

PENGARUH HIDROTERAPI MANDI AIR HANGAT TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO

Yesi Andriyani¹, Agus Warseno², Ferianto³

INTISARI

Latar Belakang : salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia. Insomnia merupakan suatu gangguan dimana seseorang mengalami kesulitan memulai, mempertahankan tidur, sering terbangun, atau ketidakmampuan kembali tidur setelah terbangun. Insomnia bukan gejala penyakit, walaupun demikian memerlukan penatalaksanaan yang tepat. Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia, mandi air hangat merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

Tujuan : Diketahui adanya pengaruh hidroterapi mandi air hangat terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso.

Metode : Merupakan jenis penelitian *pre eksperimental* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Total sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 lansia dengan insomnia yang dibagi menjadi 15 orang di kelompok intervensi dan 15 orang di kelompok kontrol, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah hidroterapi mandi air hangat menggunakan lembar kuesioner *insomnia rating scale* dan dianalisa dengan uji *wilcoxon signed rank test* dan *Mann-Whitney*.

Hasil : Analisa *wilcoxon signed rank test* menunjukkan signifikansi $p\text{-value} = 0.001 < \alpha = 0.05$. Analisa *Mann-Whitney test* diperoleh nilai $Z = -4,397$ dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$. Ini berarti pemberian hidroterapi mandi air hangat berpengaruh terhadap perubahan tingkat insomnia lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso.

Kesimpulan : Hidroterapi mandi air hangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Abiyoso.

Kata kunci : *Hidroterapi Mandi Air Hangat, Insomnia, Lansia,*

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta