang sesuai. Oleh karena itu, dalam penyuluhan serupa di masa mendatang, penting untuk mempertahankan pendekatan interaktif serta mengembangkan media edukasi yang lebih inovatif agar peningkatan pemahaman dapat lebih optimal.



Dokumentasi 1. Proses Pemberian Penyuluhan



Dokumentasi 2. Proses Pemberian Penyuluhan



Dokumentasi 3. Pemberian Souvenir



Dokumentasi 4. Peserta Penyuluhan

5. Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Puskesmas Kemiling, Bandar Lampung, menunjukkan hasil yang menggembirakan dalam meningkatkan pengetahuan lansia mengenai insomnia dan cara penanganannya melalui terapi rendam kaki dengan air hangat. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman peserta, yang mengindikasikan bahwa penyuluhan yang diberikan efektif dalam menyampaikan informasi. Peningkatan ini didukung oleh metode penyuluhan yang interaktif, penggunaan media visual seperti PowerPoint dan leaflet, serta keterlibatan aktif peserta dalam diskusi. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi antara edukasi visual dan pendekatan partisipatif dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan pada kelompok usia lanjut.

Terapi rendam kaki dengan air hangat sebagai intervensi non-farmakologis juga terbukti efektif dalam mengatasi insomnia pada lansia. Air hangat dapat merangsang saraf di kaki, melancarkan peredaran darah, dan memberikan efek relaksasi yang membantu meningkatkan kualitas tidur. Pengaruh signifikan terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia. Dengan demikian, penyuluhan ini memberikan solusi yang aman dan mudah diterapkan oleh para lansia untuk mengatasi masalah tidur mereka tanpa harus bergantung pada obat-obatan.

Meskipun demikian, perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk menguji keberlanjutan efek terapi rendam kaki dengan air hangat serta menentukan protokol suhu dan durasi rendam yang ideal. Variabilitas respons individu terhadap terapi ini juga perlu diperhatikan, mengingat adanya faktor komorbiditas atau depresi yang tidak terkelola yang dapat memengaruhi hasil. Oleh karena itu, pendekatan yang lebih personal dan komprehensif perlu diterapkan dalam penanganan insomnia pada lansia, dengan mempertimbangkan kondisi kesehatan dan faktor psikologis masing-masing individu.

6. Kesimpulan

Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai insomnia pada lansia dan terapi perendaman kaki dengan air hangat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman lansia di Puskesmas Kemiling, Bandar Lampung. Terdapat peningkatan signifikan dalam skor pemahaman peserta, dengan rata-rata nilai pretest sebesar 50,2 dan meningkat menjadi 77 pada posttest. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode

penyuluhan yang diterapkan, termasuk penggunaan media PowerPoint dan leaflet serta pendekatan interaktif dalam diskusi, efektif dalam meningkatkan pemahaman lansia terhadap gangguan tidur dan cara mengatasinya secara non-farmakologis. Selain itu, temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kombinasi edukasi visual dan partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan pada kelompok usia lanjut. Oleh karena itu, saran yang dapat diberikan adalah agar penyuluhan serupa dilakukan secara berkala untuk meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup lansia. Penggunaan metode interaktif dan media edukatif yang lebih inovatif juga perlu dikembangkan guna memastikan efektivitas dalam menyampaikan informasi kesehatan yang relevan dan mudah dipahami oleh lansia.

7. Persembahan

Pengabdian masyarakat ini dipersembahkan dengan penuh rasa hormat dan terima kasih kepada seluruh lansia di Puskesmas Kemiling, Bandar Lampung, atas partisipasi aktif dan semangat belajar yang luar biasa. Semoga penyuluhan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada tim pelaksana, Universitas Aisyah Pringsewu, serta semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam kelancaran kegiatan ini.

8. Referensi

- Agustina, P. (2019). *Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap insomnia pada lansia* (Skripsi, DIII Keperawatan, ITS PKU Muhammadiyah Surakarta).
- Andrianto, M. B., Andari, F. N., & Wijaya, A. K. (2024). Pendidikan kesehatan tentang insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian*, 3(2), 83–86.
- Anggraini, E., Wijoyo, E. B., Kartini, K., Hastuti, H., & Yoyoh, I. (2021). Pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia: Literature review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 113–119. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13669>
- 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. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i1.5321>

- Bannepadang, C., Hadanyani, 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.
- Harismayanti, Haslinda, D., & Surtin, M. (2023). Pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap insomnia pada lansia di Panti Sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, 1(2), 136–148. <https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/977/1052>
- Keswara, U. R., Wardiyah, A., Wahyudi, W. T., & Trismiyana, E. (2020). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan terkait insomnia dan progressive muscle relaxation (PMR) guna menurunkan tanda dan gejala insomnia pada lanjut usia di Layanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar, Provinsi Lampung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(1), 8–12.
- Narulita, R. S. (2013). *Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan insomnia pada lansia* (Karya ilmiah).
- Noviyanti, I. (2019). Pengaruh terapi rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru tahun 2019. *Jurnal Afiat Kesehatan dan Anak*, 17(2), 32–40.
- Riani, E. O., Warnidar, E., & Ikhsan, M. (2024). Pengabdian masyarakat “Bahaya gangguan tidur”. *JUMA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 25–28.



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).