

**IMPLEMENTASI TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT UNTUK RELAKSASI PADA IBU HAMIL
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI WILAYAH PUSKESMAS MAMAJANG KOTA MAKASSAR**

*Implementation of warm water foot soak therapy for relaxation in pregnant women with sleep disorders
in the region PUSKESMAS MAMAJANG KOTA MAKASSAR*

Rezky Rahmadani

Poltekkes Kemenkes Makassar

E-mail: rezkyrahmadani92@gmail.com

Nomor Telepon : 082188157012

ABSTRACT

Pregnancy allows for change. Changes that will occur during pregnancy include physiological and psychological changes. Psychological changes encountered during pregnancy include anxiety in the face of childbirth and physiological changes arising from discomfort caused by an enlarged uterus. These changes are experienced and felt by pregnant women in the second and third trimesters. Based on the results of a preliminary study at the Mamajang 3 Health Center, pregnant women experienced sleep disturbances at night. Sleep disorders in pregnant women can be treated with various methods, both pharmacological and non-pharmacological ones, one of which is warm water foot soak therapy to provide relaxation to pregnant women who are identified as having sleep disorders at the Mamajang Health Center. The research method used is a qualitative research method using a case study research design in the form of an observational case study. The informants in this case study were 3 pregnant women identified as having sleep disorders. This therapy is carried out 3 times for 3 consecutive days with a time of 15-20 minutes. Data analysis carried out by warm water foot bath therapy on two of the three informants showed that there was a change in sleep hours, so it can be concluded that warm water foot bath therapy is effective in relaxing and changing the sleep pattern of pregnant women at night in pregnant women with sleep disorders. It is hoped that pregnant women who experience sleep disorders can use non-pharmacological therapies such as regular warm water foot baths for maximum results.

Keywords : Sleep disorders, Pregnant women, Warm water, Foot baths

ABSTRAK

Kehamilan memungkinkan terjadinya perubahan. Perubahan yang akan terjadi selama kehamilan meliputi perubahan fisiologis maupun psikologis. Perubahan psikologis yang dijumpai saat kehamilan salah satunya terjadi pada kecemasan menghadapi persalinan dan perubahan fisiologis timbul rasa tidak nyaman yang disebabkan uterus yang membesar. Perubahan tersebut dialami dan dirasakan oleh ibu hamil trimester II dan trimester III. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di puskesmas mamajang 3 ibu hamil mengalami masalah gangguan tidur pada malam hari. Gangguan tidur pada ibu hamil dapat diobati dengan berbagai metode, baik berupa farmakologis maupun non farmakologis salah satunya adalah terapi rendam kaki air hangat untuk memberikan relaksasi pada ibu hamil yang teridentifikasi mengalami gangguan tidur di Puskesmas Mamajang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif menggunakan desain penelitian studi kasus bersifat studi kasus observasi. Informan pada studi kasus ini adalah 3 ibu hamil teridentifikasi mengalami gangguan tidur. Terapi ini dilakukan 3 kali pertemuan selama 3 hari berturut-turut dengan waktu 15-20 menit. Analisa data dilakukan terapi rendam kaki air hangat pada dua dari ketiga informan menunjukkan bahwa adanya perubahan jam tidur, maka dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki air hangat efektif membuat rileks dan mengubah pola tidur ibu hamil di malam hari pada ibu hamil dengan gangguan tidur. Diharapkan bagi ibu hamil yang mengalami gangguan tidur dapat menggunakan terapi non farmakologis seperti rendam kaki air hangat secara rutin untuk hasil yang maksimal.

Kata kunci: Gangguan tidur, Ibu hamil, Air hangat, Rendam kaki

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah tahap alami yang sangat berharga dalam kehidupan seorang wanita (Jamalzehi.,2017).

Kehamilan terjadi ketika sel telur (ovum) bertemu dengan sel sperma (spermatozoa) dan kemudian terjadi proses implantasi. Selama kehamilan, ini termasuk pembuahan di mana sel telur menyatu dengan sel sperma di tuba falopi. Kemudian terjadi mitosis awal hingga sepuluh kali, dan akhirnya produk masuk ke dalam lapisan rahim, yang disebut implantasi (Rukiah et al., 2018). Di trimester ketiga kehamilan, wanita dapat mengalami beberapa ketidaknyamanan, seperti peningkatan frekuensi berkemih, nyeri punggung atas dan bawah, sesak napas, edema, dan gangguan tidur (Field, 2016; Fauzia Sabila Rosyada & Anis Ardiyanti et al., 2023).

Selama fase kehamilan, kehidupan seorang perempuan mengalami perubahan fisik yang signifikan, seperti kehamilan, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa ada sekitar 145.000.000 wanita hamil di seluruh dunia, dengan kejadian gangguan tidur secara keseluruhan antara 24,7% dan 84,2%. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada ibu hamil pada tahun 2022 adalah 63,4% (Karangayu; Fauzia Sabila Rosyada et al., 2023).

Lamanya kehamilan adalah sembilan bulan tujuh hari, atau empat puluh minggu, dihitung mulai dari hari pertama menstruasi terakhir. Periode kehamilan dibagi menjadi tiga periode yaitu trimester pertama yang usia kehamilannya 1-13 minggu, trimester kedua usia kehamilannya 14-26 minggu, sedangkan trimester III dengan usia kehamilan 27-40 minggu. Pada trimester pertama kehamilan, banyak wanita hamil akan merasakan ketidaknyamanan seperti cemas, gelisah, muntah dan mual karena terjadinya perubahan hormonal. Pada trimester II gejala seperti kram, nyeri perut, dan masalah pencernaan seperti sulit membuang air besar muncul

karena tekanan yang meningkat akibat pertumbuhan rahim dan pengaruh hormon yang dapat melonggarkan saluran cerna otot, yang menyebabkan gastritis meningkat. Dan selama trimester III kehamilan, ibu hamil mengalami masalah seperti edem, nyeri punggung, dan kesulitan untuk tidur (Putri; Fauzia Sabila Rosyada Anis Ardiyanti et al., 2023).

Ibu hamil sering terjaga saat tidur karena berat janin yang meningkat, sesak napas, nyeri punggung, dan gerakan janin. terutama terjadi pada trimester ketiga. Seorang wanita akan mengalami perubahan mental dan fisik selama masa kehamilan. Kurang tidur dapat mempengaruhi fisiologis seperti penurunan aktivitas sehari-hari, mudah lelah, lemas, proses penyembuhan lambat, tanda-tanda vital tidak stabil, dan daya tahan tubuh menurun. Seiring pertumbuhan janin di perut, dan postur tubuh mulai berubah (Sukorini; Fauzia Sabila Rosyada & Anis Ardiyanti et al., 2023).

Untuk mengatasi kualitas tidur, kita dapat melakukan terapi dalam pengobatan ada dua jenis terapi, farmakologis yang menggunakan obat kimia, dan non-farmakologis yang menggunakan nutrisi, herbal, pijat refleksi, aromaterapi, dan merendam kaki dengan air hangat. (Asforin & Ummiyati, 2020).

Merendam kaki dengan air hangat adalah terapi non farmakologi, Air yang hangat dapat merelaksasi otot sebab merenggangnya sel-sel otot dan melebarkan pembuluh darah, yang meningkatkan pasokan nutrisi oksigen ke jaringan. Air hangat dapat meningkatkan hormon serotonin dalam sistem endokrin. Yang kemudian diubah menjadi melatonin, merupakan hormon yang membuat tubuh merasa rileks dan merasa mengantuk (Azmi; Cahyaningrum & Prajayanti, 2023).

e-issn : 2622-0148, p-issn : 2087-0035

Merendam kaki dalam air hangat adalah tehnik relaksasi yang membantu menghilangkan stres dan ketegangan. Suhu hangat pada kulit merangsang pelepasan hormon endorfin, yang mengurangi stres dan meningkatkan rasa nyaman. Prinsip konduksi dan konveksi mendorong terapi merendam kaki pada air hangat untuk melepaskan panas air masuk ke dalam tubuh, melebarkan pembuluh darah juga memudahkan aliran darah masuk ke seluruh tubuh, dapat meningkatkan produksi serotonin yang kemudian diubah menjadi melatonin yang menimbulkan rasa kantuk. Pada malam hari waktu yang tepat untuk melakukan terapi ini, karena pada saat malam hari gland pineal akan mengubah serotonin menjadi melantonin. Melantonin memproduksi pada saat malam hari kemudian merangsang fungsi tubuh yang selaras (Ambarsari et al., 2020; Ery et al., 2022).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lendengtariang pada tahun 2018 menemukan bahwa merendam kaki dalam air hangat selama dua hari berturut-turut dapat membantu orang yang mengalami gangguan tidur dengan suhu 37°C–39°C dan durasi 15 menit setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum terapi 62,5% mengalami gangguan tidur ringan, dan 37,5% mengalami gangguan tidur berat. Setelah dilakukan terapi terjadi penurunan sebanyak 81,2% tidak ada keluhan gangguan tidur, 18,8% gangguan tidur ringan dan 0% gangguan tidur berat (Lendengtarian, 2018; Sri Rahmah Putri Nirmala & Novita Wulan Sari, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas ibu hamil perlu penanganan dalam mengatasi kualitas tidurnya, sehingga penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Terapi Rendam Kaki Air Hangat Untuk Relaksasi Pada Ibu Hamil Dengan Gangguan Tidur”

METODE

Penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode penulisan studi kasus observasi. Studi kasus observasi yang dimaksud adalah suatu pendekatan dimana peneliti menggunakan studi kasus untuk menganalisis atau mengevaluasi suatu objek fisik, proses, atau kegiatan yang sedang berlangsung, yang memerlukan peneliti untuk melakukan observasi langsung di lapangan untuk memperoleh data.

Jumlah dan cara pengambilan subjek

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus observasi untuk menganalisis dan mengevaluasi suatu subjek fisik maupun proses kegiatan yang sedang berlangsung dan diperlukan peneliti untuk melakukan observasi secara langsung di lapangan untuk memperoleh data yang diinginkan secara rinci. Penelitian ini menggunakan Sampel penelitian yang semua individu, dokumen, dan peristiwa yang diperiksa, wawancara dan diamati sebagai sumber informasi yang dianggap terkait dengan objek penelitian. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan studi kasus instrumen yang mengkaji sebuah kasus. Sampel pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan gangguan tidur yang berada di Puskesmas Mamajang Makassar dengan jumlah sampel sebanyak tiga orang responden.

HASIL

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan terhadap penelitian tentang implementasi terapi air hangat untuk relaksasi pada ibu hamil dengan gangguan tidur di wilayah Puskesmas Mamajang Kota Makassar tahun 2024, maka hasil analisis penelitian sebagai berikut:

1. Hari Pertama
 - a. Sebelum dilakukan terapi air hangat
 - 1) Karakteristik gangguan tidur

Berdasarkan hasil wawancara sebelum diberikan terapi air hangat hari pertama pada ibu hamil dengan gangguan tidur yang sering terjaga pada malam hari dan ketika terbangun susah untuk tertidur kembali. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan dibawah ini:

“...biasa saya tidur jam 9 tapi jam 10 bangunma lagi terus biasa kalau tidurka lagi terbangunma lagi jam 11 itupun kalau tidurka tidak nyeyak tidurku...”

(saya biasa tertidur jam 9 tetapi jam 10 sudah terbangun dan biasa kalau tertidur kembali terbangun lagi, itupun tidurnya tidak nyeyak) (inf 1)

“...beberapa hari ini saya susah tidur kalau malam biasa jam 3 pi ku tidur biasa juga sampai pagi baruka bisa tidur, mungkin karna cemas to karna mauma melahirkan...”
(beberapa hari ini saya sulit untuk tidur di malam hari, biasa saya tertidur di jam 3 dan terkadang sampai pagi tidak dapat tertidur, dikarenakan cemas karena hari persalinan yang sudah dekat) (inf 2)

“...susahka tidur kalau malam tapi kalau siang seringka mengantuk, biasa jam 11 malam tidurma baru terbangunma lagi jam 1 kalau terbangunka itu susahma lagi untuk tidur sampai pagi biasa karena nyeri kurasa perutku kalau malam dan anu juga banyak pikiran...”

(kalau malam saya sulit untuk tertidur tetapi sering merasa ngantuk di siang hari, biasa saya tertidur jam 11 malam dan terbangun jam 1, kalau sudah terbangun sulit untuk tertidur kembali hingga pagi akibat banyak pikiran dan sering merasa nyeri di malam hari) (inf 3)

- b. Setelah dilakukan terapi air hangat
 - 1) Karakteristik gangguan tidur

e-issn : 2622-0148, p-issn : 2087-0035

Berdasarkan hasil observasi setelah dilakukan terapi air hangat selama 15-20 menit di hari pertama ibu hamil merasa nyaman dan rileks melakukan terapi, tetapi belum merasakan perubahan pada jam tidurnya di malam hari. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan dibawah ini:

“...nyamanki kurasa direndam kakiku dengan air hangat, lebih rileks ka juga kurasa tapi masih susahka tidur kalau malam mungkin karna baru satu kali to...”

(saya merasa nyaman dan rileks saat dilakukan terapi rendam kaki air hangat ini, tetapi saya masih susah untuk tertidur di malam hari, mungkin karena terapinya baru dilakukan satu kali) (inf 1)

“...ehmm.. enaki di’ di rendam kaki di air hangat lebih rileks ka kurasa, tapi tadi malam jam 3 pi tidur...”

(ehm.. enak ya di rendam kaki di air hangat dan saya merasa lebih rileks, tapi tadi malam saya tertidur jam 3) (inf 2)

“...nyaman kurasa direndam kaki dengan air hangat tapi masih susahka tidur tadi malam itu jam 12 pi kutidur baru terbangun teruska dan kalau bangunka susahka lagi tidur...”

(saya merasa nyaman saat rendam kaki dengan air hangat, tetapi saya masih sulit untuk tidur, semalam itu saya tertidur jam 12 terus terbangun lagi dan susah untuk tertidur kembali jika sudah terbangun) (inf 3)

2. Hari Kedua

a. Sebelum dilakukan terapi air hangat

1) Karakteristik gangguan tidur

Berdasarkan hasil wawancara sebelum diberikan terapi air hangat hari kedua pada ibu hamil dengan gangguan tidur yang masih terjaga pada malam hari dan ketika terbangun masih sulit untuk tertidur kembali. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan dibawah ini:

“... lebih nyamanki kurasa sudah di rendam itu kaki ku air hangat tapi tadi malam itu cepetja tidur jam 9 tapi begitumi masih terbangun tidur ka dek...”

(saya merasa lebih nyaman dek sudah di rendam kaki saya itu dengan air hangat, tapi semalam saya tidur jam 9 tapi masih sering terbangun) (inf 1)

“...enak itu di rendam kaki dengan air hangat rileks ka kurasa, tapi tadi malam itu masih susahka tidur jam 3 pi kutidur dek...”

e-issn : 2622-0148, p-issn : 2087-0035

(enak itu saya rasa di rendam kaki di air hangat saya merasa rileks, tapi tadi malam saya masih sulit tertidur semalam itu saya tidur jam 3) (inf 2)

“...nyamrnja rendam kaki ini dengan air hangat enak juga kurasa perasaanku, tapi tidak ada perubahan sama tidurku masih seringka terbangun kalau malam mungkin karna tidur siangka juga tadi...”

(nyaman merendam kaki dengan air hangat dan perasaan saya juga enak, tapi tidak ada perubahan dengan tidur say, saya masih sering terbangun di malam hari mungkin karena saya tertidur juga tadi siang) (inf 3)

b. Setelah dilakukan terapi air hangat

1) Karakteristik gangguan tidur

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara setelah dilakukan terapi air hangat selama 15-20 menit di hari kedua ibu hamil merasa nyaman dan rileks, dan informan 1 mulai merasakan perubahan pada tidurnya disaat malam hari. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan dibawah ini:

“...rileks kurasa kalau di rendam kakiku dengan air hangat enakan juga perasaan ku, terus itu tadi malam saya tidur jam 9 dan jam 5 subuh pi ku bangun...”

(saya merasa rileks jika merendam kaki saya dengan air hangat perasaan saya juga enak, dan semalam saya tertidur jam 9 malam dan terbangun jam 5 subuh) (inf 1)

“...yaa kaya kemarinji dek, nyaman dan rileks ka kurasa kalau di rendam kakiku dengan air hangat, tapi untuk tidurku tadi malam itu saya tidur jam 2 terus terbangun lagi jam 3 dan nd tidurma lagi sampai pagi...”

(yaa,,, seperti kemarin dek, saya merasa rileks dan nyaman saat melakukan terapi rendam kaki dengan air hangat, tetapi untuk tidur di malam hari saya tertidur jam 2 dan terbangun lagi jam 3 dan sudah tidak dapat tertidur sampai pagi hari) (inf 2)

“...ndd pi saya rasa perubahan sama tidurku, masih susahka tidur cepat kalau malam, tapi kusuka kalau di rendam kakiku dengan air hangat enak kurasa...”

(saya merasakan belum ada perubahan pada tidur saya, saya masih sulit untuk tertidur cepat, tetapi saya merasa nyaman saat merendam kaki dengan air hangat) (inf 3)

3. Hari Ketiga

a. Sebelum dilakukan terapi air hangat

e-issn : 2622-0148, p-issn : 2087-0035

1) Karakteristik gangguan tidur

Berdasarkan hasil wawancara sebelum diberikan terapi air hangat hari ketiga pada informan 2 dan informan 3 masih sulit mengontrol tidurnya dan sering terjaga di malam hari. Hal ini sesuai dengan pernyataan informan dibawah ini:

“...lumayan mi tidur ku dek, karna kemarin itu jam 9 kutidur jam 5 subuh pi kubangun, sempatja terbangun jam 12 tapi langsungja tidur lagi baru jam 5 subuhpi itu kubangun...”
(sudah lumayan tidur saya dek, kemarin itu saya tertidur jam 9 malam dan terbangun jam 5 subuh, saya sempat terbangun jam 12 tetapi langsung kembali tidur, dan jam 5 subuh baru saya terbangun) (inf 1)

“...nyamnja dek lakukan ini terapi air hangat gampangji juga to air hangat ji di taruh di baskom terus di rendam kakita, tapi begitumi masih aga susahka tidur kalau malam...”

(saya merasa nyaman dek melakukan terapi ini, alat dan bahan yang cukup sederhana juga hanya air hangat yang kemudian di taruh di baskom lalu kita rendamkan kaki kita, tetapi begitulah saya masih sulit tidur di malam hari) (inf 2)

“...masih susahka tidur kalau malam, mungkin karena banyak pikiranku juga terus seringka merasa nyeri kalau malam itumi juga bikin susahka tidur kapa, terus saya sering tidur siang karna mengantuksekalika kalau siang, terus kalau malam susahma tidur...”

(saya masih sulit untuk tidur kalau malam, karena banyak pikiran dan merasa nyeri, mungkin itu juga pengaruh saya sulit tertidur di malam hari, dan saya sering tidur merasa ngantuk di siang hari, dan sulit tertidur di malam hari) (inf 3)

b. Setelah dilakukan terapi air hangat

1) Karakteristik gangguan tidur

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara setelah dilakukan terapi air hangat selama 15-20 menit di hari ketiga ibu hamil merasa nyaman dan rileks. Informan 1 dan informan 2 mulai merasakan perubahan pada tidurnya disaat malam hari. Sedangkan informan 3 masih sulit untuk mengontrol tidurnya di malam hari dan sering merasa ngantuk di siang hari, Hal ini sesuai dengan pernyataan informan dan didukung oleh hasil wawancara triangulasi atau suami dari ketiga informan dibawah ini:

e-issn : 2622-0148, p-issn : 2087-0035

“...bagusmi tidurku dek, dan rileks juga kurasa sekarang setelah lakukan rutin 3 hari ini dan sekarang jam 9 ku tidur jam 5 subuh pi kubangun, nd terbangun-bangun ma kaya kemarin sebelum lakukan ini terapi rendam kaki air hangat...”

(tidur saya sudah bagus dek, dan lebih rileks sekarang setelah lakukan rutin selama beberapa hari ini, sekarang saya tidur jam 9 malam dan terbangun jam 5 subuh, sudah tidak sering terbangun-bangun lagi kalau malam tidak seperti sebelum melakukan terapi rendam kaki air hangat) (inf 1)

“...emm iye dek, bagusmi itu tidurnya istriku sekarang biasa itu cepatji tidur tapi terbangunki lagi terus tidur bangunki lagi, intinya seringki terbangun kalau tidurki tapi ini tadi malam jam 9 dia tidur nd terbangun-bangunmi jam 5 subuhpi baru dia bangun...”

(...emm iya dek, sudah bagus tidurnya istriku sekarang, biasa itu dia cepat tidur tetapi sering terbangun, dan semalam dia tidur jam 9 malam sudah tidak terbangun-bangun lagi jam 5 subuh baru dia bangun) (triangulasi inf 1)

“...rileks ka kurasa kalau lakukan ini terapi dan enak karena air hangatji to, dan mulaimi juga ada perubahan sama tidurku tadi malam itu saya tidur jam 12 dan maumi jam 7 kayaknya baru saya bangun...”

(saya merasa rileks dan merasa nyaman melakukan terapi ini, karena hanya air hangat saja, dan saya mulai merasakan perubahan pada tidur saya, semalam saya tertidur jam 12 malam dan terbangun sudah mau jam 7 pagi) (inf 2)

“...dia memang tadi malam tidur jam 12 tapi tidak kutau jam berapa dia bangun karena saya pergi kerja jam 6 dan belumpi disitu dia bangun, tapi kemarin” itu biasa jam 3 pi dia tidur dan kadang juga sampe pagi mauka pergi kerja tidak adapi tidurnya, mungkin karna itu eee kalau malam na rendam kakinya air hangat, nanti itu kusuruh rajin rendamkisiapa tau bisai lebih cepat tidur kalau malam...”

e-issn : 2622-0148, p-issn : 2087-0035

(memang dia semalam tidur jam 12 tapi saya tidak tau jam berapa dia bangun, karena saya pergi kerja jam 6, dia belum bangun, tetapi kemarin itu dia biasa jam 3 baru bisa tertidur atau kadang sampe pagi saya mau berangkat kerja dia belum ada tidurnya, mungkin karena itu, kalau malam dia rendam kakinya dengan air hangat, nanti saya suruh rutin lakukan itu kalau malam siapa tau dia bisa lebih cepat tidur kalau malam) (triangulasi inf 2)

“...masih seringka terbangun kalau malam kalau tidurka jam 1 dan jam 2 bangunma lagi begitu terusji, tapi kalau ku rendam kakiku dengan air hangat enakji kurasa tapi ndd kurasa perubahan sama tidurku, mungkin karena tidur siangka juga jadi masih susahka tidur nyenyak kalau malam...”

(saya masih sering terbangun di malam hari, saya masih tertidur jam 1 dan jam 2 sudah terbangun lagi begitu saja terus, tapi kalau saya merendam kaki dengan air hangat saya merasa nyaman tetapi tidak ada perubahan sama tidur saya, mungkin juga karena saya sering tertidur di siang hari jadi susah untuk tidur nyenyak di malam hari dan sering terbangun) (inf 3)

“...memang dek, susai tidur kalau malam ka siang sering ki tertidur kalau tidurmi juga anaknya, kalau malam jam 1 pi dia tidur itupun seringki terbangun, susah mentongki tidur nyeyak kalau malam, banyak kapa juga napikir mana anaknya juga kalau malam rewelki...”

(iya dek, dia memang susah tidur kalau malam karena kalau siang dia sering tidur kalau anaknya semua tertidur, kalau malam biasa jam 1 baru tertidur itupun tidak nyeyak, mungkir karena banyak pikiran dan anaknya juga suka rewel kalau malam) (triangulasi inf 3)

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang implementasi terapi air hangat pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur di Wilayah Puskesmas Mamajang Kota Makassar selama 3 hari berturut-turut menunjukkan bahwa, 1 responden yang masih mengalami kesulitan untuk tertidur pada malam hari dan 2 responden lainnya sudah dapat mengontrol tidurnya pada malam hari.

Pada responden pertama rutin melakukan terapi air hangat selama 2 hari sebelum tidur dan responden merasakan sendiri khasiat dari terapi merendam kaki dengan air hangat dapat membuatnya lebih rileks dan lebih mudah mengantuk pada malam hari. Kemudian pada responden kedua rutin melakukan terapi 3 kali pada malam hari sebelum tidur dan responden merasakan lebih mudah mengantuk dari sebelum melakukan terapi air hangat. Dan pada responden ketiga rutin melakukan terapi selama 3 kali pada malam hari sebelum tidur, responden merasa menyukai terapi air hangat tetapi belum merasakan perubahan pada jam tidurnya, responden masih sering terjaga dan sulit tertidur di malam hari.

Dari tiga ibu hamil sebelum diberikan terapi rendam air hangat di Wilayah Puskesmas Mamajang Kota Makassar mengalami gangguan tidur dan sering terjaga di malam hari, penyebab utama dari gangguan tidur yang di alami ibu hamil di Wilayah Puskesmas Mamajang karena merasa cemas, dan nyeri perut yang dirasakan timbul pada saat malam hari, selain itu ibu hamil juga merasa tidak nyaman akan perubahan perutnya yang semakin membesar, selain itu mudahnya ibu hamil tertidur pada siang hari sehingga membuatnya sering terjaga pada malam hari.

Hal ini sesuai dengan teori pada ibu hamil gangguan pola tidur sering dirasakan saat kehamilan Trimester II dan III, hal tersebut terjadi karena perubahan adaptasi fisiologis dan psikologis, perubahan fisiologis yang alami ibu hamil, dikarenakan bertambahnya usia kehamilan seperti pembesaran perut, perubahan anatomis dan perubahan hormone. Perubahan janin yang sudah kian membesar dapat menekan kandung kemih ibu, akibatnya kapasitas kandung kemih jadi terbatas sehingga ibu sering ingin buang air kecil, hal ini dapat mengganggu istirahat ibu termasuk

e-issn : 2622-0148, p-issn : 2087-0035

waktu tidurnya (Nila Marwiyah, 2018; Ratna, 2021).

Hasil pengkajian data objektif ketiga responden memiliki permasalahan yang sama ketiga responden terdapat bertambah gelap dibawah sekitar mata. Biasanya warna gelap dibawah mata ibu disebabkan rasa lelah atau stress karena kurangnya tidur atau kurang istirahat. Menurut teori kondisi ini juga dapat menimbulkan perubahan psikologis ibu hamil, yang terkadang perubahan yang dialaminya dapat menimbulkan kecemasan, dan kekhawatiran saat menghadapi persalinan, hal ini yang terkadang dapat mempengaruhi kualitas tidur ibu hamil (Riyadi & Widuri, 2015; Ratna, 2021).

Perubahan psikologis yang dialami ibu hamil lebih disebabkan karena kondisi cemas yang berlebihan, khawatir dan takut tanpa sebab, sehingga akhirnya berujung pada kondisi depresi sehingga kualitas tidurnya terganggu. Kondisi stress ini yang mengakibatkan otot tubuh menegang, terutama otot-otot yang berada di jalan akan menjadi kaku dan dan keras sehingga mengganggu proses pembukaan jalan lahir. Selain itu ibu hamil yang mengalami gangguan tidur akan menjadi lebih lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Mirghaforvand, et al. 2017; Ratna, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Implementasi Terapi Rendam Kaki Air Hangat Untuk Relaksasi Pada Ibu Hamil Dengan Gangguan Tidur Di Wilayah Puskesmas Mamajang Kota Makassar Tahun 2024 maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada penelitian ini di dapatkan 3 orang ibu hamil dengan gangguan tidur yang mengalami kesulitan tidur atau sering terjaga di malam hari.
2. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan kualitas tidur pada ibu hamil yang mengalami gangguan tidur. Karena pola tidur yang baik dan tidur yang teratur dapat mempengaruhi

perasaan yang lebih rileks, dan mempengaruhi hormon dan bayi yang berada di dalam perut ibu hamil. Dan beberapa penelitian menunjukkan bahwa merendam kaki dengan air hangat dapat membuat seseorang lebih rileks dan merasa ngantuk sehingga terapi air hangat ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk memperbaiki pola tidur yang baik.

SARAN

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan untuk para ibu hamil yang mengalami gangguan tidur pada malam hari. Terkadang beberapa ibu hamil mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari karena perut yang semakin membesar. Sehingga membuat ibu merasa nyeri dan cemas. Hal ini tersebut justru membuat ibu hamil kesulitan tertidur di malam hari. Disarankan kepada para ibu hamil untuk melakukan terapi rendam kaki air hangat. Terapi ini memiliki potensi untuk memperbaiki pola tidur karena dapat memberikan efek relaksasi, merasa nyaman dan dapat meningkatkan kualitas tidur ibu hamil.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan atau informasi tentang pentingnya terapi rendam kaki dengan air hangat untuk memperbaiki pola tidur ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk kegiatan penelitian kesehatan khususnya dalam melakukan pemberian terapi air hangat untuk keberhasilan dalam memperbaiki pola tidur ibu hamil yang mengalami gangguan tidur.

4. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi dipergustakaan dalam menangani masalah gangguan tidur pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Terima kasih kepada kedua orang tua yang paling saya cintai, sayangi, dan saya banggakan. Bapak hermanus hibur dan ibu Elisabet dan Kakak saya yang telah memberikan semangat, kasih sayang, dan do'a yang tiada hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik.
2. Dr. Drs. Rusli, Apt. SpFRS., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan atas fasilitas yang diberikan kepada penulis selama menempu Pendidikan Diploma III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar.
3. Iwan, S.Kp.,M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan sekaligus Pembimbing Pendamping penulis Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar.
4. Naharia Laubo, S.Pd, S.Kep, Ns, M.Kes., selaku ketua prodi D-III Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Makassar.
5. Hj. Sitti Rahmatia, A.Kep, S.Kep, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, memberikan dukungan, perhatian, dan kesabaran dalam membimbing dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dr. Suhartatik, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, memberikan dukungan, perhatian, dan kesabaran dalam membimbing dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Kurnia Rahma Syarif, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan serta saran untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Naharia Laubo, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Kes selaku anggota penguji yang telah memberikan masukan serta saran untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Seluruh dosen dan staf Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Makassar yang selama ini telah mencurahkan segenap ilmu yang dimiliki kepada penulis.
10. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Akhir kata, penulis berharap

Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu memberikan saran dan pendapat dalam penulisan karya tulis ilmiah.

Daftar Pustaka

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>
- Cahyaningrum, P. F., & Prajayanti, E. D. (2023). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 54–68. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.251>
- Ery, Y. N., Edita, P., Delima, P., Fauzia, N., Irma, S., Mamik, R., Nur, W., Santi, R., Tuti, M., & Yeni, A. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pre eklampsia Berat. *Jurnal Kebidanan*, 12(2), 102–113. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i2.1049>
- Fauzia Sabila Rosyada STIKES Telogorejo Semarang Anis Ardiyanti, S., Risqa Arisdiani STIKES Telogorejo Semarang Alamat Kampus, D., Arteri Yos Sudarso, J., & Barat, K. (2023). Pengaruh Aromaterapi Lavender Dan Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. 3. <http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/klinikHalamanUTAMAJurnal:http://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php>
- Maulida Hasibuan, A. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia.
- Napitupulu, M., & Ahmad, H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Majelis Ta'Lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 187. <https://doi.org/10.51933/health.v6i2.545>
- Ratna. (2021). Penatalaksanaan Gangguan Tidur Pada Ibu Hamil Trimester III Di Polindes Paopale Daya 1 Kabupaten Sampang. *Jurnal Seajom*, 3(2), 1–10.
- Ratnawati. (2019). Konsep Dasar Kehamilan. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 7–20.
- Ratnawati, A. ., Julianti, H. ., & Anies. (2021). Perbedaan Musik Klasik Mozart dan Musik Instrumental Modern Kitaro Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Primigvida Trisemester III Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Universitas Diponegoro*, 6. http://eprints.undip.ac.id/43162/2/15_BAB_II.pdf
- Sri Rahmah Putri Nirmala, & Novita Wulan Sari. (2021). Penerapan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(1), 31–38. <https://doi.org/10.55606/sisthana.v6i1.74>
- Widyawati, S. (2020). Pengaruh Pemberian Massage Punggung Terhadap Kualitas Tidur Penderita Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Kauman Kabupaten Ponorogo. *Suparyanto dan Rosad* (2015, 5(3), 248–253.