JURNAL KESEHATAN DAN TEKNOLOGI

# ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN PROSEDUR *HYDROTERAPHY* PADA PASIEN GANGGUAN POLA TIDUR DI DESA TORUE PROVINSI SULAWESI TENGAH

**[1] Gustini, [2] Janice Sepang, [3] Debiana Fransiska Dewi**
**[1,2,3]Prodi Keperawatan STIKes Bala Keselamatan Palu, Indonesia**

***Email: gustini-2017@fkp.unair.ac.id***

## ABSTRACT

***Background****: Sleep Pattern Disorders are the difficulty of starting and maintaining the quality and quantity of sleep so that sleep needs to be adequate. Objective: Describe nursing care with Hydoteraphy to improve the sleep quality of the elderly in Torue Village, Central Sulawesi Province.* ***Method****: The author uses is descriptive with case studies which include literature studies that study, collect data with a study of the Nursing Care process approach using PSQI and SPO Hydrotherapy instruments.* ***Results:*** *After providing nursing care to the patient who has insomnia with disturbed sleep patterns for 4 days so that sleep pattern disturbances decreased, the problem of sleep pattern disturbances had not been resolved. It is hoped that client can cooperate in continuing to apply the nursing care process independently.* ***Conclusion****: Based on the results of a case study of nursing care for the elderly, the application of Hydrotherapy with the nursing problem of Sleep Pattern Disorders at Torue Village, Central Sulawesi Province, where the hydrotherapy was carried out for 4 meetings within 7 days and found the results of the insomnia problem decreasing. It is hoped that hydrotherapy can be carried out again by future researchers by considering time, consistency and family involvement in providing support during the implementation of the therapy so that it will be more truly useful or effective when applied it in nursing care.*

***Keywords: Insomnia, Sleep Pattern Disorders, Hydrotherapy***

## ABSTRAK

**Latar belakang**: Gangguan Pola Tidur merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur yang memadai baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Hal ini menyebabkan kebutuhan tidur tidak terpenuhi secara memadai. **Tujuan:** dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan implementasi asuhan keperawatan menggunakan *Hydroterapi* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Desa Torue, Provinsi Sulawesi Tengah. **Metode:** yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan studi kasus yang mencakup studi literatur, pengumpulan data melalui pendekatan proses asuhan keperawatan, dengan menggunakan instrumen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan SPO (*Sleep Pattern Observation*) Hydroterapi. **Hasil** : dari asuhan keperawatan selama 4 hari pada pasien insomnia dengan gangguan pola tidur menunjukkan penurunan gangguan pola tidur, meskipun masalah tersebut belum sepenuhnya teratasi. Diinginkan agar klien dapat berkolaborasi dalam melanjutkan proses asuhan keperawatan secara mandiri. Kesimpulan dari studi kasus ini adalah penerapan Hydroterapi dalam penanganan gangguan pola tidur di Desa Torue, Provinsi Sulawesi Tengah, telah dilakukan selama 4 kali pertemuan dalam waktu 7 hari, yang menghasilkan penurunan masalah insomnia. **Saran:** diharapkan agar Hydroterapi dapat diterapkan kembali oleh peneliti selanjutnya dengan memperhatikan faktor waktu, konsistensi, dan keterlibatan keluarga untuk memberikan dukungan selama proses terapi, sehingga dapat lebih efektif dalam implementasi asuhan keperawatan.
**Kata Kunci : Insomnia, Gangguan Pola Tidur, *Hydroteraphy***

## PENDAHULUAN

Gangguan pola tidur adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan tidur yang diperlukan, terutama dialami oleh lansia. Gangguan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik fisik maupun mental seperti stres atau kegelisahan. Gejala yang sering terjadi pada orang dengan gangguan pola tidur termasuk sering terbangun selama tidur, kesulitan dalam memulai tidur, terbangun lebih awal dari waktu yang diinginkan, dan kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun (Fini, 2017). Ini menciptakan gangguan pada kualitas dan jumlah waktu tidur yang dibutuhkan, terjadi karena faktor internal dalam tubuh (Tim Pokja SDKI, DPP, PPNI 2018).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 27% populasi dunia mengalami kesulitan tidur, dan gangguan pola tidur merupakan keluhan tidur yang paling umum terjadi. Di Amerika, sekitar 67% dari lansia berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur, dengan sekitar 7.3% di antaranya mengalami kesulitan memulai dan mempertahankan tidur atau gangguan pola tidur (Kemenkes RI, 2014). Diperkirakan bahwa pada tahun 2025, jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1.2 miliar orang, yang kemudian akan meningkat menjadi 2 miliar jiwa pada tahun 2050. Di Indonesia, populasi lansia pada tahun 2021 mencapai 30.16 juta jiwa menurut Direktur Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil (Dukcapil) (Nugroho, 2012). Sekitar 10% dari populasi Indonesia, atau sekitar 28 juta jiwa dari total 238 juta jiwa, mengalami gangguan tidur yang berhubungan dengan tingkat morbiditas dan mortalitas (Hardono et al., 2019).

Gangguan pola tidur yang berhubungan dengan tingkat morbiditas dan mortalitas sering dialami oleh lansia, yang disebabkan oleh sejumlah faktor seperti pensiun, kehilangan pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, dan penyakit yang diderita. Ada dua pendekatan terapi yang umum digunakan untuk mengatasi gangguan tidur, yaitu terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan, sementara terapi nonfarmakologi mencakup berbagai metode seperti hidroterapi dengan air hangat. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan dalam terapi nonfarmakologi adalah merendam kaki dalam air hangat.

Proses merendam kaki dalam air hangat dapat memberikan efek relaksasi yang membantu mengurangi gangguan pola tidur. Pada kaki, terdapat saraf *flexusvenosus* yang merupakan bagian dari rangkaian syaraf yang berlanjut ke kornus posterior di medulla spinalis, lalu ke *radiks dorsalis, ventro basal thalamus*, dan akhirnya masuk ke batang otak. Pada titik ini, terjadi efek yang merangsang keinginan untuk tidur (*sofarifik).* Pentingnya penanganan yang tepat terhadap gangguan pola tidur tidak hanya untuk kesejahteraan fisik dan mental, tetapi juga untuk mencegah ancaman serius terhadap kesejahteraan keseluruhan dan kualitas hidup.

Penanganan gangguan pola tidur dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan nonfarmakologi, termasuk *hydrotherapy* dengan air hangat. *Hydrotherapy* ini banyak diminati oleh masyarakat karena praktis dan ekonomis. Meskipun mekanisme fisologisnya kompleks, namun beberapa sistem tubuh yang terlibat dalam proses relaksasi adalah jaringan otot, sistem endokrin, dan persyarafan.

Merendam kaki dalam air hangat dengan suhu antara 37°C hingga 39°C dapat menghasilkan efek *soporifi*k (mengundang rasa ingin tidur) dan membantu mengatasi gangguan tidur. Terapi ini membantu meningkatkan sirkulasi darah dengan memperlebar pembuluh darah, sehingga lebih banyak oksigen dapat disalurkan ke jaringan yang mungkin mengalami pembengkakan. Terdapat dua jenis hydrotherapy yang dapat diterapkan, yaitu *hydrotherapy* dengan air hangat, yang melibatkan merendam kaki dalam air hangat, dan *hydrotherapy* dengan air biasa, yang sering digunakan dalam praktik wudhu (Ngomane et al., 2019).

Teknik hydrotherapy juga memiliki dampak relaksasi pada tubuh, yang dapat merangsang pelepasan hormon endorphin dan mengurangi kadar hormon adrenalin, serta menurunkan tekanan darah jika dilakukan dengan penuh kesadaran dan disiplin (Ngomane et al., 2019). Penurunan skor gangguan pola tidur terjadi karena sensasi hangat yang dihasilkan saat merendam kaki, yang menciptakan perasaan nyaman dan rileks. Air hangat adalah cara untuk mengurangi rasa sakit dan mengatasi penyakit yang memiliki efek terapeutik, sehingga meningkatkan kenyamanan atau bahkan memperkuat perasaan rileks pada otot, yang kemudian dapat memengaruhi sistem limbik untuk meningkatkan perasaan nyaman (Hardono et al., 2019).

Dilihat dari urgensi latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk melakukan studi kasus dengan fokus menerapkan hydrotherapy air hangat pada pasien yang mengalami gangguan pola tidur di Desa Torue, Provinsi Sulawesi Tengah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dimulai dengan pengumpulan data yang dimulai dengan pengkajian. Dari hasil pengkajian terhadap Tn. K, yang mengeluhkan kesulitan tidur karena kurangnya kontrol tidur, didapati bahwa klien sering terbangun terlalu dini. Hasil dari kuesioner PSQI menunjukkan skor 10, yang menandakan tingkat kualitas tidur yang sedang. Berdasarkan data ini, penting untuk melakukan pengkajian lebih lanjut guna memahami masalah yang dihadapi klien.

Dalam pengkajian menggunakan kuesioner PSQI dengan skor 10, peneliti melakukan serangkaian pertanyaan kepada klien. Pertanyaan-pertanyaan ini mencakup jam berapa klien biasanya mulai tidur di malam hari, berapa lama waktu yang diperlukan klien untuk tertidur setiap malam, jam berapa klien biasanya bangun di pagi hari, berapa lama waktu total tidur klien di malam hari, seberapa sering klien mengalami gangguan tidur, seberapa sering klien menggunakan obat tidur, dan seberapa sering klien merasa mengantuk selama melakukan aktivitas di siang hari. Berdasarkan jawaban dari klien, peneliti melakukan penilaian skor terhadap kuesioner PSQI untuk mengevaluasi kualitas tidur klien.

Menurut Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2018), berdasarkan data dari hasil pengkajian, diagnosa yang dapat ditegakkan pada studi kasus ini adalah gangguan pola tidur yang berkaitan dengan kurangnya kontrol tidur. Hal ini terlihat dari data subyektif, seperti kesulitan memulai tidur, sering terbangun terlalu dini, ketidakpuasan klien terhadap durasi tidur yang singkat, serta perasaan kurang istirahat. Data objektif juga menunjukkan gejala-gejala seperti kelelahan, mata merah, dan sering menguap selama pengkajian. Hasil pemeriksaan TTV menunjukkan tekanan darah 130/80 mmHg, suhu

tubuh 36℃, detak jantung 85 kali per menit, dan frekuensi pernapasan 20 kali per menit. Klien yang mengalami gangguan pola tidur atau masalah kualitas tidur akan mengeluh tentang kesulitan tidur, sering terjaga, ketidakpuasan terhadap tidur, perubahan pola tidur, serta merasa tidak mendapat istirahat yang cukup (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018).

Intervensi yang diberikan kepada klien adalah dukungan tidur untuk mengurangi gangguan pola tidur. Intervensi ini dilakukan berdasarkan pedoman yang terdapat dalam buku yang mencakup 17 intervensi (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018). Dukungan tidur ini meliputi beberapa tindakan observasi, seperti mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur, mengidentifikasi faktor-faktor yang mengganggu tidur (baik fisik maupun psikologis), mengidentifikasi makanan dan minuman yang dapat mengganggu tidur (misalnya kopi, teh, alkohol, makan mendekati waktu tidur, dan minum banyak air sebelum tidur), serta mengidentifikasi obat tidur yang dikonsumsi.

**Terapeutik:** Modifikasi lingkungan (misalnya, pencahayaan, kebisingan, suhu, matras, dan tempat tidur), membatasi waktu tidur siang jika diperlukan, memfasilitasi penghilangan stres sebelum tidur, menetapkan jadwal tidur yang rutin, dan melakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (misalnya, pengaturan posisi, hidroterapi).

**Edukasi:** Menjelaskan pentingnya tidur yang cukup selama sakit, menganjurkan untuk mematuhi kebiasaan waktu tidur, menyarankan untuk menghindari makanan atau minuman yang mengganggu tidur, mengajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur (misalnya, faktor psikologis, gaya hidup, sering berganti shift kerja), serta mengajarkan teknik relaksasi Benson atau metode nonfarmakologis lainnya.

Setelah melaksanakan implementasi keperawatan selama 4 kali dalam 4 hari, evaluasi terhadap lansia Tn. K dengan masalah gangguan pola tidur yang berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur menunjukkan penurunan sedikit pada keluhan sulit tidur, keluhan pola tidur, dan keluhan istirahat tidak cukup. Hasil PSQI yang awalnya menunjukkan masalah kualitas tidur sedang dengan skor 10, setelah diberikan hidroterapi turun menjadi 7 dengan masalah kualitas tidur ringan, sehingga dapat disimpulkan bahwa masalah sebagian teratasi.

Fokus pada studi kasus ini adalah intervensi terapeutik dengan pemberian hidroterapi air hangat, seperti yang dijelaskan oleh Kusharyadi (2019), yang merupakan penggunaan air untuk menyembuhkan dan meringankan berbagai keluhan, terutama bagi penderita gangguan tidur.

Pada tahap ini, peneliti melaksanakan implementasi sesuai dengan intervensi yang telah direncanakan. Implementasi adalah tahap di mana perawat menerapkan asuhan keperawatan dalam bentuk intervensi untuk membantu klien mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan yang harus dimiliki perawat pada tahap ini meliputi kemampuan komunikasi yang efektif, kemampuan menciptakan hubungan saling percaya dan saling membantu, kemampuan melakukan teknik psikomotor, kemampuan melakukan observasi sistematis, kemampuan memberikan pendidikan kesehatan, kemampuan advokasi, dan kemampuan evaluasi (Purnama & Dwi, 2022).

Implementasi keperawatan dilakukan selama 4 hari dari 21 Desember 2023 hingga 24 Desember 2023, di mana tindakan yang dilakukan sesuai dengan perencanaan yang telah ditetapkan sebelumnya, sehingga tujuan asuhan keperawatan dapat tercapai. Tindakan asuhan keperawatan yang dilakukan termasuk pengajaran menggunakan teknik hidroterapi yang dilakukan selama 4 hari.

Evaluasi keperawatan adalah tahap akhir dari proses keperawatan yang dilakukan setelah pengkajian, perumusan diagnosis, penetapan rencana keperawatan, dan pelaksanaan intervensi keperawatan. Pada tahap evaluasi, kegiatan yang dilakukan meliputi pengevaluasian tindakan yang telah berlangsung menggunakan metode SOAP (Ernawati, 2019).

Setelah melakukan implementasi keperawatan sebanyak 4 kali dalam 4 hari, evaluasi terhadap lansia Tn. K yang mengalami gangguan pola tidur terkait kurangnya kontrol tidur menunjukkan hasil subjektif bahwa klien melaporkan keluhan sulit tidur, pola tidur, dan istirahat tidak cukup mengalami sedikit penurunan.

Hasil PSQI yang awalnya menunjukkan masalah kualitas tidur sedang dengan skor 10, setelah diberikan hidroterapi turun menjadi 7, menunjukkan masalah kualitas tidur ringan. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa masalah sebagian telah teratasi. Gangguan kualitas tidur pada lansia sangat sering terjadi, terutama pada pria. (Molyneaux E., Telesia LA., Henshaw C, Boath E, Bradley E, 2018). Dalam kasus ini, klien telah mengalami gangguan tidur selama hampir satu tahun, sehingga kualitas tidurnya dikategorikan sebagai sedang dengan skor PSQI 10. Hal ini menunjukkan bahwa klien membutuhkan asuhan keperawatan yang cukup panjang, terutama dalam pemberian terapi-terapi agar masalah tidurnya dapat diatasi dengan efektif. Terdapat dua kategori insomnia: insomnia yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur dan insomnia yang ditandai dengan mudah atau sering terbangun dari tidur (Sari & Leonard, 2018). Insomnia juga sering diklasifikasikan menjadi dua yaitu primer dan sekunder (Molyneaux E., Telesia LA., Henshaw C, Boath E, Bradley E, 2018).

*Hydroteraphy* ini harus dilakukan secara terbimbing (Khasanah, K., & Handayani, 2012), sehingga dibutuhkan pengawasan dalam penanganannya. Hal ini perlu dipertimbangkan dalam pemberian asuhan keperawatan, terutama untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Asuhan keperawatan pada Tn. K dengan masalah Gangguan Pola Tidur di desa Torue dilakukan melalui penerapan prosedur hidroterapi selama 4 kali pertemuan dalam 4 hari, yang menghasilkan penurunan masalah Gangguan Pola Tidur. Diharapkan hidroterapi dapat diterapkan kembali oleh peneliti selanjutnya denga mempertimbangkan waktu, konsistensi, dan pelibatan keluarga dalam memberikan dukungan selama pelaksanaan terapi tersebut, sehingga dapat lebih membuktikan bahwa terapi ini benar-benar bermanfaat atau efektif untuk diterapkan dalam asuhan keperawatan.

# DAFTAR PUSTAKA


Amalia. (2018). *Proses Menjadi Tua*. PT. Salemba Medika Emban Patria.

Arikunto. (2017). *Instrumen Studi Kasus*. Medikal Center.

Aspiani, R. Y. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. CV. Trans Info Media.

Black, J. M. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah* (8th ed.). PT. Salemba Medika Emban Patria.

Budiono. (2019). *Konsep Asuhan Keperawatan*. Medikal Center.

Contreras. (2019). *The Pittsburgh Sleep Quality Index*. Psychiatric Research.

Fersand. (2016). *Observasi dan Pemeriksaan Fisik*. Medikal Center.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 181–222. http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf

Khotimah. (2019). *Terapi Rendam Kaki Air Hangat*. PT. Salemba Medika Emban Patria.

Kowalak, Welsh, M. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi*. EGC.

Kurnianto. (2015). *Masalah / Perubahan Pada Lansia*. Trans Info Media.

Kusharyadi, S. &. (2011). *Definisi Hydrotherapy*. Medikal Center.

Macnee. (2017). *Etika Implementasi Studi Kasus*. Aipviki.

Morgan. (2019).*Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Ngomane, A. Y., Fernandes, B., Guimarães, G. V., & Ciolac, E. G. (2019). Hypotensive Effect of Heated Water-based Exercise in Older Individuals with Hypertension. *International Journal of Sports Medicine*, *40*(4), 283–291. https://doi.org/10.1055/a-0828-8017

Nurafif, A. H. dkk. (2015a). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis*.

Nursalam. (2010). *Pengumpulan Data*. ECG.

Permady, G. G. (2015). Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalanggar kecamatan losari cirebon jawa barat. In *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.

PPNI, Tim Pokja SDKI DPP. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

PPNI, Tim Pokja SIKI DPP. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

PPNI, Tim Pokja SLKI DPP. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Priyoto. (2015). *Tahap Menjadi Tua*. PT. Salemba Medika Emban Patria.

Puspa, S. E. (2017). *Pengumpulan Data Penelitian*. Medikal Center.

Soekjo. (2014). *Observasi dan Pemeriksaan Fisik*. PT. Salemba Medika Emban Patria.

Nurul Afni. (2022). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Lnasia Sengan Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha KotaBemgkulu Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*, *8.5.2017*, 2003–2005.

Purnama, M. D., & Dwi, B. (2022). *Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada pasien Insomnia Medika*. Perpustakaan Universitas Bina Sehat PPNI.