

Asuhan Keperawatan Lanjut Usia Dengan Insomnia Menggunakan Terapi Warm Foot Bath Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Cipayung = Nursing Care in Elderly with Insomnia through Warm Footbath at PSTW Budi Mulya 01 Cipayung

Khafifah Sri Lestari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20521461&lokasi=lokal>

Abstrak

Insomnia merupakan salah masalah tidur yang paling sering ditemukan pada usia lanjut. Faktor risiko terjadinya insomnia diantaranya faktor psikososial, lingkungan, dan faktor perubahan fisiologi lansia. Insomnia yang tidak tertangani dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup lansia. Penulisan ini bertujuan untuk menganalisis penerapan *evidence-based practices* berupa intervensi unggulan dalam mengatasi insomnia lansia di PSTW Budi Mulia 01 Cipayung. Intervensi tersebut yaitu teknik relaksasi: warm footbath yang dilakukan selama 15-20 menit, dengan frekuensi 2 minggu. Hasil karya ilmiah ini menunjukkan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menurun pada lansia setelah dilakukan intervensi pada tiga lansia. Berdasarkan hasil tersebut, terapi warm footbath dapat menjadi pilihan dalam mengatasi insomnia pada lansia. Penulis merekomendasikan adanya penerapan teknik relaksasi warm footbath yang dilakukan secara rutin pada malam hari saat lansia akan tidur.

.....Insomnia is one of the most common sleep problems in the elderly. Risk factors for insomnia include psychosocial, environment, and physiological changes in the elderly. Untreated insomnia can have an impact on decreasing the quality of life of the elderly. This writing aims to analyze the application of evidence-based practices in the form as maintain intervention in dealing for older persons with insomnia at PSTW Budi Mulia 01 Cipayung. The intervention is a relaxation technique: warm footbath which is carried out for 15-20 minutes, with a frequency of 2 weeks. The results of this case study show that the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)'s score declined in three older persons women after intervention. Based on these results, warm foot bath therapy can be an option in dealing with insomnia in elderly. The author recommends the application of a warm footbath that can be done on a regular basis everyday at night when the elderly are going to sleep.