

PENERAPAN TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DI KOTA BEKASI

¹Astri Annisa Fitri, ²Indah Puspitasari, ³Meria Woro Listyorini

^{1,2}Program Studi D3 Keperawatan, Jurusan Keperawatan, STIKes Bani Saleh

³Program Studi S1 Keperawatan, Jurusan Keperawatan, STIKes Bani Saleh

Email : ¹astriannisa475@gmail.com, ²indah@stikesbanisaleh.ac.id, ³meriaworo75@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Insomnia merupakan masalah kesehatan berupa gangguan tidur yang dialami oleh lansia. Insomnia memiliki beberapa dampak diantaranya mudah lelah, gangguan memori, dan mudah marah, untuk menghindari dampak tersebut dapat dilakukan terapi rendam kaki air hangat. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi rendam kaki air hangat pada lansia untuk penurunan insomnia di wilayah UPTD Puskesmas Bekasi Jaya serta mengetahui hasil pemberian asuhan keperawatan kepada lansia insomnia dengan pendekatan proses keperawatan. Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pengambilan data pada kasus dengan Observasi, wawancara, dokumentasi catatan keperawatan dan partisipasi aktif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Insomnia Severity Index (ISI) dan Epworth Sleep Scale (ESS). Subjek: Subjek pada penelitian ini adalah 5 orang lansia usia 60-67 tahun yang mengalami gangguan tidur atau insomnia. Hasil: Hasil studi kasus ini dapat bahwa penerapan terapi rendam kaki air hangat yang diinstruksikan langsung oleh penulis kepada subyek dapat berpengaruh terhadap perubahan skala Insomnia Severity Index dan Epworth Sleep Scale yang dilakukan secara rutin selama 5 hari berturut-turut. Hasil dalam studi ini menunjukkan rata-rata skala Insomnia Severity Index sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat yaitu 10-9 atau insomnia berat dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat yaitu 0-2 atau tidak ada insomnia. Sedangkan hasil dalam studi ini menunjukkan rata-rata skala Epworth Sleep Scale sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat yaitu 11-7 atau insomnia berat dan sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat yaitu 3-2 atau insomnia ringan dan tidak ada insomnia. Rekomendasikan : Bagi pasien gangguan tidur atau insomnia dapat melakukan penerapan terapi rendam kaki air hangat secara mandiri yang dilakukan 1 kali sehari di siang hari sebelum tidur.

Kata Kunci: Lansia, Rendam Kaki Air Hangat, Insomnia.

ABSTRACT

Background: Insomnia is a health problem in the form of sleep disorders experienced by the elderly. Insomnia has several effects including fatigue, memory impairment, and irritability, to avoid these effects, warm water foot bath therapy can be carried out. Objective: This study aims to determine the application of warm water foot soak therapy in the elderly to reduce insomnia in the UPTD area of the Bekasi Jaya Health Center and to find out the results of providing nursing care to the elderly with insomnia with a nursing process approach. Methodology: This study uses a case study method with data collection on cases by observation, interviews, documentation of nursing records and active participation. The instruments used in this study were the Insomnia Severity Index (ISI) and the Epworth Sleep Scale (ESS). Subjects: The subjects in this study were 5 elderly people aged 60-67 years who had sleep disturbances or insomnia. Results: The results of this case study can be that the application of warm water foot soak therapy which was instructed directly by the author to the subject can affect changes in the Insomnia Severity Index and Epworth Sleep Scale scales which are carried out routinely for 5 consecutive days. The results in this study show that the average Insomnia Severity Index scale before warm water foot soak therapy is 10-9 or severe insomnia and after warm water foot soak therapy is 0-2 or no insomnia, while the results in this study show an average The average Epworth Sleep Scale scale before warm water foot soak therapy is 11-7 or severe insomnia and after warm water foot soak therapy is 3-2 or mild insomnia and no insomnia. Recommend: For patients with sleep disorders or insomnia, they can apply warm water foot bath therapy independently, which is done once a day in the afternoon before going to bed.

Keywords: Elderly, Warm Water Foot Soak, Insomnia.

1. PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses perubahan alamiah yang akan terjadi pada setiap manusia yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua atau lanjut usia, lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan kehidupan manusia dimulai dari usia 60 tahun. Salah satu masalah yang sering dialami oleh lanjut usia adalah insomnia tidur pulas, sering terbangun di malam hari dan sulit memulai tidur kembali (Kristina 2021).

Prevelansi dari insomnia pada lanjut usia dengan prevalensi 10% lansia di Indonesia pada tahun 2018 di Amerika Serikat yang mengalami insomnia pertahun sekitar 100 juta orang (Hamel 2018). Terdapat 3 Provinsi di Indonesia dengan presentasi lansia terbesar adalah DI Yogyakarta sebesar 13,81%, sedangkan di wilayah Jawa Tengah sebesar 12,59%, dan di Jawa Timur sebesar 12,25%, sedangkan presentase lansia yang terkecil adalah Papua Barat sebesar 4,33% dan Kepulauan Riau sebesar 4,35% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Jika dilihat berdasarkan (Kementerian Kesehatan RI, 2019) Provinsi Jawa Barat 2,23% untuk wilayah Bekasi 8,70% yang mengalami gangguan tidur.

Beberapa dampak yang mungkin muncul pada lansia akibat insomnia diantaranya kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan kerja. Jika dampak ini tidak diatasi maka akan menimbulkan komplikasi pada lansia yang mengakibatkan insomnia yaitu efek fisiologis, efek psikologis yang ditimbulkan oleh insomnia berupa gangguan memori, gangguan konsentrasi, mudah marah, mudah depresi, efek fisik seperti kelelahan, nyeri otot, konsentrasi berkurang dan efek sosial yang disebabkan oleh sulit berprestasi, sering minder, tidak mudah bersosialisasi (Susilo 2011).

Masalah pada Lansia dapat dilakukan beberapa terapi untuk mengatasi insomnia yaitu secara terapi non farmakologis dan farmakologis. Terapi farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedatif seperti zolpidem, tradozon, lorazepam (Agustina 2019). Perawat dapat berperan dalam pemberian asuhan keperawatan adalah membantu penderita insomnia meningkatkan tidur yang optimal pada lansia yang tidak memiliki masalah tidur sebelumnya, Selain terapi farmakologis untuk mengatasi insomnia yaitu

salah satu jenis terapi nonfarmakologis adalah terapi relaksasi, salah satunya adalah rendam kaki air hangat, dimana penanganan terapi ini dapat dilakukan termasuk penanganan aman, efektif dan tanpa efek samping (Agustina 2019).

Menurut Utami (2018) melakukan rendam kaki air hangat menggunakan suhu 37°C-39°C, Terapi air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh terutama pada pembuluh darah agar sirkulasi darah lancar Agustina (2019), sesuai berdasarkan fisiologi bahwa pada daerah kaki terdapat pada syaraf-syaraf kulit yaitu flexusvenosus dari rangkaian syaraf ini stimulasi diteruskan ke kornus posterior kemudian dilanjutkan ke medulla spinalis, ke radiks dorsalis, selanjutnya ke ventro basal thalamus dan masuk ke batang otak yang tepatnya didaerah rafe bagian bawah pons dan medulla disinilah terjadi efek sofarifik atau ingin tidur (Utami 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardono (2019) mengungkapkan bahwa rata-rata skala insomnia sebelum dan sesudah berbeda sehingga menunjukkan perubahan insomnia. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa ada pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia pada lansia (Putra 2017).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penurunan insomnia yang dialami oleh lansia dengan insomnia sebelum tidur dapat diatasi dengan melakukan terapi Rendam Kaki Air Hangat, sehingga penulis tertarik untuk melakukan studi kasus yang berjudul "Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat pada lansia dengan insomnia". Studi kasus ini bertujuan menerapkan terapi rendam kaki air hangat pada lansia dengan insomnia.

2. METODE

Desain Studi ini menggunakan studi deskriptif dalam bentuk Strategi yang digunakan dalam penelitian ini adalah case *study research* atau studi kasus. Subyek penelitian utama dari penelitian ini menggunakan teknik sampling penelitian dengan menggunakan non probability sampling dengan pendekatan purposive sampling (teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan atau tujuan tertentu). Pendekatan yang akan digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan,

perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi keperawatan saat melakukan pemberian terapi perendaman kaki air hangat pada pasien lansia dengan insomnia, dengan kriteria yaitu lansia usia minimal 60 tahun, mengalami insomnia, lansia kooperatif, bersedia dijadikan responden, Penelitian studi kasus tempat ini dilakukan di UPTD Puskesmas Bekasi Jaya, dilaksanakan pada tanggal 19-24 April 2022. Instrumen yang dilakukan dalam studi kasus adalah lembar informasi untuk mengetahui informasi yang bersedia menjadi subyek, lembar persetujuan antara pasien dan penulis, lembar SOP, lembar pengkajian, lembar observasi dan lembar skala dengan instrument *Insomnia Severity Index* dan *Epworth Sleep Scale*. Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dilakukan dengan wawancara dan pengkajian *InsomniaSeverity Index* dan *Epworth Sleep Scale*. Subjek di diberikan *inform consent*

terlebih dahulu sebelum dilakukan intervensi, kemudian melakukan intervensi terapi rendam kaki air hangat sesuai dengan SOP dan mendokumentasi. Metode analisa data yang dilakukan penelitian yaitu menggunakan domain analisis dengan menggunakan tabel analisa data untuk mendapatkan dan menetapkan hasil yang didapatkan serta dibahas secara keseluruhan. Setelah dilakukan pengolahan data dan didapatkan hasil studi kasus, maka data atau hasil studi kasus disajikan dalam bentuk teks atau tabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil studi, diketahui sesudah dilakukan intervensi keperawatan dengan terapi rendam kaki air hangat, maka implementasi keperawatan dan perubahan nilai skala insomnia pada subyek.

Tabel 1. Karakteristik Usia Subjek

No	Pasien	Usia
1	Ny. S	60
2	Ny. Y	60
3	Tn. L	67
4	Ny. W	60
5	Tn. W	62

Tabel 2. Pelaksanaan Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Pengukuran *Insomnia Serevity Index*

No	Pasien	Pelaksanaan				
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5
1	Ny. S	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:
		19-04-2022	20-04-2022	21-04-2022	22-04-2022	23-04-2022
		Skala ISI: 9	Skala ISI: 7	Skala ISI: 5	Skala ISI: 3	Skala ISI: 0
2	Ny. Y	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:
		19-04-2022	20-04-2022	21-04-2022	22-04-2022	23-04-2022
		Skala ISI: 9	Skala ISI: 6	Skala ISI: 4	Skala ISI: 2	Skala ISI: 1
3	Tn. L	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:
		20-04-2022	21-04-2022	22-04-2022	23-04-2022	24-04-2022
		Skala ISI: 10	Skala ISI: 8	Skala ISI: 6	Skala ISI: 4	Skala ISI: 2
4	Ny. W	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:
		20-04-2022	21-04-2022	22-04-2022	23-04-2022	24-04-2022
		Skala ISI: 10	Skala ISI: 7	Skala ISI: 5	Skala ISI: 3	Skala ISI: 2
5	Tn. W	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:	Tanggal:
		20-04-2022	21-04-2022	22-04-2022	23-04-2022	24-04-2022
		Skala ISI: 9	Skala ISI: 8	Skala ISI: 6	Skala ISI: 4	Skala ISI: 0

Tabel 2. Pelaksanaan Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Pengukuran *Epworth Sleep Scale*

No	Pasien	Pelaksanaan		
		Hari 1	Hari 3	Hari 5
1	Ny. S	Tanggal: 19-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 9	Tanggal: 21-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 8	Tanggal: 23-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 3
2	Ny. Y	Tanggal: 19-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 10	Tanggal: 21-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 5	Tanggal: 23-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 2
3	Tn. L	Tanggal: 20-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 11	Tanggal: 22-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 8	Tanggal: 24-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 2
4	Ny. W	Tanggal: 20-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 9	Tanggal: 22-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 6	Tanggal: 24-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 2
5	Tn. W	Tanggal: 20-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 7	Tanggal: 22-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 4	Tanggal: 24-04-2022 Skala <i>Epworth</i> : 3

Berdasarkan hasil studi kasus diketahui bahwa ada perubahan hasil rendaman kaki air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia pada lansia. Karakteristik skala insomnia sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan pengukuran *Insomnia Severity Index* didapatkan hasil skala insomnia berat yaitu 10-9, sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan pengukuran *Insomnia Severity Index* didapatkan hasil skala tidak ada insomnia yaitu antara 0-2, sedangkan skala insomnia sebelum dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan pengukuran *epworth sleep scale* didapatkan hasil skala insomnia berat yaitu 11-7, sesudah dilakukan terapi rendam kaki air hangat dengan pengukuran *epworth sleep scale* didapatkan hasil skala insomnia ringan yaitu antara 3-2.

Karakteristik Responden

Kriteria inklusi pada subyek penelitian ini adalah subyek merupakan lanjut usia (*elderly*) yang berusia antara 60-74 tahun keatas. Berdasarkan hasil pengkajian, semua subyek mengalami insomnia berupa sering terbangun di malam hari, mudah terbangun atau kurang pulas hal ini sama dengan penelitian sebelumnya menurut Hamel (2018) bahwa insomnia sering terjadi pada usia 60 tahun keatas.

Subyek pada penelitian ini terdiri dari 5 orang lansia yang berjenis kelamin satu laki-laki dan empat perempuan. Berdasarkan jurnal menurut Hamel (2018) bahwa frekuensi insomnia lebih banyak pada wanita daripada laki-laki, pada hal ini dikarenakan faktor kegelisahan, stres, kecemasan pada insomnia pada lansia. Sebagian subyek pada penelitian ini juga menggunakan terapi

farmakologi untuk mengurangi rasa sakit seperti asma, hipertensi, gastritis, nyeri sendi yaitu dengan mengonsumsi obat yang diresepkan oleh dokter.

Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat

Setelah dilakukan pengkajian semua subyek didapatkan bahwa diagnosa keperawatan termasuk gangguan pola tidur yang memiliki gangguan tidur berupa sulit tidur, sering terbangun di malam hari, mudah terbangun atau kurang pulas. Intervensi subyek dilakukan terapi rendam kaki air hangat di siang hari dilakukan 1 kali sehari selama 5 hari dengan durasi waktu 10 menit pada lima subyek, implementasi hari pertama dan kedua subyek yang mengalami insomnia berat dengan skala 10-9 di hari ketiga subyek yang mengalami insomnia sedang dengan skala 7-6, hari keempat subyek yang mengalami insomnia ringan dengan skala 4-2 dan di hari kelima subyek mengalami tidak ada insomnia dengan skala 2-0 setelah diberikan terapi rendam kaki air hangat.

Hal ini sesuai dengan penelitian Agustina (2019) yang menyatakan terapi rendam kaki air hangat dapat berpengaruh pada lansia, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardono (2019) mengungkapkan bahwa rata-rata skala insomnia sebelum dan sesudah berbeda sehingga menunjukkan perubahan insomnia. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa ada pengaruh rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur terhadap penurunan insomnia pada lansia Putra (2017). Data tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dapat menurunkan insomnia menggunakan pengukuran *Insomnia Severity Index*.

Sedangkan instrumen yang digunakan *Epworth Sleep Scale* hari pertama yang mengalami insomnia berat dengan skala 11-9, hari ketiga yang mengalami insomnia sedang dengan skala 8-4, hari kelima yang mengalami insomnia ringan dengan skala 3-2, data yang menggunakan *Epworth Sleep Scale* menunjukkan bahwa pelaksanaan terapi rendam kaki air hangat dapat menurunkan insomnia. Berdasarkan pengukuran *Insomnia Severity Index* dan *Epworth Sleep Scale* sama keduanya menunjukkan penurunan pada insomnia.

Menurut Susilo (2011) menyatakan dampak yang mungkin muncul pada lansia akibat insomnia diantaranya kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan kerja. Jika dampak ini tidak diatasi maka akan menimbulkan komplikasi pada lansia yang mengakibatkan insomnia yaitu efek fisiologis, efek psikologis yang ditimbulkan oleh insomnia berupa gangguan memori, gangguan konsentrasi, mudah marah, mudah depresi, efek fisik seperti kelelahan, nyeri otot, konsentrasi berkurang dan efek sosial yang disebabkan oleh sulit berprestasi, sering minder, tidak mudah bersosialisasi. Dari semua subyek keluhan yang disebabkan efek psikologis dan efek fisik.

Hasil studi kasus ini dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi rendam kaki air hangat yang diinstruksikan langsung oleh penulis kepada subyek terhadap perubahan skala insomnia yang dilakukan secara rutin selama 5 hari berturut-turut. Perubahan skala insomnia menunjukkan interpretasi dari skala berat atau sedang hingga tidak ada insomnia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan paparan fokus studi dan pembahasan tentang penerapan terapi rendam kaki air hangat pada lansia dengan insomnia, setelah dilakukan intervensi keperawatan terapi rendam kaki air hangat selama 5 hari selama 10 menit dapat disimpulkan bahwa :

Setelah dilakukan pengkajian semua subyek didapatkan bahwa diagnosa keperawatan termasuk gangguan pola tidur yang disebabkan oleh hambatan lingkungan seperti lingkungan yang bising dan penyebab sakit fisik. Intervensi subyek dilakukan terapi rendam kaki air hangat di siang hari dilakukan 1 kali sehari selama 5 hari dengan durasi waktu 10 menit pada lima subyek.

Tindakan keperawatan terapi rendam kaki air hangat dapat berpengaruh terhadap perubahan penurunan insomnia pada penderita insomnia. Berdasarkan hal tersebut didapatkan bahwa intervensi dengan penerapan terapi rendam kaki air hangat dapat memengaruhi skala insomnia, ini juga bisa dapat dipengaruhi oleh instruksi langsung yang diberikan penulis kepada subyek dan dukungan dari keluarga kepada subyek untuk mengikuti terapi rendam kaki air hangat dengan baik.

REFERENCES

- Agustina, P., Untari, I., & Widyastuti, Y. (2019). PENGARUH RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA.
- Aspiani. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA,NIC dan NOC Jilid 2*. Jakarta Timur: CV.TRANS INFO MEDIA.
- Budyawati, N. P. L. W., Utami, D. K. I., & Widyadharna, I. P. E. (2019). Proposi dan Karakteristik Kualitas Tidur Buruk . *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1–7. <https://ocs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/49852>
- Carole, B., Msn, S., & Gnp, A. N. P. (2012). *The Epworth Sleepiness Scale (ESS) The Epworth Sleepiness Scale (ESS)*. 32(6).
- Fitrah.S.Pd.M.Pd, M. (2017). *Metodologi Penelitian Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Hardono, H., Oktaviana, E., & Andoko, A. (2019). Rendam Kaki Dengan Air Hangat Salah Satu Terapi Yang Mampu Mengatasi Insomnia Pada Lansia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(1), 62–68. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i1.1046>
- Iryanto, S. (2011). *METODOLOGI PENELITIAN A . Desain Penelitian Desain penelitian yang digunakan adalah Quasi experiment yang biasa dilakukan di masyarakat yang tidak mempunyai pembatasan yang ketat terhadap randomisasi dan pada saat yang sama dapat mengontrol ancaman validi*. 1–18.
- Kristina. (2021). *Pengaruh Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Desa Tengah Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli*

- Serdang Tahun 2018 The Effect of Warm Water Soak on the Feet on Insomnia in the Elderly In the Middle Village , Pantai Labu District , D. 1(1).*
- Kholifah. (2016). *Modul Ajar Cetak Keperawatan Gerontik*. Jakarta Selatan. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Situasi lansia di Indonesia tahun 2017: Gambar struktur umur penduduk indonesia tahun 2017. *Pusat Data Dan Informasi*, 1--9.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Masriadi. (2021). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta Timur: CV.TRANS INFO MEDIA.
- Permady, G. G. (2015). Pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di wilayah kerja puskesmas astanalangar kecamatan losari cirebon jawa barat. In *Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Putra, I. D. (2017). Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki Sebelum Tidur Terhadap Insomnia. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 1(2), 12–16. <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/243>
- PPNI, T. P. (2016,2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik.Edisi 1 Cetakan III (Revisi)*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI, T. P. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan Edisi 1 Cetakan II*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI, T. P. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta Selatan: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Priyoto. (2018). *Ilmu Keperawatan Komunitas*. Yogyakarta: Pustaka Panasea.
- Putri, R. N. (2018). *Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: PT.PUSTAKA BARU.
- Utami, T. (2018). Pengaruh Rendam Air Hangat pada Kaki Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. *E-Journal Keperawatan*, 6, 1–8.