

**PENGARUH RENDAM KAKI AIR GARAM HANGAT TERHADAP  
INSOMNIA PADA PENDERITA GOUT DI DUSUN BAJUL DESA  
KEDUNGLEREP KECAMATAN MODO KABUPATEN LAMONGAN**

**SKRIPSI**



**ANITA DWI RAHMAWATI**

**NIM. 16.02.01.2125**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2020**

**PENGARUH RENDAM KAKI AIR GARAM HANGAT TERHADAP  
INSOMNIA PADA PENDERITA GOUT DI DUSUN BAJUL DESA  
KEDUNGLEREP KECAMATAN MODO KABUPATEN LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan Sebagai Salah Satu  
Syarat Untuk Melanjutkan Penelitian**

**ANITA DWI RAHMAWATI**

**NIM. 16.02.01.2125**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN**

**2020**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : ANITA DWI RAHMAWATI  
NIM : 1602012125  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : Lamongan, 23 Februari 1999  
INSTITUSI : UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan bahwa proposal skripsi yang berjudul: “Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout.” adalah bukan Skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademis.

Lamongan, 24 Juli 2020

yang menyatakan



**ANITA DWI RAHMAWATI**  
**NIM. 16.02.01.2125**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis : ANITA DWI RAHMAWATI  
Oleh : 1602012125  
NIM : PENGARUH RENDAM KAKI AIR GARAM HANGAT  
Judul TERHADAP INSOMNIA PADA PENDERITA GOUT DI  
DESA BANJARANYAR KECAMATAN BAURENO  
KABUPATEN BOJONEGORO

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada  
tanggal 25 Juli 2020.

Oleh :

Mengetahui :

**Pembimbing I**



**Virgianti Nur F,S.Kep.,Ners.,M.Kep**  
**NIK.198309122006090018**

**Pembimbing II**



**Drs.Hj.Mu'ah, MM, M.,M.Kep**  
**NIK. 19680306200508004**

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Proposal  
Di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1-Keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

Tanggal:

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs.Hj.Budi Utomo, M.Kes  
Anggota : 1.Virgianti Nur Faridah, S.Kep.,Ners.,M.Kep  
2. Dr. Hj. Mu'ah, MM, M.,M.Kep

Tanda Tangan  
  
  


Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Lamongan

**Arifal Aris, S. Kep., Ns., M. Kes**  
**NIK. 198780821 200601 015**

## *CURRICULUM VITAE*

Nama : ANITA DWI RAHMAWATI

Tempat, Tanggal Lahir : Lamongan, 23 Febuari 1999

Alamat : Dsn. Kedung Lerep Ds.Mbajul Kec.Modor.Kabupaten  
Lamongan.

Pekerjaan : Mahasiswa

Riwayat Pendidikan :

1. TK. Islam Assa'diyyah Bintara : Lulus Tahun 2004
2. SD Negeri 03 Jatireja Cikarang : Lulus Tahun 2010
3. SMP Negeri 2 Cikarang Timur : Lulus Tahun 2013
4. SMA Negeri 3 Cikarang Utara : Lulus Tahun 2016
5. Prodi S-1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan mulai tahun 2016 sampai 2020.

## ABSTRAK

Penyakit gout merupakan tingginya kadar asam urat di dalam tubuh yang menyebabkan insomnia. Resiko insomnia dapat dikurangi dengan pemberian rendam kaki air garam hangat. Tindakan rendam kaki air garam hangat dapat memungkinkan menurunkan insomnia pada penderita gout. Maka solusi dari masalah ini adalah pemberian rendam kaki air garam hangat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian air garam hangat terhadap insomnia pada penderita gout. Metode penelitian dengan metode pre eksperimental one grup pre test post test. Populasi penelitian 74 penderita gout. Pengambilan sampel dengan random sampling sebanyak 42 masyarakat. Uji statistic menggunakan *Uji Man Withney*. Data diambil melalui observasi pada peneliti. Hasil penelitian menunjukan sebelum diberikan rendam kaki air garam hangat hampir sebagian 40% mengalami insomnia berat pada penderita gout sedangkan sesudah pemberian rendam kaki air garam hangat sebagian besar 70% mengalami tidak insomnia pada penderita gout. Hasil uji statistic diketahui bahwa  $T=0,003$  yang menunjukkan ada pengaruh pemberian air garam hangat terhadap insomnia pada penderita gout di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan. Pemberian rendam kaki air garam hangat menjadi salah satu alternative dalam menurunkan insomnia pada penderita gout. Diharapkan diberikan pemberian rendam kaki air garam hangat masyarakat dapat mengatasi kejadian insomnia pada penderita gout.

**Keyword:** *Pemberian Renda Kaki Air Garam Hanggat, Insomnia, Penderita Gout*

Gout is a high level of uric acid in the body which causes insomnia. The risk of insomnia can be reduced by administering foot bath water. The act of soaking the foot of warm salt water can enable to reduce insomnia in gout sufferers. Then the solution to this problem is giving foot baths of warm salt water. The purpose of this study was to determine the effect of giving warm salt water to insomnia in gout sufferers. The research method is pre experimental one group pre test post test method. The study population was 74 gout sufferers. Sampling with random sampling as many as 42 people. Statistical tests using the Man Withney Test. Data taken through observation on researchers. The results of the study showed that before giving a foot bath with warm water, almost 40% experienced severe insomnia in patients with gout, while after giving foot bath water, the majority of 70% had no insomnia in patients with gout. The statistical test results are known that  $T = 0.003$  which shows there is an effect of giving warm water to insomnia in gout sufferers in Bajul Hamlet, Kedunglerep Village, Modo Subdistrict, Lamongan District. Giving soaking foot water should be one alternative in reducing insomnia in gout sufferers. It is expected that the administration of foot bath water to warmen the community can overcome the incidence of insomnia in gout sufferers.

***Keyword:*** *Giving Lace Feet of Warm Salt Water, Insomnia, Gout Patients*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Gout” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan di Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/ Ibu :

1. Drs.H. Budi Utomo., Amd., Kep., M.Kes, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
3. Suratmi, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Lamongan.
4. Virgianti Nur Faridah, S.Kep.,Ners.,M.Si\_selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.
5. Dr. Hj. Mu’ah, S.E.,M.M selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan proposal ini.

6. Semua pihak yang telah memberikan dukungan moril dan materil dalam terselesaikannya proposal ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 25 Juli 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>DAFTAR SIMBOL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Bagi Responden .....	6
1.4.2 Bagi Tenaga Kesehatan .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Insomnia .....	8
2.1.1 Pengertian Insomnia .....	8
2.1.2 Penyebab Insomnia .....	8
2.1.3 Proses Terjadinya Insomnia .....	10
2.1.4 Dampak Insomnia .....	11

2.2	Gejala Pada Insomnia .....	13
2.2.1	Alat Ukur Insomnia .....	13
2.2.2	Teori Pola Tidur .....	15
2.2.3	Fisiologi Tidur.....	16
2.2.4	Faktor Yang Mempengaruhi Tidur .....	19
2.3	Jenis-Jenis Tidur .....	20
2.3.1	Pengertian Persepsi .....	20
2.3.2	Macam-Macam Persepsi Dan Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi.....	21
2.3.3	Macam-Macam Gangguan Persepsi.....	22
2.3.4	Syarat dan Proses Terjadinya Persepsi.....	24
2.3.5	Macam-Macam Cara atau Metode Untuk Meningkatkan Persepsi.....	25
2.3.6	Pengukuran Persepsi .....	26
2.3.7	Penentuan Skor Jawaban.....	29
2.3.8	Format Respon .....	30
2.4	Konsep <i>Storytelling</i> .....	30
2.4.1	Definisi <i>Gout</i> .....	30
2.4.2	Klasifikasi <i>Gout</i> .....	32
2.4.3	Jenis-Jenis <i>Gout</i> .....	32
2.4.4	Patofisiologi <i>Gout</i> .....	34
2.4.5	Proses <i>Gout</i> .....	36
2.4.6	Stadium Pada <i>Gout</i> .....	36
2.4.7	Komplikasi <i>Gout</i> .....	38
2.4.8	Perjalanan penyakit <i>Gout</i> .....	39
2.4.9	Pembagian <i>Gout</i> .....	40
2.5	Kerangka Konsep .....	43
2.6	Hipotesis Penelitian .....	44
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	45
3.2	Lokasi dan Waktu penelitian .....	46

3.3	Kerangka Kerja.....	46
3.4	Identifikasi Variabel .....	48
	3.4.1 Variabel Independen (Bebas) .....	48
	3.4.2 Variabel Dependen (Terikat).....	48
3.5	Definisi Operasional Variabel .....	48
3.6	Populasi, Sampel dan Sampling Penelitian .....	50
	3.6.1 Populasi .....	50
	3.6.2 Sampel.....	51
	3.6.3 Sampling.....	52
3.7	Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	52
	3.7.1 Proses Pengumpulan Data.....	52
	3.7.2 Instrumen dan Pengumpulan Data .....	54
	3.7.3 Teknik Analisa Data.....	54
3.8	Etika Penelitian.....	57
	3.8.1 <i>Informed Consent</i> .....	57
	3.8.2 <i>Ananomy</i> .....	58
	3.8.3 <i>Condentiatiatality</i> .....	59

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan .....	46

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.2 Kerangka konsep Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia pada Penderita Gout .....	40
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia pada Penderita Gout .....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Proposal
- Lampiran 2 : Surat Ijin Survey Awal
- Lampiran 3 : Surat Balasan Survey Awal
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan menjadi responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 6 : Standar Operasional Prosedur *Storytelling*
- Lampiran 7 : Kuesioner Persepsi Siswa
- Lampiran 8 : Lembar Konsultasi



## DAFTAR SIMBOL & SINGKATAN

-	: Sampai
%	: Persen
<	: Kurang dari
=	: Sama dengan
>	: Lebih dari
p	: prosentase
f	: Frekuensi dari setiap jawaban angket
n	: jumlah skor ideal
$\mu$	: Rata Populasi
t	: $\sum$ rangking terkecil
$\alpha$	: standar deviasi
n	: Perkiraan jumlah sampel
N	: Perkiraan jumlah besar populasi
Z	: Nilai standar normal untuk $\alpha=0,05$ (1,96)
P	: Perkiraan proporsi, jika tidak diketahui dianggap $50\%=0,5$
q	: $1-p$ ( $100\%-p$ )= 0,5
d	: Tingkat kesalahan yang dipilih ( $d=0,05$ )
S1	: Sampel
01	: Pretest
X	: Pemberian storytelling
02	: Posttest

## DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
KSPBJ-IRS	: Keelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale
NREM	: <i>Nonrapid Eye Movement</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
UPT	: <i>Unit Pelaksanaan Teknis</i>
BPS	: <i>Badan Pusat Statistik</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SS	: Sangat Setuju
S	: Setuju
STS	: Sangat Tidak Setuju
TS	: Tidak Setuju
Yth	: Yang terhormat

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Penyakit Gout merupakan penyakit yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian, dan akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Juga sendi-sendi yang diserang terjadi terutama pada jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, akan mengalami gangguan tidur. Obat-obat yang mengandung efek dapat mengganggu tahap III dan IV tidur terus NREM dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk (Khasanah, 2011).

Masalah yang muncul pada insomnia yaitu mengalami kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal atau terbangun pada siang hari, sakit kepala disiang hari, kesulitan untuk berkonsentrasi, dan mudah marah, masalah pada penderita gout akan terjadi penumpukan Kristal pada jaringan urat yaitu terutama pada jaringan sendi. Dampak yang terjadi yaitu kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan kerja. Dampak yang lebih luas akan terlihat depresi, pada insomnia juga berkontribusi pada timbulnya penyakit misal jantung, dampak mengantuk yang mengancam keselamatan kerja pada saat mengerjakan pekerjaan rumah maupun berkendara, serta aktivitas sehari-hari dapat terganggu. Pada hal ini dapat ditegaskan juga dalam Azizah (2011). Insomnia merupakan suatu gejala yang dialami oleh beberapa orang yang sering dikeluhkan susah tidur dan sering terbangun pada malam hari dan tersulitnya untuk tidur kembali bangun terlalu pagi dan tidur merasa tidak nyenyak sama sekali (Sarsour at al, 2010). Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu diantaranya pada penuaan, gangguan psikologis, gangguan medis umum, pola gaya hidup, dan faktor lingkungan fisik, dan juga dapat terjadi pada faktor sosial (Kanender, 2015). Kebanyakan lebih cenderung mengalami penyakit insomnia yang dapat ditandai

dengan kesulitan mempertahankan tidur daripada kesulitan untuk memulai tidur, gangguan dapat terjadi disebabkan karena persoalan medik atau psikologis misalnya akibat stres berpengaruh juga pada pola hidup seperti selalu sering meminum kopi dan dapat mengubah system saraf pusat yang memengaruhi pola tidur, kerusakan sensorik (Amir, 2010).

Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia terjadi pada usia di bawah 40 tahun sebesar 81% dan di atas 60 tahun sebesar 71% (WHO, 2015). Menurut WHO di Indonesia masyarakat pada penderita gout cenderung langsung mengkonsumsi obat-obatan yaitu pereda nyeri yang dijual bebas yang sering mengalami gangguan tidur akan mengakibatkan kecemasan tersendiri. Keadaan px yang takut dan cemas tersebut akan berdampak pada terjadinya disabilitas sehingga akan mempengaruhi kebutuhan istirahat dan tidur salah satunya ialah Insomnia. Berdasarkan hasil pada sebagian penderita gout penanganan kurang dan tepat terhadap nyeri yang dialami dan mengakibatkan kecemasan tersendiri pada penyakit insomnia bahwa mereka sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu pagi, dan sulit untuk tidur kembali harus menunggu dalam beberapa menit bahkan sampai beberapa jam. Beberapa orang dengan usia 40-60 tahun akan lebih cenderung menderita insomnia yang ditandai dengan kesulitan untuk mempertahankan tidur daripada kesulitan untuk memulai tidur.

Keluhan kesulitan tidur pada waktu malam seringkali terjadi pada penderita gout dengan usia 40-60 tahun seringkalinya karena penyakit kronis, Gangguan tidur yang terjadi pada arthritis usia 40-60 tahun disebabkan oleh persoalan medik atau psikologis, misalnya akibat stress atau pengaruh pada gaya hidup. Perubahan pada pola tidur pada gout disebabkan perubahan yang terjadi pada sistem saraf pusat yang mempengaruhi pengaruh tidur, kerusakan sensorik, dapat mengurangi sensitivitas pada waktu. Jika siklus bangun tidur seseorang jadi berubah menjadi bermakna, maka akan menghasilkan kualitas tidur yang buruk (Potter & Perry, 2012).

Masyarakat merupakan orang awam yang harus mengetahui cara meredakan nyeri jika nyeri tersebut timbul kembali (Proemergency, 2011). Salah satu dampak dari asam urat adalah insomnia, bahwa masalah gangguan tidur yang dialami dapat berdampak pada aktivitas yang sering terganggu terutama pada siang hari.

Maka solusi dari penelitian diatas mencoba menggunakan rendaman kaki air hangat. Banyak cara yang dilakukan untuk mengatasi masalah tidur, yaitu dengan melakukan rendam kaki yang termasuk teknik relaksasi non farmakologi. Rasa hangat dengan menyentuh kulit yang terdapat banyak pembuluh darah yang memberikan efek relaksasi sehingga endofrin dilepaskan menyebabkan rileks (Kurnia, 2012).

Salah satunya yang masih belum mengetahui cara meredakan insomnia pada penderita asam urat berada di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan. Penanganan insomnia dapat dilakukan farmakologis dan nonfarmakologis. Penangan secara farmakologis seperti obat-obatan hipnotik sedative seperti zolpidem, teradoson, lorzepam, fernobarbital lonazepam, dan amitripilin yang akan memiliki efek samping seperti gangguan koordinasi berfikir, gangguan fungsi mental, amnesia, ketergantungan dan bersifat teracu (wiria, 2008). Penggunaan obat untuk membantu tidur tidak baik bagi tubuh seseorang dan seharusnya dihindari semaksimal mungkin. Walaupun obat tidur bermanfaat membantu tidur menjadi lebih muda, namun obat tidur ini membuat masyarakat mengalami gangguan tidur. Obat-obat yang mengandung efek dapat mengganggu tahap III dan IV tidur terus NREM dapat menyebabkan insomnia dan mimpi buruk ( Khasanah, 2011).

Berdasarkan penelitian (Khotimah, 2012) rendam air hangat pada kaki meningkatkan kualitas tidur lansia, dan hasilnya menunjukkan rendam air hangat pada kaki efektif digunakan meningkatkan kualitas tidur Penderita orang yang mengalami gangguan tidur. Gejala yang sering dialami yaitu sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali, dan ada yang sulit memulai tidur hingga larut malam. Terapi rendam kaki air hangat menggunakan garam adalah salah

satu metode penyembuhan pada penyakit insomnia yang digunakan oleh berbagai masyarakat maupun diluar negeri, berdasarkan peneliti ternyata Air Garam dapat mengalirkan listrik lebih kuat dibandingkan dengan Air Tawar, dan dapat mengurangi unsur air garam menjadi ion Negatif (Dimiyanti, 2012).

Menurut ilmiah terapi rendam kaki air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh yang Pertama berdampak pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang menguntungkan otot-otot ligament yang mempengaruhi sendi tubuh. Terapi meradang, panas dan kaku sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya (Yolianingsih, 2010). Gejala Gout bisa muncul secara tiba-tiba dan tidak dapat diketahui dan sering terjadi pada tengah malam, dan sebagian besar dari gejala asam urat hanya terjadi beberapa jam selama 1-2 hari, namun pada nyeri sendi yang parah bisa terjadi dalam waktu berminggu-minggu untuk mengatasi nyeri pada asam urat tersebut. Gejala-Gejala pada asam urat bisa muncul ketika penderita sudah mengalami kondisi yang akut dan dapat menjadi kronis yaitu diantaranya: nyeri sendi parah yang sering terjadi pertama di pagi hari, mengalami pembengkakan pada sendi sehingga menjadi lunak, sendi menjadi kemerahan, dan terasa panas disekitar sendi (Damayanti, 2012).

Prinsip cara kerja kompres hangat dengan menggunakan buli-buli panas yang di bungkus kain dengan cara pemindahan secara konduksi dimana dapat terjadi pemindahan panas dari buli-buli kedalam tubuh sehingga akan menyebabkan pelebaran pembuluh darah yang akan menurunkan ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah (Wilson, 2010). Kompres hangat telah banyak digunakan untuk mengurangi berbagai nyeri. Misalnya pada keluhan nyeri atau sakit kepala, kaki kram dan Selain itu kompres panas atau hangat juga dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada leher yang kaku Serta dapat digunakan untuk mengurangi nyeri pada kaki yang terkilir (Esty, 2015).

Berdasarkan uraian diatas peneliti sangat tertarik dengan judul “ Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan ”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bersadarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu adakah pengaruh pemberian Rendam Kaki Air garam Hangat terhadap Insomnia pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.

## **1.3 Tujuan Peneliti**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi insomnia pada penderita gout sebelum rendam kaki air garam hangat di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.
2. Mengidentifikasi insomnia pada penderita gout sesudah rendam kaki air garam hangat di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.
3. Menganalisis ada pengaruh pemberian rendam kaki air garam hangat terhadap insomnia pada penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

#### **1). Bagi peneliti**

Peneliti dapat menganalisa apakah Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada penderita Gout Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.

#### **2). Bagi Instansi Pendidikan**

Menambah pustaka bagi institusi pendidikan yang berhubungan dengan Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan. .

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1). Bagi Responen**

Dapat menambah pengetahuan responden terkait dengan Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.

#### **2). Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat meningkat motivasi tenaga kesehatan dalam memberikan pelatihan kesehatan khususnya dengan Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Dalam hal ini akan dibahas tentang beberapa bagian konsep dasar yang berkaitan dengan penelitian yaitu antara lain: 1) konsep dasar rendam kaki air garam, 2) konsep dasar air hangat, 3) konsep dasar terhadap insomnia, 4) konsep dasar gout, 5) kerangka konsep, 6) Hipotesis penelitian.

#### **2.1 Konsep Dasar Rendam Kaki**

##### **2.1.1 Pengertian Rendam Kaki Air Hangat menggunakan Garam**

Terapi rendam air hangat menggunakan garam adalah salah satu metode penyembuhan berbagai macam penyakit yaitu salah satunya pada insomnia, yang pada saat ini banyak di gunakan oleh berbagai masyarakat baik di Indonesia maupun pada luar negeri. Berdasarkan penelitian, ternyata pada air garam dapat mengalirkan listrik lebih kuat dibandingkan dengan air tawar, dan juga dapat mengurangi unsur padaa air garam menjadi Ion yang Negatif. Senyawa itu akan masuk kedalam area tubuh dari kaki melalui jaringan meridian yang mampu melintasi jaringan kulit dikaki. Ion positif yaitu berupa racun dan radikal bebas. Ion pada negatif ini juga akan meresap dan menyebabkan pemulihan sel-sel pada tubuh. Saat sel sudah mencapai keseimbangan, mereka akan menyingkirkan toksin dan mengeluarkanya melalui pori-pori. Hal ini dapat membantu seseorang yang mengalami insomnia karena pada umumnya insomnia dipicu oleh stress, perasaan cemas dan lain-lain. Pada kaki termasuk bagian yang terpenting yang dipenuhi ribuan ujung saraf, terlebih pada sekitar telapak kaki. Sehingga dibagian ini telah digunakan pengobatan tradisional di cina sebagai titik akupuntur, yang berkaitan dengan berbagai organ penting di dalam tubuh, Semisal: Hati, limpa, ginjal, kandung kemih, lambung, serta kandung empedu. Hal ini sebab, kaki yang bisa menjadi mediator pertama saat tubuh sedang mengalami gangguan (Dimiyanti, 2012).

### 2.3.1 Konsep Dasar Air Hangat

Kerja pada air hangat pada dasarnya adalah mampu meningkatkan aktivitas molekuler (sel) dengan menggunakan metode pengaliran energi melalui konveksi (pengaliran yang lewat medium cair) (Intan, 2010). Metode perendaman kaki dengan air hangat akan memberikan efek fisiologis terhadap beberapa bagian tubuh pada organ manusia.

Berikut ini adalah beberapa organ yang mengalami perubahan fisiologis pada tubuh, yaitu:

#### 1. Jantung

Tekanan pada hidrolistik air terhadap tubuh akan mendorong aliran darah dari kaki menuju ke rongga dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah besar jantung. Air hangat akan mendorong pembesaran pembuluh darah kulit mampu meningkatkan daya denyut jantung. Efek ini berlangsung cepat setelah menjalani terapi air hangat yang dibeari hangat rikan (Ningrum, 2012).

#### 2. jaringan otot

Air hangat dapat mendorong otot sekaligus memiliki efek anlgesik pada tubuh yang lelah, akan menjadi segar dan mengurangi rasa letih dengan berlebihan. Hal ini dapat megurangi gejala kesemutan dan Sleep Disordered Breathing (SBD) (Ningrum, 2012).

#### 3. Organ pernapasan

Aliran pada darah yang lancar akan membawa nutrisi dan oksigen yang cukup untuk dibawa ke rongga dada serta paru-paru. Peningkatan pada kapasitas paru juga akan dapat terjadi, hal ini dapat mengurangi gejalaa dari Sleep Disordered Breathing (SBD) (Ningrum, 2012).

#### 4. Sistem endokrin

Berendam pada air hangat dapat melepaskan dan juga meningkatkan sekresi pada hormon pertumbuhan pada tubuh. Sirkulasi hormon kortisol misalnya, air hangat dapat meningkatkan sekresi pada hormon tersebut dan akan menimbulkan rasa "kegembiraan" bagi seseorang. Dengan terapi merendam kaki dengan air hangat dapat menyebabkan efek sopartifik (efek ingin tidur), kemungkinan dapat disebabkan oleh peningkatan sekresi hormone melatonin sebagian dampak dari rendam air hngat pada kaki sehingga seseorang yang merendam pada bagian kakinya dengan air hangat dapat meningkatkan kualitas pada tidurnya (Ningrum, 2012).

#### 5. Persyarafan

Efek merendam kaki dengan air hangat dapat mengilangkan stress (Ningrum, 2012). Adapun juga manfaat dari terapi rendam kaki air hangat adalah sebagai berikut:

- a. Produksi perasaan rileks
- b. dapat Merangsang pada ujung saraf untuk membuat perasaan segar sekali,
- c. dapat juga meningkatkan sirkulasi darah.
- d. Meningkatkan metabolisme pada jaringan,
- e. mengalami penurunan kekuasaan tonus otot.
- f. meningkatkan migrasi leukosit, juga Analgesik menjadi efek sedatif.

#### 2.3.2 Konsep Insomnia

##### 2.1.1 Pengertian Insomnia

Insomnia merupakan salah satu fenomena umum dalam gangguan pola tidur. Jangka panjang dapat menyebabkan menderita gejala somatik dan perkembangan penyakit. Ia bahkan dapat menimbulkan penyakit mental dengan dimensi (Siregar, 2011). Insomnia pada umur 40-60 tahun merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup

yang di inginkan. Gangguan tidur pada umur 40-60 tahun jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Asmadi, 2012).

### 2.1.2 Penyebab Insomnia

Sebenarnya penyebab insomnia ini hampir sama dengan hal-hal yang mempengaruhi mekanisme tidur. Penyebab insomnia dapat meliputi beberapa aspek yaitu dari segi fisik, psikologi maupun dari lingkungan (Siregar, 2011). Beberapa penyebab yang sudah diketahui yaitu:

#### 1. Kondisi fisik.

Tiap kondisi yang menyakitkan maupun tidak menyenangkan, sindrom apneu tidur, sakit kepala atau migraine, kulit dibawah mata tampak kehitaman, faktor diet, parasomnia, efek zat berlangsung(alkohol atau obat-obatan terlarang), efek putus zat, penyakit endokrin, penyakit infeksi, neoplastik, nyeri, lesi batang otak, dan akibat penuaan.

#### 2. Penyebab sekunder karena kondisi psikiatri

Misalnya kecemasan, ketegangan otot, perubahan lingkungan, gangguan tidur, irama sirkadian, depresi primer, stress pasca traumatik, dan skizofrenia.

#### 3. Masalah lingkungan

Penyebab ini terkait dengan faktor lingkungan ketika kita tidur. Bisa seperti suara dengkur pasangan, suasana pencahayaan dikamar, tempat tidur kurang nyaman, lingkungan yang ribut, dll.

#### 4. Insomnia bisa menyerang semua golongan usia 40-60 tahun.

Meskipun demikian, angka kejadian insomnia akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Hal ini mungkin disebabkan oleh stress yang

sering menghingapi orang yang berusia 40-60 tahun. Disamping itu juga perempuan dapat dikatakan lebih sering menderita insomnia bila dibandingkan pada laki-laki.

### 2.1.3 Proses Terjadinya Insomnia Pada Umur 40-60 Tahun

Pada usia 40-60 tahun rentan mengalami insomnia karena adanya perubahan terhadap pola tidur. Pada usia 40-60 tahun, tahap usia dapat terganggu biasanya adalah tahap ke NREM 4. Keluhan insomnia pada usia 40-60 tahun mencakup ketidakmampuan untuk tertidur, sering terbangun, ketidakmampuan untuk kembali tidur, dan terbangun pada siang hari. Karena terjadinya gejala pada insomnia, maka perhatian harus diberikan secara histolik baik biologis, emosional, dan medis. Pada fase tidur REM dengan usia 40-60 tahun cenderung mengalami pemendekan. Terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NERM 3 dan NERM 4. Terdapat usia 40-60 tahun ditemukan tidak ada memiliki tahap NERM 4 (Perry dan Potter, 2011).

Pada usia 40-60 tahun sebagai individu yang memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan. Salah satu aspek utama pada usia 40-60 tahun dibutuhkan sebagai upaya pemulihan pada fungsi tubuh sampai pada tingkat fungsional yang optimal. Kebutuhan tidur juga diperlukan pada usia umur 40-60 tahun agar dapat melaksanakan kegiatan yang ada pada siang hari gunanya menikmati kualitas hidup yang tinggi. Pada usia 40-60 tahun beresio mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur usia 40-60 tahun disebabkan oleh berbagai hal yaitu seperti berkurangnya aktifitas, pensiun, perubahan pola sosial, kematian pada pasangan, peningka tan penggunaan pada obat-obatan, penyakit yang dialami, dan terdapat perubahan pola irama sirkadian. Irama sirkadian diatur oleh anterior hipotalamus. Irama sirkadian juga dapat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitar. Perubahan pada siklus siang dan malam dapat mempengaruhi Irama sirkadian, pada usia 40-60 tahun terjadi terjadi ketidaksesuaian antara irama sikardian dengan perubahan lingkungan. Gangguan irama sirkadian pada usia 40-60 tahun menyebabkan kesulitan tidur pada malam

hari dapat meningkatkan rasa kantuk pada siang hari. Meskipun gangguan tidur merupakan hal yang wajar atau normal pada usia 40-60 tahun namun kejadian gangguan tidur dianggap sebagai proses patologis yang menyertai penuaan (Bahr, 2011).

#### 2.1.4 Dampak Insomnia

Pada kehidupan saat ini menuntut kita agar untuk selalu aktif, tajam, kreatif, dan menjadi produktif setiap saat. Begitupun dalam suasana pekerjaan setiap hari, kita dituntut untuk tampil prima dan validitas agar mencapai hasil maksimal, maka tidak heran jika banyak orang-orang yang di temukan mengalami kekurangan tidur. Bahkan juga kekurangan tidur itu telah mengganggu produktivitas pada kegiatan sehari-hari (Siregar, 2011). Berikut ada beberapa hal yang menjadi dampak pada insomnia, yaitu:

1. Tidak produktif. Dampak serius pada insomnia yaitu adalah turunya produktivitas sehingga sering kali mengganggu kegiatannya.
2. Tidak fokus. Penderita insomnia seringkali mengantuk pada siang hari dan tidak bisa memuaskan perhatian pada hal-hal detail.
3. Tidak bisa membuat keputusan. Yaitu mereka tidak dapat memberikan pertimbangan untuk mengatasi masalah sehingga dapat seringkali apapun masalah yang ada akan terasa begitu berat untuk diatasi.
4. Pelupa. Orang pada insomnia juga dapat sering lupa, bahkan bagi hal yang baru saja dialaminya.
5. Pemasah. Tubuh dapat mulai lelah akibat tidak tidur semalaman dan membuat penderita insomnia mudah terusik. Hal-hal sekecil ini dapat menimbulkan kemarahan karena pada penderita insomnia menjadi pribadi yang sensitive.
6. Depresi. Hal ini juga bisa berdampak pada mereka yang telah mengalami insomnia menetap. Stress yang begitu berat juga dapat menjadi faktor pencetus pada depresi yang semakin dalam. Hal ini nantinya akan berdampak pada keadaan psikis penderita insomnia tersebut.

7. Meningkatkan resiko kematian. Hal ini bisa dikaitkan dengan berbagai macam penyakit yang bisa ditimbulkan dari insomnia yaitu seperti beresiko terserang hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, dan lain-lain.
8. Menyebabkan tubuh rentan terhadap berbagai macam penyakit. Pada sebuah metabolisme fisik akan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang. Bukankah tidur dapat berfungsi terhadap penataan kembalinya keseimbangan fisik pada tubuh dan setelah sekian lamanya terjaga akan terjadi kecapekan kerja. Sebab dengan adanya tidur maka tubuh akan memproses dengan baik dengan mengurangi asam laktat yang berfungsi termukulasinya kecapekan. Sekiranya jika seseorang itu tidurnya normal maka seketika bangun tidur akan terasa segar kembali karna disebabkan oleh asam laktat tersebut telah terminimalkan. Sebaiknya jika seseorang mengalami kurang tidur maka asam laktat belum akan juga hilang secara sempurna sehingga ketika terjaga badan akan merasa masih terasa sakit.
9. Menyebabkan kecelakaan. Ini akan dapat menyebabkan kelelahan yang berlebihan, disertai juga dengan serangan rasa kantuk berat pada saat berkendara.

#### 2.1.5 Gejala Pada Insomnia

Rafkknowledge (2012), mengungkapkan adapun gejala-gejala pada insomnia terdiri dari beberapa gejala yaitu:

##### 1. Gejala fisik

- a. Merasa tidak bisa tidur nyenyak. Keadaan seperti ini bisa berlangsung sepanjang malam dan juga bisa dalam beberapa hari-hari bahkan sampai berminggu-minggu.
- b. Merasakan lelah pada saat bangun tidur dan tidak dapat merasakan kesegaran. Yang mengalami insomnia seringkali merasakan tidak pernah tertidur sama sekali.

- c. Sakit kepala pada pagi hari. Ini seringkali disebut efek dari mabuk, padahal kenyataannya tidak meminum-minuman ini di malam hari.
- d. Mata terlihat merah.

#### 2.1.6 Alat Ukur Insomnia

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur insomnia dari subjek adalah menggunakan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale) yang telah sesuai dimodifikasi dengan kondisi usia 40-60 tahun. Alat ukur ini mengukur insomnia secara terperinci (Ramaita JURNAL FK UNAND 2011). Berikut merupakan butir-butir dari KSPBJ Insomnia Rating Scale yang telah dimodifikasi dan memiliki nilai dari tiap item yang dipilih dengan subjek sebagai berikut:

##### 1. Lamanya Tidur

Dalam butir ini mengevaluasi jumlah tidur total pada nilai butir yang bergantung dari lamanya subjek tertidur dalam satu subjek normal dan biasanya lebih dari 6,5 jam, sedangkan pada penderita insomnia memiliki lama waktu tidur lebih sedikit.

##### 2. Mimpi

Subjek normal biasanya tidak bermimpi tidak juga mengingat bila ia bermimpi sedangkan untuk penderita pada insomnia mempunyai mimpi yang teramat banyak.

##### 3. Kualitas Tidur

Dari kebanyakan subjek normal tidurnya dalam pada penderita insomnia biasanya tidurnya lebih dangkal.

##### 4. Masuk Tidur

Subjek normal biasanya dapat tertidur dalam waktu 5-15 menit atau dengan rata-rata kurang dari 30 menit. Penderita insomnia biasanya mengalami masa tidur lama dari 30 menit.



#### 5. Terbangun malam hari

Subjek normal dapat mempertahankan tidurnya pada sepanjang malam, kadang-kadang juga bisa terbangun 1-2 kali, akan tetapi pada penderita insomnia dapat terbangun lebih dari 3 kali.

#### 6. Waktu untuk tertidur kembali

Subjek normal mudah sekali untuk tertidur kembali dan setelah tidur dimalam hari, biasanya kurang dari 5 menit atau ½ jam baru mereka bisa tidur kembali. Penderita insomnia memerlukan waktu yang cukup panjang untuk meminimalisir tidur kembali.

#### 7. Lamanya tidur setelah bangun

Subjek normal biasanya dapat tertidur kembali yaitu setelah bangun, dan sedangkan pada penderita insomnia tidak dapat tidur kembali apabila waktunya tidur hanya ½ jam.

#### 8. Lamanya gangguan tidur terbangun pada malam hari

Subjek normal biasanya tidak pernah mengalami gangguan tidur terbangun pada malam hari atau hanya pada 1 malam, tetapi untuk penderita insomnia biasanya akan mengalami gangguan tidur selama 7 hari, dan sebelumnya juga tergantung dari berat pada insomnianya.

#### 9. Terbangun dini hari

Subjek normal dapat terbangun kapan dia ingin terbangun, tetapi untuk penderita insomnia biasanya terbangun lebih cepat (misal 1-2 jam sebelum waktu untuk terbangun).

#### 10. Lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi

Subjek normal dapat merasakan segar setelah tidur malam hari, akan tetapi untuk penderita insomnia biasanya akan terbangun tidak segar dan lesu pada

perasaan ini biasanya akan mengalami selama 7 hari bahkan sampai sebulan, dan bisa juga berbulan-bulan tergantung pada berat insomnia.

Menurut Iskandar dan Setyonegoro (2012), setelah semua nilai terkumpul kemudian akan di hitung dan di golongankan kedalam tingkat insomnia:

1. Tidak Insomnia :0-9
2. Insomnia ringan :10-16
3. Insomnia sedang :17-23
4. Insomnia berat : 24-30

Hasil yang didapat dihitung kemudian menghasilkan scoring :

1. Nilai minimal : jumlah minimal mendapatkan nilai 0
2. Nilai maxsimal : jumlah maxsimal mendapatkan nilai 30

#### 2.1.7 Teori pola tidur

Tidur adalah suatu proses yang mana sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan adanya begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan kembali menjadi segar kembali. Dalam proses pemulihan yang terhambat akan menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja dengan secara maksimal, akibatnya orang yang mengalami kurang tidur akan cepat mudah lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ulumudin, 2012).

Menurut (Saputri, 2010), tidur yang baik tidak hanya dilihat dari jumlah jam tidur, tetapi melaiikan dari kualitas tidurnya. Tidak sedikit kebanyakan orang yang mengeluh kurang puas dengan tidurnya misanya yaitu sering terbangun saat tidur, tidur tidak nyenyak sehingga tidak segar saat terbangun tidur, padahal mereka sudah tidur dalam waktu yang lama. Pada usia 40-60 tahun sering terjadi ngantuk pada siang hari yang kemudian dapat memengaruhi jadwal tidur

bagunnya pada malam hari. Hal ini menandakan bahwa orang tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Dan sebaiknya seseorang yang memiliki kualitas tidur yang baik akan merasa puas dengan tidurnya merasakan segar saat bangun dari tidur serta aktivitas di siang hari sehingga tidak akan terganggu walaupun jumlah jam tidur mereka yang tidak lama. Jadi kualitas tidur seseorang akan lebih menentukan dibandingkan dengan kuantitas tidur (Rohmawati, 2012).

#### 2.1.8 Fisiologi tidur

Fisiologi tidur merupakan pengaturan kegiatan tidur oleh adanya hubungan mekanisme serebral yang segera bergantian dapat mengaktifkan dan menekan pada pusat otak agar tetap tidur dan bangun. Pusat dari pengaturan tersebut terdapat pada medulla oblongata (Hidayat, 2010). Saat tidur terdapat pelepasan serum serotin dari sel yang berada tepat di pons dan batang otak tengah, yaitu Bulbar Synchronizing Regional (BSR). Sedangkan pada saat terbangun tergantung dari keseimbangan implus yang diterima dipusat otak dan pada system limbik. Dengan demikian pada system batang otak yang mengatur siklus atau perubahan pada tidur adalah RAS dan BSR (Hidayat, 2010). Waktu tidur dapat terkontrol oleh Suprachiasmatic Nucleus (SCN) yang dapat mengatur irama pada sirkadian. Dalam tubuh pada serotonin dapat diubah menjadi melatonin. Melatonin merupakan hormon yang dapat memproduksi secara alami akan dapat membantu irama sirkadian pada siklus tidur bangun (Potter & Perry, 2011).

#### 2.1.9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur

Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur antara lain:

##### 1. Stres

Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi yang dapat mengganggu tidur. Stres emosional menyebabkan seseorang akan menjadi tegang dan seringkali mengarah frustrasi apabila saat tidur. Stress juga dapat merusak keseimbangan alamiah diri manusia mengalami keadaan tidak normal secara terus-menerus akan merusak kesehatan tubuh dan berdampak pada gangguan

fungsi tubuh yaitu salah satunya dampaknya adalah kesulitan tidur kembali(mimpi buruk). Stress juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau lebih banyak tidur. Stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur lebih buruk (Potter & Perry, 2011).

## 2. Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh penting pada kemampuan untuk tidur dan agar tetap tidur. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan posisi pada tempat tidur dapat mempengaruhi kualitas tidur dan suara juga dapat mempengaruhi kualitas pada tidur. Suara yang rendah lebih sering membangunkan seseorang dari tidur pada tahap I, sementara untuk suara yang begitu keras dapat membangunkan orang pada tahap 3 atau 4 (Potter & Perry, 2011).

## 3. Diet

Makan besar atau berbumbu pada makan malam akan menyebabkan makanan tidak dapat dicerna dan juga mampu mengganggu aktifitas tidur. Kafein dan alkohol yang dikonsumsi pada malam hari akan mempunyai efek produksi insomnia sehingga akan mengurangi atau menghindari dari zat tersebut secara drastik adalah strategi terpenting yang digunakan untuk meningkatkan tidur. Alergi pada makanan akan mengakibatkan insomnia yaitu selain susu, makanan lain juga sering menyebabkan alergi penghasil pada insomnia dapat terjadi pada anak-anak atau bahkan pada orang dewasa yaitu meliputi jagung, gandum, kacang-kacangan, coklat, telur, ikan laut, pewarna dalam makanan warna merah dan kuning, dan ragi (Potter & Perry, 2011).

## 4. Obat-obatan dan Substansi lain

Mengantuk dan defrivasid tidur adalah efek samping medikasi yang umum. Berikut daftar obat-obatan yang dapat mengganggu tidur yaitu: Hipnotik; dapat mengganggu tahap tidur yang lebih dalam, hanya dapat memberikan peningkatan kualitas sementara, dan juga seringkali menyebabkan “rasa menggembang” pada

sepanjang siang hari merasa kantuk yang berlebihan, bingung, penerunan energy, dapat memperburuk apneu tidur pada usia 40-60 tahun. Diurerik; menyebabkan nokturia (terbangun dari tidur pada malam hari untuk buang air kecil). Anti depresan dan stimulant; menekankan tidur Rapid Eye Movement (REM), dapat menurunkan waktu tidur. Alkohol; mempercepat mulanya tidur, mengganggu tidur Rapid Eye Movement (REM), membangun seseorang pada malam hari dan dapat menyebabkan kesulitan untuk kembali tidur. Kafein; mencegah seseorang tidur, dapat menyebabkan seseorang terbangun di malam hari. Penyakit beta; menyebabkan mimpi buruk, insomnia, dan dapat terbangun dari tidur. Benzodiasepine; dapat meningkatkan waktu tidur, dan meningkatkan kantuk disiang hari. Narkotika; menelan tidur Rapid Eye Movement (REM) menyebabkan peningkatan perasaan kantuk pada siang hari (Potter & Perry, 2011).

#### 5. Latihan Fisik

Setiap yang dikeluhkan mencegah (moderate) biasanya akan memperoleh tidur yang mengistirahatkan, khususnya kelelahan adalah hasil dari suatu kerja atau latihan yang menyenangkan. Latihan yang dilakukan selama 2 jam atau lebih sebelum waktu tidur membuat tubuh mendiginkan dan mempertahankan suatu kelelahan yang dapat mengikat relaksasi. Akan tetapi pada kelelahan yang berlebihan yang dihasilkan pada kerja yang melelah dengan penuh stress membuat akan kesulitan tidur (Potter & Perry, 2012).

#### 6. Penyakit

Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, dan ketidaknyamanan fisik (misal: kesulitan bernafas), atau suasana hati (seperti: kecemasan atau depresi) yaitu dapat menyebabkan masalah pada tidur. Penyakit pernafasan seperti emfisema, asama, bronchitis, arthritis alergi mengubah irama menjadi suatu pernafasan dan dapat mengganggu tidur. Penyakit jantung koroner sering dikarakteristikan dengan pada nyeri dadayang tiba-tiba dengan denyut nadi yang

tidak teratur dan mengalami frekuensi terbangun yang sering dengan perubahan tahapan selama tidur (Potter & Perry, 2011).

## 7. Gaya Hidup

Rutinitas harian seseorang dapat mempengaruhi pola tidur. Pada jam internal tubuh diatur pukul 22, tetapi pada jadwal kerja sebaliknya memaksa kerja untuk tidur pada pukul 9 pagi. Individu yang mampu untuk tidur 3 sampai 4 jam bahwa tubuh mempersepsikan ini adalah pada waktu terbangun dan aktif. Kesulitan mempertahankan kesadaran pada kerja dapat menyebabkan penurunan dan bahkan menampilkan yang berbahaya. Setelah beberapa minggu bekerja pada malam hari, biologis seseorang biasanya dapat disesuaikan. Dalam rutinitas yang mengganggu pola tidur meliputi: kerja berat yang biasanya terlibat dalam aktifitas sosial pada larut malam, dan mengalami perubahan waktu makan malam (Potter & Perry, 2011).

### 2.1.10 Jenis-jenis T idur

Pada hakekatnya tidur itu dapat diklarifikasikan ke dalam dua kategori yaitu tidur dengan gerakan bola mata cepat (Rapid Eye Movement-REM) dan tidur dengan gerakan pada bola mata lambat (Non-Rapid Eye Movement-NREM) (Aspiani, 2014).

#### 1. Tidur REM

Tidur REM merupakan tidur dengan dalam kondisi aktif atau paradoksial. Pada hal tersebut bisa disimpulkan berarti tidur REM ini sifatnya nyenyak sekali, namun pada fisiknya yaitu gerakan pada bola matanya bersifat sangat aktif. Tidur REM ditandai dengan mimpi, otot-otot kendur, tekanan darah bertambah, gerakan mata cepat(mata akan cenderung bergerak bolak-balik), gerakan pada otot tidak teratur, kecepatan jantung, dan pernafasan tidak teratur sering lebih cepat, serta suhu dan metabolisme pada tubuh semakin meningkat.

Apabila seseorang mengalami kehilangan tidur REM, maka akan menunjukkan gejala-gejala sebagai berikut yaitu:

- a. Cenderung hiperaktif.
- b. Kurang dapat mengendalikan diri serta emosi(emosinya dalam masa labil).
- c. Nafsu makan semakin bertambah.
- d. Bingung dan curiga.

## 2. Tidur NREM

Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak akan lebih lambat dibandingkan dengan pada orang yang sadar atau pada orang tidur. Tanda-tanda tidur pada NREM antara lain: mimpi dapat berkurang, dalam keadaan istirahat, tekanan darah dapat menurun, kecepatan dalam pernafasan dapat turun, metabolisme tubuh turun dan gerakan bola mata menjadi lambat.

Tidur NREM memiliki 4 tahap pada masing-masing tahap dapat ditandai dengan pola perubahan pada aktivitas dan gelombang otak yang terlihat pada EEG(Electroencephalogram).

Tahap-tahap tidur:

### a. Tahap I

Tahap I merupakan sebuah transisi dimana seseorang dapat beralih dari sadar menjadi tidur. Pada tahap I ini dapat ditandai dengan seseorang merasa kabur dan rileks, pada seluruh otot menjadi lemas, kecepatan jantung dan pernafasan jadi turun secara jelas. Seseorang yang tidur pada tahap I dapat dibangunkan secara mudah.

### b. Tahap II

Merupakan pada tahap tidur ringan dalam proses tubuh terus menurun. Pada tahap II dapat ditandai dengan kedua bola mata berhenti bergerak, dan suhu tubuh menurun, tonus otot perlahan-lahan dapat berkurang, kecepatan jantung, pernafasan, dan proses tubuh dapat berlanjut akan mengalami penurunan dengan jelas. Tahap II akan berlangsung sekitar 10-15 menit.

### .c. Tahap III

Pada tahap ini, keadaan fisik akan lemah lunglai karena pada tonus otot lenyap secara menyeluruh. Kecepatan jantung, penafasan, dan proses tubuh berlanjut akan mengalami penurunan akibat dominasi system saraf parasimpatis. Seseorang yang tidur pada tahap ini akan sulit dibangunkan.

### d. Tahap IV

Merupakan tahap tidur yang dimana seseorang berada dalam keadaan rileks, dengan jarang bergerak karena keadaan fisik yang sudah lemah, lunglai, dan sulit dibangunkan. Denyut pada jantung dan pernafasan akan menurun pada sekitar 20-30%. Pada tahap ini dapat terjadi mimpi, selain itu juga pada tahap IV ini dapat memulihkan keadaan pada tubuh. Selain keempat tahap tersebut, sebenarnya ada satu tahap lagi yaitu pada tahap V. Tahap ke V ini merupakan tidur REM dimana setelah tahap IV seseorang masuk ke tahap V. Hal tersebut ditandai dengan kembali Bergeraknya kedua bola mata berkecepatan lebih tinggi daripada tahap-tahap sebelumnya. Pada tahap V ini berlangsung pada sekitar 10 menit, dan dapat akan terjadi mimpi.

#### 2.1.11 Fungsi dan Tujuan Tidur

Fungsi dan tujuan tidur dengan secara jelas tidak dapat diketahui, tapi diyakini bahwa tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosi, kesehatan, mengurangi stress pada paru, kardiovaskuler, endokrin dan lain-lain. Energi yang disimpan selama tidur dapat diarahkan kembali pada fungsi tidur yang penting. Secara umum terdapat dua efek pada struktur tubuh di system saraf yang diperkirakan akan memulihkan kepekaan normal dan akan mengalami keseimbangan diantara berbagai suasana saraf dan kedua efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ karena pada saat selama tidur terjadi penurunan (Aspiani, 2014).

#### 2.1.12 Mekanisme Tidur



Tidur merupakan suatu kegiatan fisiologis yang mana dapat dipertahankan oleh integritas tinggi aktifitas pada system persarafan pusat yang berhubungan dengan perubahan pada sistem saraf paripheal, endokrin, kardiovaskular, pernapasan, dan pada muscular. Mekanisme tidur dapat tergantung pada hubungan diantara dua mekanisme serebral yang mengaktivasi secara intermiten dapat menekan pada saraf pusat otak tertinggi agar dapat mengontrol agar tidur dapat terjaga. Mekanisme yang menyebabkan terjaga, dan yang menyebabkan tidur (Mental Health Foundation, 2011).

## 2.2 Konsep dasar Gout

### 2.2. Pengertian

Gout merupakan penyakit yang ditandai pada serangan asam urat yang mendadak berulang-ulang akan terasa sangat nyeri karena adanya endapan Kristal monosodium asam urat yang terkumpul didalam sendi (Husamah, 2012).

Gout merupakan penyakit yang mengakibatkan gangguan metabolisme purine, yang ditandai dengan hiperurisemiadan serangan pada sinovitis akut dan berulang-ulang, penyakit ini sering menyerang pria usia 40-60 tahun (Amin Huda, 2015). Gout merupakan penyakit metabolic yang ditandai dengan adanya pengendapan senyawa urat didalam sendi sehingga terjadi timbul peradangan pada sendi dan menimbulkan nyeri penyakit ini ditemukan pada area kaki, khususnya pada ibu jari kaki, pergelangan pada kaki dan kaki bagian tengah dapat mengenai setiap area sendi, penyakit pada penderita gout ini memiliki perjalanan penyakit yang intermiten dan kekambuhan pada penyakit arthritis sepenuhnya dari gejalanya sampai bertahun-tahun diantara saat-saat serangan (Kowalak, 2011).

#### 2.2.2 Klasifikasi

Gout diklasifikasikan menjadi Gout primer dan Gout sekunder:

1. primer diakibatkan oleh turunya metabolisme purine dan mengakibatkan eksresi renal yang meningkatkan dan juga dapat menurunkan. Hal ini termasuk 85% dari keseluruhan kasus, di mana 95% mengenai pada pria. Serangan insial gout yang terjadi pada decade ketiga dan keempat dalam

kehidupan, gout primer dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, terdapat produksi dan juga sekresi asam urat yang berlebihan dan tidak diketahui akan penyebabnya.

2. sekunder merupakan kondisi dimana didapat akan akibat kelainan pada hematopoetik, pergantian pada sel dan reproduksi atau asam urat meningkat. Selain itu gout akan berkembang dari induksi yang cepat akan berakibat kemoterapi atau terapi pada radiasi ketika terjadi dekstruksi massif pada sel (Elsevier, 2014).

### 2.2.3 Penyebab

Pada penderita Gout akan mengalami penumpukan pada didalam darah yaitu akan menyebabkan penyakit asam urat atau yang disebut dengan penyakit gout. Gout merupakan limbah yang terbentuk dari pemecahan zat purine yang ada didalam sel-sel tubuh. Sebagian besar pada asam urat akan dibuang melalui ginjal dalam bentuk urine dan sebagian kecil lainnya melalui saluran pencernaan dalam bentuk tinja. Jika asam urat yang dibuang dari tubuh akan lebih sedikit dari jumlah yang diproduksi, maka asam urat yang menumpuk tersebut akan membentuk Kristal-kristal tajam dan membentuk natrium urat yang berukuran mikro bermuara di dalam sendi atau di sekeliling jaringan sendi. Ketika Kristal-kristal tersebut masuk ke dalam ruang sendi maka akan berakibat mengganggu lapisan lunak sendi, dan maka akan terjadi peradangan yang terasa amat sakit.

Ada beberapa faktor yang turut mempengaruhi naiknya pada kadar asam urat di dalam tubuh, diantaranya adalah pada makanan, minuman keras, minuman dengan kadar gula tinggi, beberapa kondisi medis, obat-obatan, riwayat pada keluarga, serta pada jenis kelamin. Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi naiknya kadar asam urat tersebut, bisa dilihat dalam berikut:

1. Faktor makanan, makanan yang kaya akan zat purine dapat meningkatkan kadar asam urat di dalam tubuh. Makanan-makanan yang dimaksud tersebut diantaranya yaitu:

- a. Jeroan, bagian yang tergolong ini meliputi dari beberapa organ dalam lain, diantaranya adalah pada jantung, ginjal, otak dan juga pada hati.
  - b. Makanan laut, makanan laut ini tentu akan banyak ragamnya, dan tidak semuanya akan memicu terjadinya penyakit asam urat. Adapun makanan laut dapat meningkatkan kadar pada asam urat dalam tubuh yaitu jenis makanan laut semacam keraang-kerangan dan ikan berminyak.
  - c. Daging merah, daging merah juga membuat kadar asam urat dalam tubuh menjadi lebih tinggi, daging-daging yang dimaksud yaitu diantaranya adalah pada daging babi, daging sapi dan daging kambing.
2. Minuman keras, jika terlalu banyak mengkonsumsi minuman keras, maka produksi pada asam urat di dalam hati akan meningkat, selain itu unsur alkohol juga akan dapat mengurangi jumlah asam urat yang dibuang melalui urine. Jenis minuman keras yang paling harus diwaspadai untuk menghindari serangan penyakit asam urat adalah bir dan spirit. Terutama pada bir, minuman keras ini mengandung purine yang tinggi. Sedangkan untuk wine, minuman keras yang tidak meningkatkan risiko terkena penyakit asam urat secara signifikan asalkan diminum hanya satu atau dua gelas per hari.
  3. Minuman dengan kadar gula tinggi, menurut sebuah penelitian, minuman ringan manis ataupun minuman yang mengandung fruktosa yang tinggi dapat meningkatkan risiko seseorang akan terkena penyakit asam urat. Fruktosa sendiri merupakan zat gula yang alami yang ditemukan pada buah-buahan. Sementara minuman ringan diet atau minuman ringan yang mengandung gulanya rendah, tidak membuat seseorang berisiko terkena penyakit ini.
  4. Kondisi medis, ada beberapa kondisi dapat meningkatkan risiko penyakit pada asam urat. Artinya seseorang akan rentan terserang gout jika dirinya sedang mengidap beberapa penyakit seperti berikut: kadar lemak dan kolesterol yang tinggi dalam darahnya, penyakit ginjal, osteoarthritis pada tangan, lutut, dan kaki, Diabetes, baik diabetes tipe 1 maupun tipe 2 dan tekanan darah tinggi.

5. Obat-obatan, mampu meningkatkan kadar pada asam urat serta akan beresiko terkena penyakit gout dapat juga disebabkan oleh beberapa jenis obat tertentu. Beberapa obat yang dimaksud yaitu diantaranya adalah: Niacin yaitu obat yang digunakan untuk mengobati pada kolestrol tinggi dan Diuretic adalah obat yang digunakan untuk mengobati tekanan pada darah tinggi dan juga mengobati penumpukan cairan yang ada didalam tubuh yang tidak wajar. Obat-obatan pereda darah tinggi lainnya seperti obat penghambat saluran kalsium, obat penghambat enzim pengubah angiotensin dan obat penghambat beta.
6. Riwayat keluarga, sebuah penelitian menyimpulkan bahwa penyakit asam urat merupakan penyakit turunan. Dalam riset tersebut ditemukan bahwa satu dari lima penderita memiliki seorang anggota keluarga yang mengidap penyakit yang sama.
7. Jenis kelamin, resiko pada masa subur biasanya untuk terkena serangan asam urat, lebih rendah dibandingkan oleh pria. Hal tersebut tidak terlepas dari peran pada hormone estrogen pada wanita yang mampu menurunkan kadar pada asam urat dan mampu memperlancar pembuangannya melalui ginjal. Sementara pada pria, kadar asam urat di dalam tubuh akan meningkat pada masa puber, dan tetap lebih tinggi dari wanita sehingga dewasa. Ketika memasuki usia 40-60 tahun , mereka akan beresiko terkena serangan pada asam urat, dan mengalami peningkatan kadar pada asam urat yang tidak setinggi pria. Itu disebabkan karena adanya gejala serangan gout pada penderita wanita akan lebih lambat dibandingkan pada penderita pria (Dr.sofi Ariani, 2016).

#### 2.2.4 Patofisiologi

Semakin banyaknya konsumsi pada makanan yang tinggi akan purin maka akan mengalami peningkatan pemecahan sel dan menyebabkan penyakit gout dalam sel keluar dan akan menimbulkan hiperurisemia atau peningkatan pada kadar asam urat dalam darah, akan mengalami peningkatan pada asam urat yang juga bisa disebabkan karena adanya penurunan ekskresi melalui urine. Hiperurisemia yang terjadi dan akan menyebabkan hipersaturasi asam urat dalam

plasma dan garam urat yang di dalam tubuh akan terbentuk Kristal monosodium urat (MSU) yang dibungkus oleh berbagai protein (termasuk igG) dan akan merangsang neutrophil (leukosit PMN).

Terbentuknya Kristal monosodium urat menyebabkan banyak masalah pada area ginjal maupun pada area persendian, pada ginjal akan terjadi penumpukan dan pengendapan MSU yang menimbulkan pembentukan pada batu ginjal asam urat yang menyebabkan munculnya proteinuria, hipertensi ringan, urin asam dan pekat akan menimbulkan resiko ketidakseimbangan volume cairan. Sedangkan pada area persendiaan terjadi penumpukan dan pengendapan MSU sehingga terjadi pembentukan tophus yang berakibat menimbulkan respon inflamasi meningkat dan terjadi peningkatan pada kerusakan jaringan. Respon inflamasi yang meningkat akan mengakibatkan suhu tubuh meningkat atau hipertermi dan akan terjadi pembesaran sendi dan berakibatkan menimbulkan nyeri yang hebat dan deformitas pada sendi, munculnya deformitas sendi akan menyebabkan terjadinya kontraktur sendi dan akan menyebabkan kekakuan pada sendi sehingga penderita biasanya akan mengalami hambatan mobilisasi fisik pada tubuh.

#### 2.2.5 Gejala

Secara umum, gejala pada penyakit gout adalah berupa rasa linu dan nyeri persendiaan. Namun, bukan berarti setiap linu dan nyeri sendi akan menandakan penyakit pada asam urat. Penyakit ini dapat disebabkan timbulnya pada rasa nyeri tersebut akan saling berkaitan langsung dengan penumpukan pada zat purin pada area persendian kita. Dan sebaliknya tidak seperti pada asam urat ditandai dengan munculnya rasa linu dan nyeri tersebut. Ada beberapa kasus yang ada juga penyakit asam urat dengan tidak adanya menunjukkan adanya gejala-gejala tersebut. Gejala-gejala umum yang dialami oleh penderita gout antara lain :

1. Rasa nyeri pada otot, terutama pada area persendin lutut, pinggang, punggung, pinggul, pundak dan bahu.
2. Pembengkakan pada asam urat pada area persendian, tampak memerah, terasa panas dan nyeri terutama pada malam haari,

3. Mudah merasacapek dan pegal-pegal,
4. Linu dan kesemutan secara terus-menerus,
5. Buang air kecil pada malam hari pada saat bangun tidur berkali-kali,
6. Pada saat stadium di mana pada asam urat memicu akan terjadinya kencing batu, gejala disertai dengan kesulitan buang air kecil.

Gejala-gejala tersebut biasanya tidak langsung dikenali penderita pada keadaan stadium awal. Dimana pada umumnya, gejalanya ini hilang timbul secara berulang-ulang selama sehari-hari. Dan sifatnya pun biasanya monoartikuler, yaitu bisa menyerang satu sendi saja. Gejala tersebut pada awalnya akan menyebabkan gangguan gerak sendi. Bagian umumnya yang mendapat serangan pertama kali adalah sendi pada pangkal ibu jari kaki. akan baiknya apabila telah muncul dengan beberapa gejala dan mengarah pada penyakit asam urat, untuk segera menjalani pemeriksaan medis dan klinis.

Setelah terjadi munculnya serangan pertama, biasanya rasa sakit menghilang dalam 5-7 hari. Bilamana penderita tidak akan merasakan apa-apa. Jika dibiarkan, maka akan masuk Dalam tahap berikutnya, dimana gejala pada penyakit semakin sering muncul. Waktu seraganya akan lebih lama dibandingkan dengan sebelumnya. Rata-rata jarak dari serangan pertama ke serangan kedua berkisar 1-2 tahun, namun ada juga yang sampai 40-60 tahun.

Setelah menderita selama lebih 40-60 tahun, penyakit pada asam urat memasuki tahapan yang lebih serius. Dan pada tahap ini mulai muncul tofus, yakni terjadi benjolan-benjolan di area persendian yang berisi serbuk menyerupai kapur. Itulah yang dimaksud dengan tumpukan Kristal purin.

#### 2.2.6 Stadium pada Gout

Serangan pada gout yang terjadi secara mendadak dan secara tiba-tiba itu akan bisa saja terjadi, pada siang hari sampai menjelang tidur dan tidak ada keluhan, tetapi pada tengah malam akan mendadak terbangun karena merasakan rasa sakit yang amat sangat. Serangan ini datang, seseorang akan merasakan amat

sangat kesakitan walau tubuhnya hanya terkena oleh selimut atau bahkan hanya hembusan angin, dan itu dikenal dengan 4 tahapan gout:

1. Tahap gout akut, pada tahapan ini seseorang akan mengalami serangan gout yang khas dengan serangan tersebut dan akan menghilang tanpa adanya pengobatan yaitu dalam waktu 5-7 hari. Karena cepat akan menghilang, maka sering seseorang menduga bahwa kakinya keseleo atau terkena infeksi sehingga tidak menduga akan terkena oleh penyakit gout dan tidak melakukan pemeriksaan lanjutan. Bahkan dokter yang mengobati kadang-kadang waktunya tidak singkat dan bahkan akan sembuh sendiri, sering seseorang berobat ke tukang urut dan waktu sembuhnya menyangka hal itu disebabkan hasil urutan atau pijatan tersebut padahal tanpa disadari tanpa diobati atau diurut pun serangan pertama kali ini akan hilang sendiri dengan berjalanya waktu.
2. Fase interkritikal, pada keadaan ini seseorang dalam sehat dengan selama jangka waktu tertentu. Yaitu jangka waktu antara seseorang dengan yang lainnya berbeda, ada yang hanya satu bulan, ada pula juga sampai 10 tahun, tetapi rata-rata berkisar 1-2 tahun, panjangnya jangka waktu pada tahap ini menyebabkan seseorang lupa akan bahwa ia pernah menderita serangan asam urat atau menyangka serangan pertama kali dulu tapi tak ada hubungannya dengan penyakit gout.
3. Gout akut intermiten, melewati masa gout interkritikal selama bertahun-tahun tanpa adanya gejala, seseorang akan memasuki pada tahap ini, dapat ditandai dengan serangan pada arthiritis yang khas. Selanjutnya seseorang akan sering mendapat serangan yang jaraknya antara serangan satu dan serangan berikutnya semakin lama semakin rapat dan lama, dan serangan makin lama makin panjang, serta jumlah sendi yang terserang akan semakin banyak.
4. Gout kronis berfokus, pada tahap ini akan terjadi bila seseorang telah menderita sakit selama 10 tahun atau bahkan bisa lebih. Pada tahapan ini akan terjadi benjolan-benjolan di sekitar sendi yang sering disebut dengan

tofus. Tofus ini berupa benjolan keras yang berisi serbuk seperti kapur yang merupakan deposit dari kristal monosodium asam urat. Tofus ini akan mengakibatkan kerusakan pada sendi dan tulang disekitarnya.

#### 2.2.7 Komplikasi

Asam urat atau gout merupakan penyakit yang dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya. Komplikasi tersebut di antaranya adalah penyakit batu ginjal, dan akan bermunculan benjolan-benjolan dibawah kulit yang disebut tofi dan akan mengalami kerusakan sendi yang dapat mempengaruhi oleh kehidupan sehari-hari, yaitu agar mengetahui komplikasi tersebut lebih lanjut, dan hal ini bisa dilihat melalui uraian atau pemaparan sebagai berikut:

1. Penyakit batu ginjal, seperti yang sudah dijelaskan, asam urat di dalam tubuh dikeluarkan dalam bentuk air seni dan melalui area ginjal. Adakalanya juga asam urat menciptakan endapan-endapan yang ada dalam ginjal, terlebih pada kadar ginjal yang tinggi, umumnya endapan-endapan tersebut berukuran mikro dan dapat dialami dikeluarkan melalui saluran kemih. Namun jika ukurannya terlalu besar, akan menimbulkan masalah yaitu penyakit batu ginjal. Penyakit ini boleh dianggap enteng, biasanya pada seseorang akan mengalami nyeri atau sakit yang amat parah saat pada buang air kecil akibatnya akan terganggunya saluran urine. Biasanya pada seseorang yang menderita asam urat akan mengalami tofi yang merupakan gumpalan yang terbentuk dari endapan Kristal-kristal asam urat dibawah kulit. Biasanya tofi muncul pada penderita asam urat parah atau gout yang sudah lama karna tidak ditangani. Umumnya pada penyakit tofi tidsk menimbulkan rasa sakit, namun akan kerap tumbuh di tempat-tempat yang janggal, seperti pada ujung jari-jari tangan atau pada area jari-jari kaki. Tofi juga akan bisa muncul pada area lutut, tumit, siku dan lengan bawah.
2. Kerusakan pada area sendi, akan mengalami kerusakan terjadi pada penyakit asam urat atau gout yang tidak kunjung ditangani, Kristal-kristal pada natrium asam urat yang terus menumpuk dan membentuk tofi di dalam area tulang rawan dan tulang sendi. Jika penanganan lambat akan merusak area



persendian, bahkan kerusakan tersebut akhirnya akan menjadi permanen. Dalam kasus ini tergolong parah, dan terpaksa akan melakukan operasi untuk memperbaiki dan mengganti sendi-sendi yang telah rusak (Dr.Sofi Ariani, 2016).

#### 2.2.8 Diagnosis

Untuk mendiagnosis penyakit Gout, biasanya dokter akan memeriksa keberadaan kristal-kristal natrium urat di dalam sendi-sendi pasien. Sebelum melakukan tes, pertama-tama dokter akan bertanya mengenai riwayat kesehatan serta gejala-gejala yang dialami oleh pasien. Adapun pertanyaan yang dimaksud tersebut diantaranya adalah lokasi sendi yang terasa sakit, seberapa cepat gejalanya muncul, seberapa sering pasien mengalami gejala tersebut, apakah pasien sedang mengonsumsi obat-obatan tertentu dan apakah di keluarga pasien ada yang menderita gout,

Selain pertanyaan diatas, biasanya dokter juga akan menanyakan mengenai makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh pasien. Misal, apakah pasien banyak mengonsumsi makanan dengan kadar purin tinggi, seperti makanan laut daging-dagingan. Dengan pertanyaan-pertanyaan tersebut, penderita gout masih belum bisa diketahui atau dideteksi secara pasti, karena nyeri pada persendian belum tentu disebabkan oleh penyakit gout .

Penyakit gout merupakan salah satu penyakit dari dua ratus lebih bentuk penyakit radang sendi yang berbeda-beda. Artinya banyak penyakit yang dapat menyebabkan rasa sakit, radang, atau pembengkakan pada sendi. Agar di diagnosis tepat, biasanya dokter akan melakukan tes atau pemeriksaan lebih lanjut untuk memastikan apakah pasien terkena penyakit gout atau kondisi lainnya. Beberapa tes tersebut diantaranya adalah pemeriksaan darah, pemeriksaan cairan sendi, pemeriksaan dengan menggunakan ultrasound pemeriksaan sinar x (Dr.Sofi Ariani, 2016).

### 2.2.9 Penatalaksanaan

Penanganan gout dibagi menjadi penanganan serangan akut dan pada penanganan hiperurisemia pada seseorang yang menderita penyakit gout kronik. Terdapat 3 tahapan dalam penyakit ini:

1. dapat mengatasi serangan pada gout,
2. mengurangi kadar asam urat untuk mencegah terjadinya penimbunan Kristal urat pada jaringan, terutama pada persendian,
3. terapi pencegahan dan menggunakan terapi hipourisemik.

#### Terapi Non Farmakologi

Terapi non Farmakologi merupakan strategi esensial untuk penanganan dalam masalah gout. Intervensi seperti istirahat yang cukup, penggunaan kompres air garam hangat, modifikasi diet, mengurangi asupan alcohol agar dapat menurunkan berat badan dan kelebihan berat badan terbukti efektif.

#### Terapi Farmakologi

##### 1. Serangan Akut

Istirahat yang cukup dimana pemberian terapi NSAID, misalnya 200mg/hari atau diklofenak 150 mg/hari, merupakan terapi yang pertama dalam menangani serangan akut gout, asalkan tidak ada kontraindikasi terhadap NSAID. Aspirin harus dihindari karena ekspresi aspirin berkopetensi pada penyakit asam urat akan dapat mempengaruhi serangan akut gout. Yang tidak boleh digunakan pada serangan akut yaitu penggunaan NSAID, inhibitor cyclooxygenase-2(COX-2), kolkisin dan kortikosteroid untuk pada penyakit serangan akut antara lain:

2. NSAI : NSAID merupakan terapi peratama yang efektif pada seseorang yang mengalami serangan asam urat akut. Hal yang terpenting untuk menentukan keberhasilan terapi bukanlah pada NSAID tapi melainkan pada seberapa cepat terapi NSAID mulai diberikan. NSAID harus diberikan dengan dosis sepenuhnya pada 24-48 jam pertama atau sampai nyeri hilang. Untuk pada serangan akut gout,

dengan dosis 75-100 mg/hari. Dosis ini menurun setelah 5 hari bersamaan dengan meredanya gejala serangan akut.

### 3. COX-2 inhibitor

merupakan satu-satunya COX-2 inhibitor yang di lisensikan untuk mengatasi serangan akut gout. Obat ini cukup efektif dan bermanfaat terutama pada seseorang yang tidak tahan dengan efek gastrostinal NSAID non-selektif. Cox-2 mempunyai resiko efek samping pada gastrointestinal bagian atas dan lebih rendah dibandingkan NSAID non-selektif.

### 4. Colchine

Merupakan terapi spesifik dan efektif untuk serangan gout akut, namun dibandingkan NSAID kurang mula kerjanya karna lebih lambat dan efek samping lebih sering dijumpai.

### 5. Penatalaksanaan gout kronik

Control pada jangka panjang hiperurisemia faktor penting agar mencegah terjadinya serangan gout akut, gout tophaceus kronik, keterlibatan ginjal dan pembentukan pada gout. Kapan mulai diberikan penurunan kadar asam urat masih kontroversi. Penggunaan allopurin, urikourik dan feboxostat (sedang dalam pengembangan) untuk terapi gout kronik dijelaskan berikut ini.

a. Ahopurin : obat hiperurisemik pilihan untuk gout kronik adalah allopurinol.

Selain mengontrol gejala, obat ini juga melindungi fungsi ginjal. Allopurin menurunkann produksi asam urat dengan cara menghambat enzim xantin oksidase. Dosis pada pasien dengan fungsi ginjal normal dosis awal allopurinol tidak boleh melebihi 300 mg/24 jam. Respon terhadap allopurinol dapat dilihat sebagai penurunan kadar asam urat dalam serum pada 2 hari setelah terapi dimulai dan maksimum setelah 7-10 hari. Kadar asam urat dalam serum harus di cek setelah 2-3 minggu penggunaan allopurinol untuk menyakinkan turunnya kadar asam urat.

b. obat urikosurik: kebanyakan pasien dengan hiperurisemia yang sedikit mengekskresikan asam urat dapat diterapi dengan obat urikosurik. Urikosurik seperti probenesid (500 mg 1 g 2 kali/hari) dan sulfinpirazon (100 mg 3-4 kali/hari) merupakan alternative allopurinol. Urikosurik harus dihindari pada pasien dengan nefropi urat dan yang memproduksi asam urat berlebihan. Obat ini tidak efektif pada pasien dengan fungsi ginjal yang buruk (klirens kreatinin < 20-30 ml/menit). Sekitar 5% pasien yang menggunakan probenesid jangka lama mengalami mual, nyeri ulu hati, kembung atau konstipasi (Amin & Hardhi, 2015).

#### 2.2.10 Pengaturan Diet

Seseorang dengan kadar asam urat tinggi akan bisa dicegah dengan menerapkan pola atau gaya hidup yang sehat. Pola hidup sehat dapat bermacam-macam, yaitu dapat menghindari makanan atau minuman yang dapat meningkatkan kadar asam urat, menurunkan berat badan dengan diet atau olahraga, banyak mengkonsumsi air mineral. Untuk mengetahui penanganan tersebut lebih lanjut, bisa dilihat melalui berikut:

1. Mencegah penyakit gout melalui makanan, makanan yang banyak mengandung purin, dapat meningkatkan asam urat di dalam tubuh akan membuat rentan akan terjadinya serangan penyakit asam urat. Oleh karena itu hindarilah makanan yang semacam itu. Makanan yang banyak mengandung purine tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Makanan laut seperti kerang-kerangan, kepiting, udang, telur ikan,
- b. Jeroan seperti jagung, hati, ginjal, dan otak,
- c. Ikan yang banyak mengandung minyak seperti sarden, makarel, dan ikan teri,
- d. Binatang buruan seperti daging rusa, kelinci dan ayam hutan.

2. Hindari minuman keras, jika terlalu banyak mengkonsumsi minuman keras maka produksi asam urat di dalam hati akan menjadi meningkat. Selain itu juga dapat mengurangi jumlah asam urat yang dibuang melalui urine. Terlebih pada

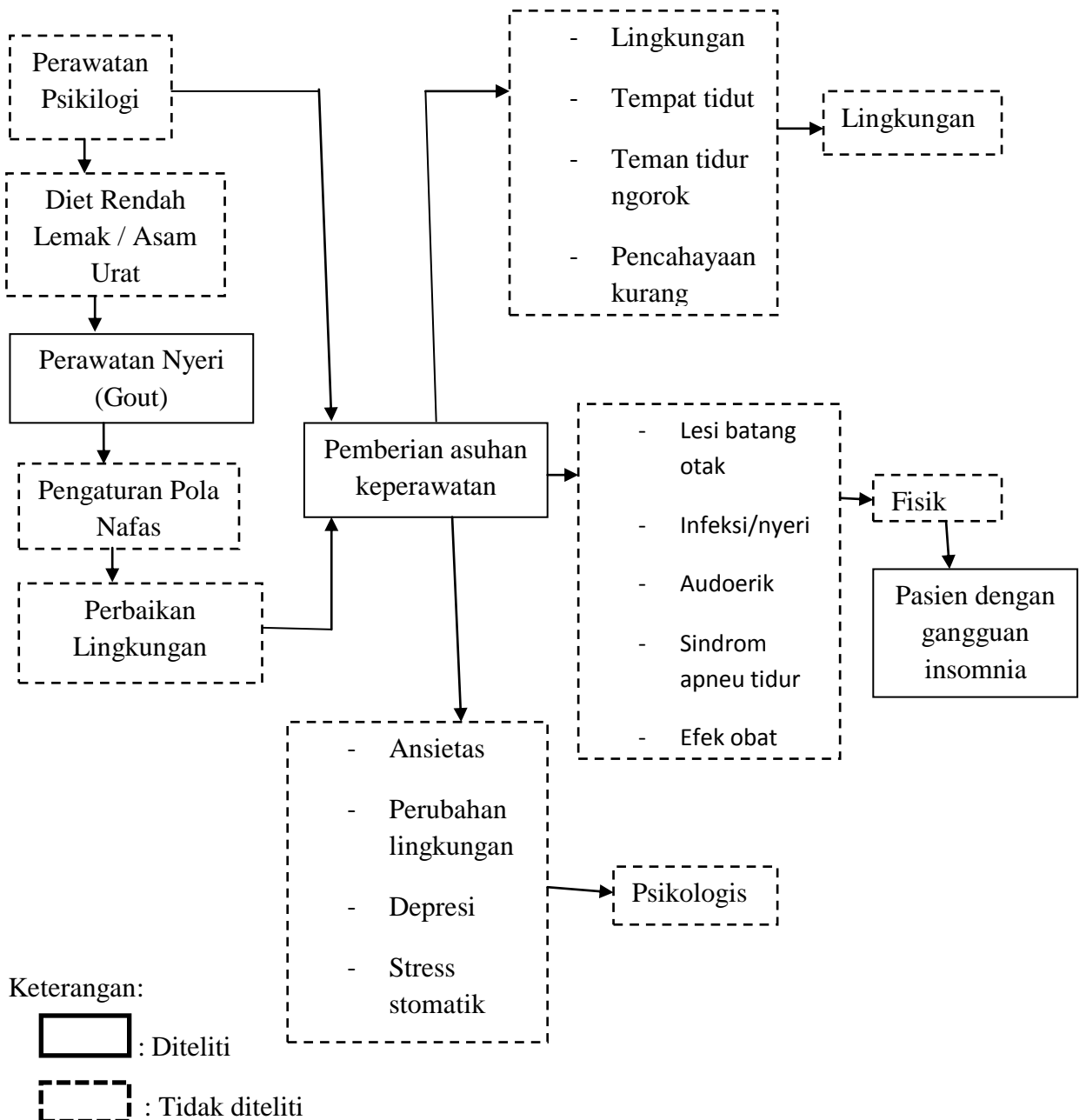
seseorang yang memiliki riwayat penyakit gout, hal ini perlu dihindari pada seseorang yang mengalami serangan gout.

3. Minum air secukupnya, yaitu akan dapat terhindar dari dehidrasi, kandungan air yang cukup dalam tubuh dapat memperlancar pembuangan asam urat melalui urine. Air minum disarankan sekitar enam jam hingga delapan gelas air mineral per hari, bahkan jika tersebut melakukan olahraga atau sedang berada di bawah cuaca yang panas.

4. Mengurangi berat badan, kadar asam urat yang tinggi juga akan dialami oleh seseorang yang memiliki tubuh atau badan yang gemuk. Oleh karena itu penting untuk mengurangi berat badan agar terhindar dari resiko terjadinya penyakit asam urat. Dan mengandung purine yang tinggi, jika mengalami serangan asam urat, jangan melakukan latihan fisik atau olahraga yang akan memberikan tekanan pada sendi yang meradang istirahatkan sendi, sebisa mungkin dalam posisi terangkat.

## 2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan landasan dan obstruksi agar bisa ditemukan dan membentuk suatu teori yang menjelaskan suatu variabel baik yang diteliti ataupun yang tidak (Nursalam, 2012).



Dari kerangka konsep diatas merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi Rendam Kaki antara lain faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor Internal merupakan faktor yang ada pada seseorang itu sendiri, seperti pekerjaan , pendidikan, pengalaman, umur dan jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar, seperti informasi, lingkungan dan sosial budaya.

Pendidikan kesehatan tentang pengaruh rendam kaki air garam hangat terhadap insomnia pada penderita gout berbagai macam metode pembelajaran, salah satunya menggunakan metode demonstras rendam kaki air hangat garam. Dimana metode tersebut merupakan metode kombinasi dengan metode terapi psikologi dalam pemecahan krisis atau masalah pada suatu masyarakat atau suatu kejadian, terutama pada tingkat pengetahuan sehingga dapat ditarik kesimpulan dalam tingkatan pengetahuan baik, sedang, ataupun kurang.

#### 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam suatu penelitian merupakan jawaban sementara dari rumusan masalah atau pertanyaan penelitian (Nursalam, 2011).

HI: Ada Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglreng Kec.Modo Kab.Lamongan.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini membahas tentang 1) Desain penelitian, 2) Waktu dan Tempat penelitian, 3) Kerangka Kerja, 4) Identifikasi Variabel, 5) Definisi Operasional, 6) Sampling desain (populasi, sampel dan sampling), 7) Pengumpulan dan Analisis Data, 8) Etika penelitian.

#### 3.1. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan yaitu harus mempertimbangkan beberapa keputusan sehubungan dengan metode yang akan dilakukan dengan upaya untuk menjawab pertanyaan penelitian dan secara cermat direncanakan dalam pengumpulan data (Nursalam 2013).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (Pra-Eksperimen). Sedangkan desainnya One Grup Present and Post Test Design yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi dan observasi lagi setelah dilakukan intervensi (Setiadi, 2011). Yang digunakan sesuai tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk terapi rendam air hangat garam pada masyarakat Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan tentang pengaruh rendam kaki air garam hangat terhadap insomnia pada penderita gout sebelum dan sesudah diberikan metode demonstrasi.

Pre Test	Perlakuan	Post Test
O1	X	O2

Tabel 3.1 Desain Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.



Keterangan:

01 = Observasi penurunan Insomnia sebelum pemberian air garam hangat

X = Intervensi pemberian air garam hangat

02 = Observasi penurunan insomnia setelah pemberian air garam hangat

### 3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

#### 3.2.1. Lokasi Penelitian

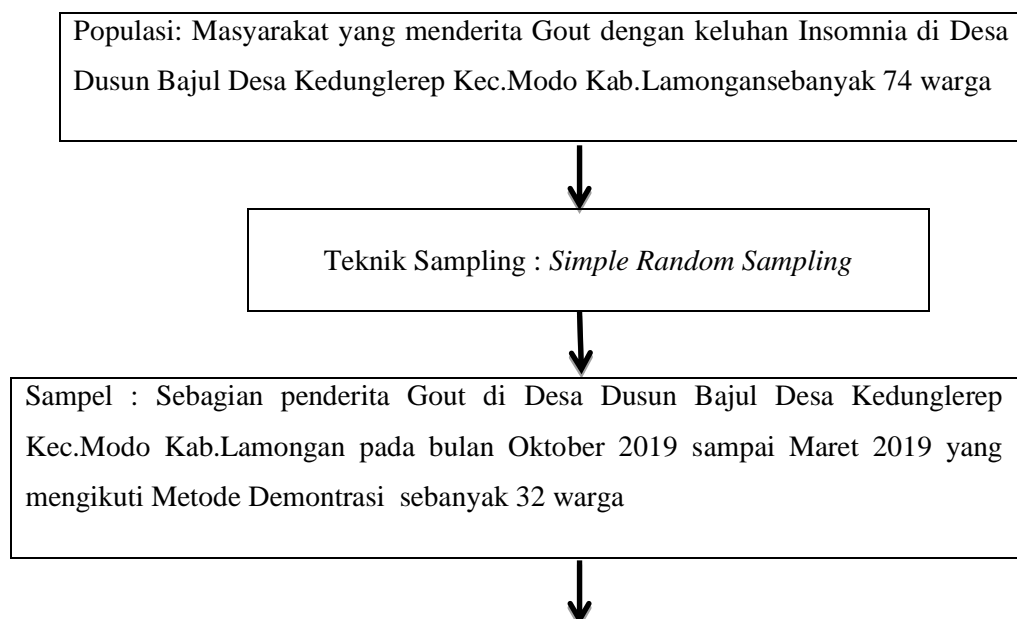
Penelitian ini dilakukan di Desa Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modor Kab.Lamongan.

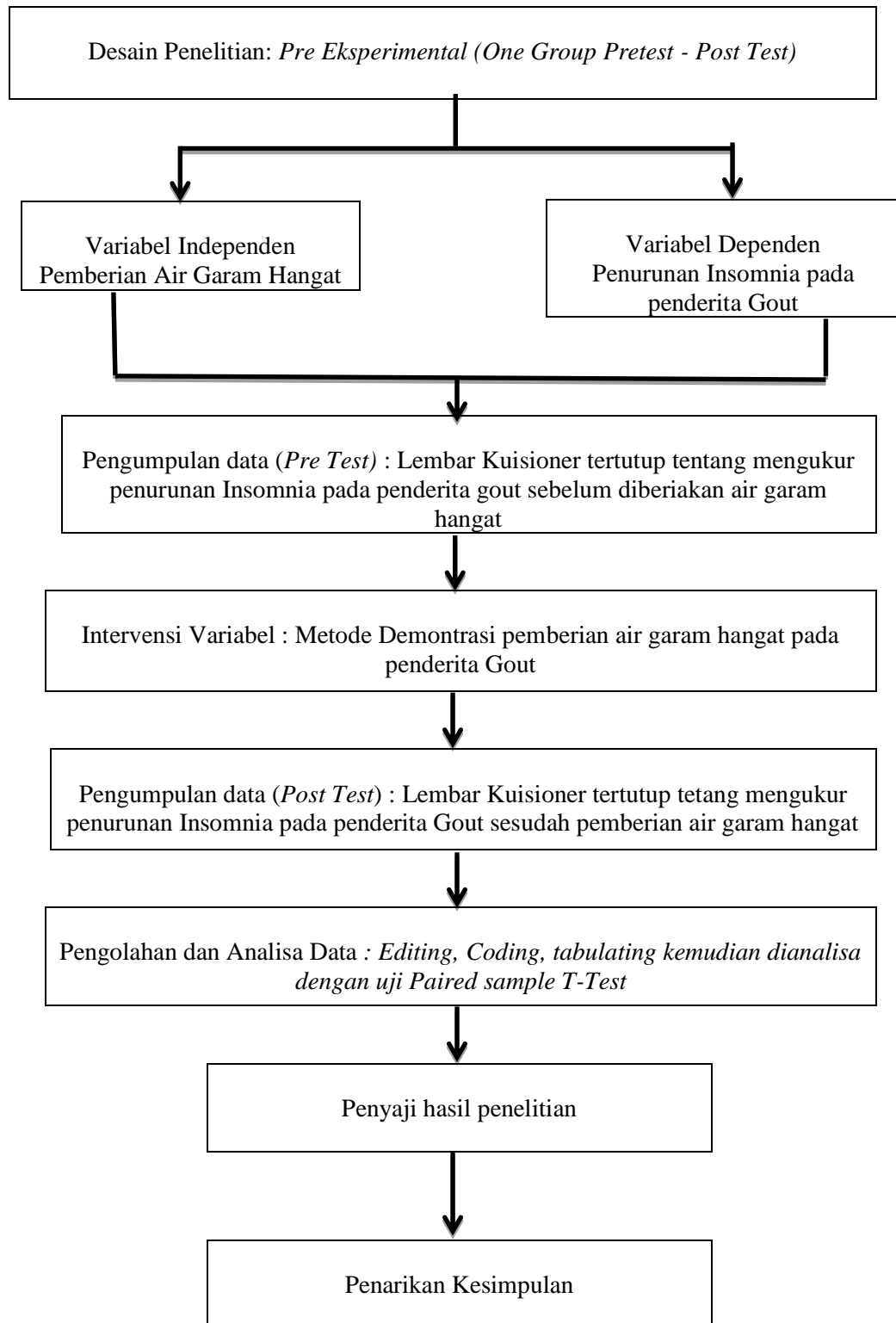
#### 3.2.2 Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober tahun 2019 s/d Maret tahun 2020. Untuk pengambilan data penelitian dimulai bulan february s/d bulan maret 2020 di Desa Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modor Kab.Lamongan.

### 3.3.Kerangka Kerja (Frame Work)

Kerangka kerja adalah pertahapan atau langkah dalam aktivitas ilmiah yang dimulai dari penerapan populasi, sampel dan seterusnya yaitu kegiatan sejak awal penelitian akan dilaksanakan (Bambang, 2013).Kerangka kerja dalam penelitian ini dapat digambarkan secara skematis sebagai berikut:





Gambar 3.2 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada penderita Gout di Desa Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.

### **3.4 Identifikasi Variabel**

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat, atau ukuran yang dimiliki atau oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu (Notoatmojo, 2011). Penelitian ini menggunakan variabel independen dan variabel dependen.

#### **3.4.1 Variabel Independen (bebas)**

Variabel independen adalah merupakan variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya atau suatu variabel yang menentukan variabel lain (Nursalam, 2014). Variabel independennya adalah metode rendam kaki air garam hangat.

#### **3.4.2 Variabel Dependen (Terikat)**

Variabel dependen merupakan suatu variabel yang nilainya bergantung pada variabel lain atau suatu variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (Nursalam, 2014). Pada penelitian ini variabel dependennya adalah tingkat pengetahuan masyarakat tentang insomnia sangat berpengaruh pada penyakit asam urat atau gout yang diderita oleh setiap anggota masyarakat.

### **3.5 Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah mendefinisi variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati dari sesuatu yang didefinisikan sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan adanya observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena (Azis Alimul Hidayat, 2009). Definisi operasional dalam penelitian ini adalah seperti pada tabel di bawah ini.

Variabel	Definisi Operasional	Indikator	Alat Ukur	Skala	Skor
Variabel independent :	Merendam kaki dalam air hangat menggunakan garam untuk menurunkan tingkat insomnia.	-Jumlah air:	SOP	-	-
Rendam kaki air garam hangat		Masing-masing 300ml/ hari.			
Variabel Dependent: insomnia	Insomnia adalah salah satu fenomena umum dalam gangguan pola tidur.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lamanya tidur</li> <li>2. Mimpi</li> <li>3. Kualitas tidur</li> <li>4. Masuk tidur</li> <li>5. Terbangun malam hari</li> </ol>	Kuesioner	Rasio	<p>Jumlah nilai (Skor)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Nilai minimal : 0</li> <li>2.Nilai maxsimal : 30</li> </ol> <p>Hitungan tingkat insomnia</p>

		6. Waktu untuk tidur kembali 7. Lamanya tidur setelah bangun 8. Lamanya gangguan tidur terbangun pada malam hari 9. Terbangun dini hari. 10. Lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi.			1. Tidak insomnia :0-9 2. insomnia ringan :10-16 3. insomnia sedang :17-23 4. insomnia berat :24-30
--	--	---	--	--	--

### 3.4 Populasi ,Sampel, besar dan Sampling

#### 3.4.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan setiap obyek atau subyek yang ditetapkan (Notoatmodjo s, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah semua masyarakat seluruh penderita Gout Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Mode Kab.Lamongan berjumlah 74 masyarakat

#### 3.4.2. Sampel penelitian

Sampel merupakan seluruh dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Besar sampel adalah banyaknya anggota yang akan dijadikan sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian penderita yang mengalami Gout di Desa Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Mode Kab.Lamongan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 32 responden.

#### 3.4.3. Kriteria sampel

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau yang akan diteliti (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini sampel yang digunakan adalah : masyarakat yang tinggal di Desa bersedia dan sanggup menjadi

responden yang aktif, yang mengikuti Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec. Modo Kab. Lamongan penyuluhan baik wanita maupun pria, memahami bahasa Indonesia, bersedia untuk menandatangani lembar persetujuan atau *informed consent* untuk menjadi responden, sehat jasmani dan mental.

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena alasan tertentu (Nursalam, 2013). Pada penelitian ini kriteria eksklusiyaitu masyarakat yang menolak berpartisipasi menjadi responden, masyarakat yang mengalami gangguan jiwa, tidak memahami bahasa Indonesia, tidak bersedia diwawancarai dan masyarakat yang usia 40-60 tahun. Pada penelitian ini rumus rumus yang akan digunakan untuk menghitung besarnya sampel Zainudin ( Nursalam, 2014) adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Rumus :

n = Perkiraan jumlah sampel

N = Perkiraan besar populasi

z = Nilai standart normal untuk  $\alpha = 0,05$  (1,96)

p = Perkiraan proporsi jika tidak diketahui dianggap 50%

q = 1-p (100%)

d = tingkat kesalahan yang dipilih (d=0,05)

Diketahui: N : 74 q : 0,5

d : 0,05 Z : 1,96

p : 0,5

Ditanya: n ?

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q}{d^2(N-1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$= \frac{74 \cdot (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{(0,05)^2 \cdot (74-1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$(0,05)^2 \cdot (74-1) + (1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5$$

$$\begin{aligned}
&= \underline{74.(3,8416).(0,25)} \\
&\quad (0,0025).(43)+(3,8416).(0,25) \\
&= \underline{45,1388} \\
&\quad 0,115+0,9604 \\
&= \underline{45,1388} \\
&\quad 1,0754 \\
&= 41,973 \\
&= 42
\end{aligned}$$

Jadi besarnya sampel adalah 42 responden.

### 3.6.3 Sampling

Sampling adalah proses menyeleksi porsi dan populai untuk dapat mewakili populasi, teknik sampling merupakan cara-cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2013).

Metode sampling adalah suatu cara yang ditetapkan peneliti untuk menentukan atau memilih sejumlah sampel dari populasinya. Metode sampling digunakan agar hasil penelitian yang dilakukan pada sampel dapat mewakili populasinya. Metode ini sangat ditentukan oleh jenis penelitian, desain penelitian dan kondisi populasi dimana sampel berada (Notoatmodjo S, 2015).

Sampling yang digunakan dalam penelitian ini sampel diambil dengan cara *simple Radom Sampling* sampling yaitu teknik penentuan sampel dalam kota menetapkan setiap strata populasi berdasarkan tanda-tanda yang mempunyai pengaruh terbesar yang akan diselidiki atau penetapan subyek berdasarkan kapasitas/ daya tampung 44 sampingperluan dalam penelitian (Nursalam, 2013). di Desa Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modokab.Lamongan Untuk pengambilan sampelnya dilakukan untuk memenuhi penuh kuota tersebut untuk Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modokab.Lamongan.sebanyak 32warga

### 3.5.3 Bahan penelitian

Alat yang digunakan : bak, air hangat, garam, asam urat strip, lanset dan pen lanset, kapas alkohol sarung tangan, tensi meter, stetoscope, tempat sampah.

## 3.7 Pengumpulan Data

### 3.7.1 Pengumpulan Data

#### 1. Proses pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang di perlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2014). Dalam penelitian ini melewati tahapan, penelitian mengajukan surat permohonan untuk dapat membuat proposal penelitian terlebih dahulu yang kemudian diberikan izin untuk melakukan survey awal lewat surat oleh ketua Universitas Muhammadiyah Lamongan, surat langsung dikirim ketempat tujuan penelitian yaitu di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modokab.Lamongan setelah mendapatkan surat izin di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modokab.Lamongan maka penulis melakukan survey awal, setelah itu barulah proses pengumpulan data dengan cek list observasi yang mana untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol dan variabel terikat kompres hangat dan sebelum penelitian dilakukan untuk mengajukan lembar persetujuan menjadi responden apabila responden menyatakan bersedia mendatangi lembar persetujuan maka diminta untuk mendatangi lembar persetujuan.

Sebelum dilakukan rendaman kaki air garam hangat pada masyarakat diberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan manfaat penelitian serta resiko dari penelitian yang dilakukan, setelah masyarakat mengerti maksud tujuan dan setuju untuk menjadi responden, kemudian masyarakat diminta mendatangi surat persetujuan (*informed consent*).

Teknik pengumpulan data merupakan suatu pendekatan yang digunakan untuk mengumpulkan data dari seseorang yang diteliti atau responden (Nursalam, 2014). Tahap awal penelitian ini dengan mengajukan surat permohonan ijin melakukan survey awal kepada kepala LPPM (Lembaga Penelitian Pengabdian Masyarakat) Unniversitas Muhammadiyah Lamongan. Kemudian peneliti datang ke kantor Kepala Desa Bajul dengan mendapatkan izin dan dapat dilanjutkan ketahap berikutnya dengan melakukan pengumpulan data selama 1 hari. Sebelumnya peneliti melakukan koordinasi dengan kepala desa untuk penyebaran informasi kepada responden. Peneliti melakukan



pendekatan dengan responden untuk mendapatkan persetujuan dengan menggunakan lembar persetujuan menjadi responden (inform consent) dan menandatangani bila bersedia. Setelah itu peneliti melakukan metode Rendam kaki air garam hangat. Setelah diberikan intervensi peneliti memberikan pertanyaan terlebih dahulu kepada responden secara terbuka untuk mengingat apa saja yang telah diperagakan dan dijelaskan. Lalu peneliti memberikan lembar kuesioner. Saat pengisian peneliti ada bersama responden sehingga bila ada kata-kata yang kurang mengerti dapat bertanya pada peneliti. Lembar kuesioner dikumpulkan setelah responden menjawab semua pertanyaan. Bila pertanyaan belum diisi maka dikembalikan kepada responden untuk dilengkapi.

## 2. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian merupakan fasilitas atau alat yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan efektif. Sehingga mampu menghasilkan data yang tepat dan akurat (Arikunto, 2010).

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini adalah SOP dan kuesioner. Standar Operasional Prosedure (SOP) adalah dokumen yang berkaitan dengan standar prosedur yang dilakukan secara kronologis dalam menyelesaikan suatu pekerjaan. Dengan tujuan untuk memperoleh hasil kerja yang lebih efektif dan efisien. Sedangkan kuesioner merupakan daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik. Sehingga responden dapat memberikan jawaban (Arikunto, 2010).

### 3.7.2 Analisa Data

Setelah semua data kuesioner yang diperlukan terkumpul maka dilakukan pengelolaan data sebagai berikut:

#### 1. Editing

Editing merupakan upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan (Hidayat, 2010). Pada saat editing, peneliti melakukan kegiatan sebagai berikut:

- 1) Memeriksa kembali daftar pertanyaan (kuisisioner) yang diserahkan oleh masyarakat pada umur 40-60 tahun.
- 2) Memeriksa kelengkapan jawaban kuisisionersatu persatu apakah kuisisioner telah diisi sesuai dengan petunjuk yang telah diberikan.

- 3) Mengelompokkan data sesuai dengan variabel.
- 4) Memastikan data sudah cukup jelas sehingga semua catatan dapat dipahami.

## 2. Coding

Dalam penelitian ini data yang diberi kode adalah jenis kelamin, tingkat Insomnia, intervensi.

### 1) Jenis Kelamin

Laki-laki : diberi kode 1

Perempuan : diberi kode 2

### 2) Usia

40-60 tahun : diberi kode 1

65-74 tahun : diberi kode 2

>80 tahun : diberi kode 3

## 3. Scoring

Setelah terkumpul dari hasil pengisian kuisioner kemudian diberi skor pada setiap jawaban pada masyarakat yang usia 40-60 tahun dengan menggunakan skala ordinal, yaitu data yang disusun atau jenjang dalam atribut tertentu (Nursalam, 2014).

Teknik pemberian skor yaitu pada variabel dependen tingkat insomnia pada usia 40-60 tahun memiliki:

1) Tidak Insomnia : diberi kode 1

2) Insomnia ringan : diberi kode 2

3. Insomnia sedang : diberi kode 3

4. Insomnia berat : diberi kode 4

### Intervensi

Rendam kaki air hangat menggunakan garam : diberi kode 1

Rendam kaki air hangat tidak menggunakan garam : diberi kode 2

## 4. Tabulating

Merupakan pengorganisasian data sedemikian rupa agar dengan mudah dapat dijumlah, disusun dan ditata untuk disajikan dan dianalisis ( Nursalam, 2011). Selanjutnya data yang sudah dikelompokkan dan diprosentasikan dimasukkan ke dalam tabel distribusi frekuensi kemudian dianalisis sesuai dengan pendapat ( Arikunto, 2010) antara lain sebagai berikut:

100%	= Seluruh
76-99%	= Hampir seluruh
51-75%	= Sebagian besar
50%	= Sebagian
26-49%	= Hampir sebagian
1-25%	= Sebagian kecil
0%	= Tidak satupun

## 5. Uji Statistika

Dalam penelitian ini menguji masalah penelitian menggunakan uji statistika yaitu uji *Mann Whitney* adalah uji non parametris yang digunakan untuk mengetahui perbedaan median dua kelompok bebas apabila skala dan variable terkaitnya adalah ordinal, interval atau rasio tetapi tidak berdistribusi normal.

$$Z = \frac{T - \left[ \frac{1}{4N} (N + 1) \right]}{\sqrt{\frac{1}{24N(N+1)(2N+1)}}$$

Keterangan :

Z: Hasil uji *Wilcoxon*

T: Jumlah rangking bertanda terkecil

N: Banyaknya pasangan yang tidak sama nilainya

## 6. Pembacaan Hasil Uji Statis

Pembacaan hasil uji dapat dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak komputer yaitu program Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 16.0 -for windows. Jika hasil menunjukkan nilai probabilitas  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan. Jika hasil statistika nilai probabiliti  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima, berarti tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah pemberian di Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.

### **Masalah Etika**

Dalam melaksanakan penelitian dan melakukan uji disebuah instansi atau unit yaitu kelurahan dengan objek manusia maka tidak boleh sedikitpun menyimpang dari etika dan aturan-aturan yang berlaku dalam penelitian ini, peneliti mendapat rekomendasi dari Universitas Muhammadiyah Lamongan. Setelah mendapat persetujuan kemudian peneliti melakukan penelitian dengan menekankan pada masalah etika yang meliputi:

#### Lembar Persetujuan (*Inform consent*)

*Inform Consent* diberikan sebelum peneliti dilakukan kepada subjek yang akan diteliti. Yaitu informasi tentang apa yang akan dilakukan atau tujuan dari penelitian ini. Tanpa adanya pemaksaan.

#### Tanpa nama (*Anonimity*)

Untuk menjaga rahasia responden, maka peneliti tidak mencantumkan nama responden melainkan hanya inisial pada lembar pengumpulan data.

#### Kerahasiaan (*Confidentialy*)

Menjamin tentang kerahasiaan yang diberikan oleh responden. Maka berhak bagi peneliti menjaga semua informasi yang telah diberikan oleh responden (Nursalam, 2011).

## **BAB 4**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini akan disajikan mengenai hasil penelitian beserta hasil analisa tentang pengaruh metode demonstrasi pengaruh Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout Di dusun mbajul Desa Kedunglerep kec.Modor Kabupaten Lamongan pada bulan maret 2020.

Adapun data yang disajikan dalam penelitian ini berupa data umum yang meliputi gambaran umum lokasi penelitian karakteristik responen berdasarkan umur . sedangkan data khusus meliputi kriteria pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout Di pre dan post dengan metode demonstrasi .

#### **4.1 Hasil Penelitian**

##### **4.1.1 Data Umum**

###### **1) Gambaran lokasi penelitian**

Penelitian dilaksanakan di Dusun Bajul Desa Kedunglerep kecamatan.Modor Kabupaten Lamongan ,yang terletak 5,3 km yang dapat ditempuh dengan waktu15 menit dari ibukota kabupaten 28 km dengan waktu tempuh 1,5 jam , memiliki luas wilayah 442 ha. Dusun bajul ini terdiri beberapa masyarakat, dengan jumlah masyarakat tersebut meliputi keseluruhan 462 (empat ratus enam puluh dua) masyarakat.

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Lurah Dusun Bajul Desa kedunglerep ini terdiri tiga Dusun yaitu dusun terban, dusun bajul, dusun kelor. Mempunyai visi dan misi yaitu : “ melayani dan membangun serta memanfaatkan Sumber Daya Alam untuk mewujudkan masyarakat makmur dan sejahtera” memberikan pelayanan masyarakat secara maksimal pada jam kerja di kantor desa sebagai pusat kegiatan pemerintah Desa .Dalam bekerja membangun desa kedunglerep kami mengedepankan kebersamaan dan semangat gotong royong, demi adil, makmur dan sejahtera, Dalam membangun berbasis pada potensi Sumber Daya Alam terutama dalam bidang pertanian.

Dengan mempunyai batas wilayah sebagai berikut: 1) sebelah utara perbatasan dengan Desa Medalem, 2) sebelah timur perbatasan dengan Desa Sambangrejo, 3) Sebelah Selatan perbatasan dengan Desa Perhutani, 4) Sebelah Barat perbatasan dengan Desa Jegreg.

## 2) Karakteristik Masyarakat

Responden dalam penelitian ini adalah masyarakat Dusun bajul Desa kedunglerep. Berdasarkan data dari 300 masyarakat, populasi masyarakat yang menderita Gout dengan keluhan insomnia di Dusun Bajul sebanyak 74 orang, untuk sampel sebanyak 42 orang, maka peneliti memperoleh gambaran umum responden tersebut yaitu umur, jenis kelamin, pekerjaan.

### 1. Umur Responden

Tabel 4.1 Distribusi Responden Menurut Umur Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.

No.	Umur	Frekuensi	Presentasi
-----	------	-----------	------------

<b>1.</b>	40-60 tahun	20	47 %
<b>2.</b>	65-74 tahun	16	38 %
<b>3.</b>	>80 tahun	6	15 %
<b>Total</b>		42	100 %

Tabel 4.1 diatas menunjukkan dari keseluruhan responden, hampir sebagian (47%) berumur 40-60 tahun, dan sebagian kecil (15%) berumur >80 tahun.

## 2. Jenis Kelamin Responden

Tabel 4.2 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan

<b>No.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>
<b>1.</b>	Laki-laki	17	40 %
<b>2.</b>	Perempuan	25	60 %
<b>Total</b>		42	100 %

Tabel 4.2 diatas menunjukkan dari keseluruhan responden, sebagian besar (60%) berjenis kelamin perempuan, dan hampir sebagian (40%) berjenis kelamin laki-laki.

## 3. Pekerjaan Responden

Tabel 4.3 Distribusi Responden Menurut Pekerjaan Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan

<b>No.</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentasi</b>
<b>1.</b>	Petani	22	52 %
<b>2.</b>	Wiraswasta	14	33 %
<b>3.</b>	IRT	6	15 %
<b>Total</b>		42	100 %

Tabel 4.3 diatas menunjukkan sebagian besar (52%) masyarakat pekerjaan petani, dan sebagian kecil (15%) pekerjaan IRT (Ibu Rumah Tangga).

### 4.1.2 Data Khusus

1) Insomnia Pada Penderita Gout Sebelum Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Penderita Gout Sebelum Pemberian Rendam Kaki Air Garam

<b>Insomnia</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Insomnia	4	10%
Insomnia Ringan	8	19%
Insomnia Sedang	13	31%
Insomnia Berat	17	40%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan 42 responden penderita gout yang mengalami insomnia yaitu bahwa hampir sebagian mengalami insomnia berat sebanyak 17 pada pendetita gout (40%), dan sebagian kecil mengalami tidak insomnia sebanyak 4 pada penderita gout (10%).

2) Insomnia Pada Penderita Gout Sesudah Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Penderita Gout Sebelum Pemberian Rendam Kaki Air Garam

<b>Insomnia</b>	<b>N</b>	<b>Persentase (%)</b>
Tidak Insomnia	29	70%
Insomnia Ringan	9	21%
Insomnia Sedang	3	7%
Insomnia Berat	1	2%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa hasil observasi terjadinya 42 responden penderita gout yang mengalami insomnia yaitu bahwa sebagian besar mengalami tidak insomnia sebanyak 29 pada pendetita gout



(70%), dan sebagian kecil mengalami insomnia berat sebanyak 1 pada penderita gout (2%).

### 3) Pemberian Rendam Kaki Garam Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pemberian Rendam Kaki Garam Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout

Insomnia	Tingkat Insomnia			
	Sesudah		Sebelum	
	N	Presentase (%)	N	Presntase(%)
Tidak Insomnia	29	70%	4	10%
Insomnia Ringan	9	21%	8	19%
Insomnia Sedang	3	7%	13	31%
Insomnia Berat	1	2%	17	40%
Total	42	100%	42	100%
	P=0.003			

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa dari masyarakat menunjukkan hasil 42 responden menderita gout yang mengalami insomnia sebelum dilakukan rendam kaki air garam hangat yaitu bahwa hampir sebagian mengalami insomnia berat sebanyak 17 pada pendetita gout (40%), dan sebagian kecil mengalami tidak insomnia sebanyak 4 pada penderita gout (10%), sedangkan sesudah diberikan rendam kaki garam mengalami insomnia pada penderita gout yaitu bahwa sebagian besar mengalami tidak insomnia sebanyak 29 pada pendetita gout (70%), dan sebagian kecil mengalami insomnia berat sebanyak 1 pada penderita gout (2%).

Hasil analisis pemberian rendam kaki air garam hangat terhadap insomnia pada penderita gout menggunakan *Uji Man Whitney* menunjukkan nilai  $p=0.003$  yang berarti terdapat pengaruh pemberian kaki air garam hangat terhadap

insomnia pada penderita gout di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.

## **4.2 Pembahasan**

Pada pembahasan ini akan dijelaskan tentang pemberian rendam kaki garam hangat terhadap insomnia pada penderita gout di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.

### **4.2.1 Insomnia Pada Penderita Gout Sebelum (*Pre*) Dilakukan Pemberian Rendam Kaki Garam Hangat Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan**

Berdasarkan tabel 4.4 diatas menunjukkan 42 responden penderita gout yang mengalami insomnia yaitu bahwa hampir sebagian mengalami insomnia berat sebanyak 17 pada penderita gout (40%), dan sebagian kecil mengalami tidak insomnia sebanyak 4 pada penderita gout (10%), dari item pertanyaan saat observasi pertanyaan yang menjawab soal yang banyak salah terdiri dari nomor 2,3,4,10 yang termasuk sering mimpi, kualitas tidur mudah terbangun, masuk tidur lebih dari 3 jam pada saat mulai muncul kesakitan pada penderita gout. Hal ini merupakan kualitas tidur yang kurang baik.

Penyakit gout ini merupakan penyakit yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian, dan akibat tingginya kadar asam urat dalam tubuh. masyarakat pada penderita gout cenderung langsung mengkonsumsi obat-obatan yaitu pereda nyeri yang dijual bebas yang sering mengalami gangguan tidur akan mengakibatkan kecemasan tersendiri. Keadaan pasien yang takut dan cemas tersebut akan berdampak pada terjadinya disabilitas

sehingga akan mempengaruhi kebutuhan istirahat dan tidur salah satunya insomnia (Khasanah, 2011).

Insomnia merupakan gangguan kesulitan tidur, sulit terbangun dari awal atau terbangun di siang hari, sakit kepala disiang hari, kesulitan untuk berkonsentrasi dan mudah marah (Azizah, 2011). Faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu usia, pola gaya hidup, faktor lingkungan, dan gangguan psikologis.

Tabel 4.1 diatas menunjukkan dari keseluruhan responden, hampir sebagian (47%) berumur 40-60 tahun, dan sebagian kecil (15%) berumur >80 tahun. orang yang semakin bertambah usia akan cenderung menderita insomnia yang ditandai dengan kesulitan untuk mempertahankan tidur daripada kesulitan untuk memulai tidur (Potter & Pery, 2012).

Faktor lain yang mempengaruhi insomnia yaitu dengan farmakologi (obat) untuk membantu tidur, namun hal itu tidak baik bagi tubuh dan harusnya dihindari semaksimal mungkin. Walaupun obat tidur manfaat membantu tidur menjadi lebih mudah namun obat tidur ini membuat masyarakat mengalami gangguan tidur. Obat –obat yang mengandung efek dapat mengganggu tahap III dan IV tidur terus NREM menyebabkan insomnia dan mimpi buruk. Hal ini dapat dikurangi dengan menggunakan non farmakologi pemeberian terapi rendam kaki air garam hangat terhadap insomnia pada penderita gout.

Dapat disimpulkan dari faktor diatas biarkan ketidaktahuan responden (saat mulai munculnya kesakitan pada penderita gout mengakibatkan mulai insomnia berat yaitu sulitnya tidur, selalu bermimpi, kualitas tidur mudah terbangun,masuk tidur saat suda terbangun mulai 3 jam) sangat awam dalam menangani insomnia

pada penderita gout, akan tetapi nantinya masyarakat mendapatkan edukasi alternatif dalam pemberian terapi rendam kaki air garam hangat. Hal ini peneliti menjadi sangat penting untuk bisa memberikan pelatihan secara langsung agar bisa merubah pola hidup tentang insomnia pada penderita gout.

#### **4.2.2 Insomnia Pada Penderita Gout Sesudah (*Post*) Dilakukan Pemberian Rendam Kaki Garam Hangat Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan**

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa hasil observasi terjadinya 42 responden penderita gout yang mengalami insomnia yaitu bahwa sebagian besar mengalami tidak insomnia sebanyak 29 pada pendetita gout (70%), dan sebagian kecil mengalami insomnia berat sebanyak 1 pada penderita gout (2%), dari item pertanyaan lembar observasi yang masih beberapa menjawab soal salah terdiri dari nomer 8 dan 9 yaitu lamanya gangguan tidur pada malam hari tidur 2-7 hari, terbangun dini hari jam 3.30 dan tidak dapat tidur lagi. Hal tersebut tidaklah menjadi masalah akan diturunkan dengan pemberian rendam kaki air garam hangat. Sesudah pemberian rendaman air garam hanggat penderita gout sudah mulai tidur dengan waktu tidur 7-8 jam dalam satu malam, penderita menyatakan melalui masuk selalu diatas jam 20.00 wib (sudah mulai nyenyak tidak mudah terbangun), penderita juga mengatakan perasaan setiap bangun tidur sangat tentang dan wajah tampak segar. Hal ini merupakan kualitas tidur yang sudah baik.

Menurut WHO (2015) penderita gout merupakan penyakit yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian, dan akibat tingginya kadar asam urat

dalam tubuh biasanya penderita lebih cenderung mengkonsumsi obat-obatan yaitu pereda nyeri yang dijual bebas yang sering mengalami gangguan tidur akan mengakibatkan kecemasan tersendiri yang sering disebut insomnia. Penggunaan obat saat tidur terus menerus akan mengakibatkan tidak baik dalam kesehatan tubuh sehingga dapat dikurangi dengan non farmakologi pemberian rendam kaki air garam hangat terhadap insomnia pada penderita gout.

Berdasarkan penelitian Fatimah (2012) rendam air hangat pada kaki dapat meningkatkan kualitas tidur dan hasilnya menunjukkan rendam air hangat meningkatkan kualitas tidur penderita orang yang mengalami gangguan tidur. Menurut terapi rendam air kaki hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh yang pertama berdampak pada pembuluh darah dimana air hanggatnya membuat sirkulasi darah menjadi lancar yang ke 2 faktor pembebanan didalam air yang menguntungkan otot-otot ligamen yang mempengaruhi sendi tubuh. gejala gout bisa muncul secara tiba-tiba, tidak dapat diketahui sering terjadi pada tengah malam. Untuk perendam kaki air hangat bisa dilakukan selama 1 hari dua kali pada penderita gout, namun pada nyeri sendi yang parah bisa terjadi dalam waktu berminggu-minggu.

Menurut Dimiyanti (2012) terapi rendam kaki air hangat menggunakan garam salah satu penyumbuan berbagai macam penyakit salah satunya insomnia, yang saat ini banyak digunakan oleh berbagai macam golongan masyarakat baik di indonesia maupun diluar negeri. Dari penelitian diatas peneliti berpendapat sebelum diberikan terapi rendam air garam hangat masyarakat mengalami kualitas tidur yang kurang baik sehingga penderita sehari-harinya tampak lesu dan

kurang bersemangat. Sebagian besar penderita sesudah dilakukan terapi rendam kaki air garam hangat untuk lamanya tidur 7-8 dalam satu malam, penderita menyatakan memulai masuk tidur Jm 20.00 Wib, penderita menyatakan kualitas tidur baik (sudah mulai nyenyak) tidak mudah terbangun, penderita terbangun dimalam hari hanya 1-2 kali dalam seminggu, untuk waktu tertidur kembali penderita mulai tidur kembali dengan waktu 10-20 menit, penderita juga mengatakan setiap bangun tidur cukup baik.

Berdasarkan penelitian Arnot (2011) ternyata air garam mengalirkan listrik lebih kuat dibandingkan dengan air tawar, dan mengurangi unsur air garam menjadi ion negatif. Senyawa itu akan masuk kedalam tubuh dari kaki melalui jaringan yang melintasi jaringan kulit kaki. Ion positif berupa racun dan radikal bebas. Ion negatif ini juga meresap dan menyebabkan pemulihan sel-sel tubuh.

Berdasarkan pernyataan diatas peneliti mengharapkan penderita yang mendapatkan terapi alternatif secara langsung dapat menerapkan dan mengatasi kejadian insomnia pada penderita gout.

#### **4.2.3 Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan**

Berdasarkan tabel 4.6 diatas menunjukkan bahwa dari masyarakat menunjukkan hasil 42 responden menderita gout yang mengalami insomnia sebelum dilakukan rendam kaki air garam hangat yaitu bahwa hampir sebagian mengalami insomnia berat sebanyak 17 pada penderita gout (40%), dan sebagian kecil mengalami tidak insomnia sebanyak 4 pada penderita gout (10%),

sedangkan sesudah diberikan rendam kaki garam mengalami insomnia pada penderita gout yaitu bahwa sebagian besar mengalami tidak insomnia sebanyak 29 pada penderita gout (70%), dan sebagian kecil mengalami insomnia berat sebanyak 1 pada penderita gout (2%). Hal ini menunjukkan perbedaan insomnia pada penderita gout sebelum dan sesudah diberikan dengan pemberian rendam kaki air garam hangat. Kemungkinan terjadi peningkatan insomnia tersebut disebabkan oleh kualitas tidur menjadi baik, penderita dapat dengan tenang saat tidur atau mulai nyenyak, awal mula tidur jam 20.00 Wib, lamanya tidur 7-8 jam dan pada saat bangun tubuh sudah mulai segar kembali dan semangat.

Diperkuat dengan menggunakan uji *man with ney* dengsn mengunsksn SPSS For Windows fersi 16.00 diperoleh signifikan lebih kecil nilai  $P= 0,003$  ( $p<0,005$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, artinya ada pengaruh insomnia pada penderita gout dengan menggunakan pemberian rendam kaki air garam hangat.

Menurut Eka S (2016), keberhasilan dalam insomnia ini sebelum dan sesudah dapat dipengaruhi oleh penderita gout yang biasanya kambuh langsung cenderung minum obat sembarangan yang beli ditoko terdekat mengakibatkan kecemasan ataupun stres bahkan sulit tidur yang dapat dirubah oleh masyarakat untuk mengubah pola hidupnya dengan menggunakan non farmakologi pemberian rendam kaki air garam hanggat. pemberian air garam hanggat merupakan salah satu metode penyembuhan berbagai macam penyakit salah satunya insomnia, yang saat ini banyak digunakan oleh berbagai macam golongan masyarakat baik di indonesia maupun luar negeri. Diharapkan penderita setelah mendapatkan

terapi alternatif secara langsung dapat menerapkan dan mengatasi kejadian insomnia pada penderita gout.

Berdasarkan penelitian Arnot (2011) ternyata air garam mengalirkan listrik lebih kuat dibandingkan dengan air tawar, dan mengurangi unsur air garam menjadi ion negatif. Senyawa itu akan masuk kedalam tubuh dari kaki melalui jaringan yang melintasi jaringan kulit kaki. Ion positif berupa racun dan radikal bebas. Ion negatif ini juga meresap dan menyebabkan pemulihan sel-sel tubuh.

Berdasarkan penelitian Fatimah (2012) rendam air hangat pada kaki dapat meningkatkan kualitas tidur dan hasilnya menunjukkan rendam air hangat meningkatkan kualitas tidur penderita orang yang mengalami gangguan tidur. Menurut terapi rendam air kaki hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh yang pertama berdampak pada pembuluh darah dimana air hanggatnya membuat sirkulasi darah menjadi lancar yang ke 2 faktor pembebanan didalam air yang menguntungkan otot-otot ligamen yang mempengaruhi sendi tubuh. gejala gout bisa muncul secara tiba-tiba, tidak dapat diketahui sering terjadi pada tengah malam. Untuk perendam kaki air hangat bisa dilakukan selama 1 hari dua kali pada penderita gout, namun pada nyeri sendi yang parah bisa terjadi dalam waktu berminggu-minggu.

Berdasarkan pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa insomnia pada penderita gout, 1) penderita sudah faham bahwa penyakit gout merupakan penyakit yang sangat menyakitkan disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian dan akibat tinginya kadar asam urat didalam tubuh, 2) penderita juga sudah mulai memahami tentang penyebab penyakit gout adalah saat nyeri timbul



menghindari obat-obatan yang dijual bebas ditoko yang dapat menyebabkan insomnia (gangguan rasa nyaman tidur) yang mengakibatkan tidak baik untuk dikonsumsi, 3) penderita mulai memahami jika terjadi insomnia harus melakukan non farmakologi pemberian rendam kaki air garam hangat yaitu jika mulai muncul mudah terbangun di malam hari lebih dari 4x dalam seminggu, untuk waktu tidur kembali dengan waktu 1-2 jam, cemas, stres, ataupun lesu sudah bisa tau mengatasi dengan pemberian rendam kaki air garam hangat (Dimianti, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian rendam kaki air garam hangat memberikan pengaruh dalam menurunkan insomnia pada penderita gout. Diharapkan setelah diberikan perlakuan penderita menerapkan dan mengatasi saat kejadian insomnia pada penderita gout mulai muncul kembali.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran hasil penelitian mengenai “Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah peneliti data dan hasil analisa data maka peneliti mengambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Hampir sebagian 40% mengalami insomnia pada penderita gout sebelum pemberian rendam kaki air garam hangat di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.
- 2) Sebagian besar 70% mengalami tidak insomnia pada penderita gout sesudah pemberian rendam kaki air garam hangat di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan.
- 3) Ada pengaruh pemberian rendam kaki air garam hangat terhadap insomnia pada asam urat di Dusun ajul Desa Kedunglerep Kecamatan
- 4) Modo Kabupaten Lamongan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka ada beberapa saran dari penelitian yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi peneliti : Peneliti dapat menganalisa apakah Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada penderita Gout Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.
- 2) Bagi Instansi Pendidikan ; Menambah pustaka bagi institusi pendidikan yang berhubungan dengan Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.
- 3) Bagi Responen: Dapat menambah pengetahuan responden terkait dengan Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.
- 4) Bagi Tenaga Kesehatan: Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat meningkat motivasi tenaga kesehatan dalam memberikan pelatihan kesehatan khususnya dengan Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir. 2010. Tata Laksana Insomnia Insomnia Bisa Terjadi Pada Semua Lapisan Usia, Tak Terkecuali Anak-Anak. Jakarta.
- Asmadi. 2011. Konsep Dasar Keperawatan. Jakarta: EGC
- Aspiani. 2014. buku ajar keperawatan gerontik. Jakarta : EGC.
- Badan Pusat Statistik. 2013. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Jurnal. Jakarta : Badan Pusat Statistik. <[http://bps.go.id/website/pdf\\_publicasi/watermark\\_statitiska](http://bps.go.id/website/pdf_publicasi/watermark_statitiska)>. (Diakses tanggal 27 Desember 2017).
- Bahr. 2011. Karya Ilmiah Ners. Larasaty. R. Analisis Praktik Klinik Keperawatan Kesehatan Masyarakat Perkotaan Ibu SS (89 tahun) Dengan masalah Insomnia si Wisma Cempaka Sasana Tresna Werdha Karya Bhakti Ria Pembangunan Cibubur. Universitas Indonesia. 2013.
- Khasanah. K. 2012. Kualitas Tidur Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri semarang. Jurnal.< [Ejournal-s1.undip.ac.id](http://Ejournal-s1.undip.ac.id)>. (Diakses tanggal 25 Desember 2017).
- Iskandar, Setyonegoro.2013, dalam Ramaita JURNAL FK UNAND 2010.
- Judith, K. 2012. Hubungan stres dengan kejadian Insomnia pada usia lanjut 40-60 tahun.
- Khotimah. 2011. Pengaruh Rendam Air Garam hangat dalam meningkatkan kuantitas.
- Kneip, Sebastian., Gilang Gumilar. Pengaruh Merendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Kualitas Tidur di Kecamatan losari Cirebon jawa barat. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.2015
- Mareti, S.2010. Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Kejadian Insomnia di Dusun Kramen VI sido Agung,Godean, Sleman. Aisyah Yogyakarta.
- Nigrum, 2012. Perbandingan Metode Hydrotherapy Massage dan massage Manual Terhadap Pemulihan Kelelahan Pasca Olahraga Bandung; Respository.UPI.



12.	Perbaikan dan Pengandaan																																											
13.	Pengumpulan Skripsi																																											

**Lampiran 4****LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth.

Saudari calon responden

Di tempat

Sebagai syarat tugas akhir mahasiswa Universitas Muhammadiyah Lamongan. Dengan ini Mengajukan permohonan kepada saudari calon responden untuk menjadi informan (responden) pada penelitian saya dengan judul “Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada Penderita Gout ”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh Rendam Air Garam Hangat terhadap Insomnia Pada Penderita Gout di Desa Banjaranyar Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan saudari untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Jika saudari bersedia harap menandatangani lembar persetujuan.

Demikian Permohonan ini atas kesediaan dan partisipasinya, disampaikan terimakasih.

Bojonegoro, 1 Januari 2020

Hormat saya,

**ANITA DWI RAHMAWATI**  
**NIM. 16.02.01.2125**

### **LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Yang beratnda tangan di bawah ini saya, responden yang berperan serta dalam penelitian yang berjudul “Pengaruh Rendam Air Garam Hangat terhadap Insomnia Pada Penderita Gout di Desa Banjaranyar Kecamatan Baureno Kabupaten Bojonegoro ”.

Oleh peneliti yang bernama “ANITA DWI RAHMAWATI”.

Saya telah mendapatkan penjelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan, identitas dan informasi yang saya berikan serta hak saya untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan saya di bawah ini merupakan tanda tangan kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian ini.

Nama :

.....

Taanda tangan: .....

Tanggal :

.....

No. Handphone :

.....

No. Responden :

.....



## Lampiran 6 SOP

### RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN GARAM

1. Pengertian	Terapi rendam air hangat menggunakan garam adalah salah satu metode penyembuhan berbagai macam penyakit yaitu salah satunya pada insomnia, yang pada saat ini banyak di gunakan oleh berbagai masyarakat baik di Indonesia maupun pada luar negeri.
2. Indikasi	<p>Pengunaan Sifat Fisik Air</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suhu &gt;43,3 derajat Celcius jika air terlalu panas, tidak aman untuk penggunaan rumah kecuali untuk rendam sebagian tubuh: lengan, tangan, kaki, balutan atau kompres lokal.</li> <li>2. Suhu 40,5- &lt;43,3 derajat celcius suhunya sangat panas, hanya untuk waktu pendek : 5-15 menit. Perhatikan untuk hipertermi tidak di perbolehkan untuk mereka dengan kondisi kardioveskuler.</li> <li>3. Suhu 37,7- 40,5 derajat celcius panas, umumnya dapat ditoleransi untuk kebanyakan terapi rendam. Lama rendam: 15-25 menit. Untuk usia 40-60 keatas disarankan 5-15 menit .</li> </ol>
3. Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Termometer</li> <li>2. Baskom untuk di isi air hangat</li> <li>3. Garam</li> <li>4. Teko untuk air hangat</li> <li>5. Kursi</li> <li>6. Handuk</li> </ol>
Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kumpulkan responden di Balai Desa</li> <li>2. Jelaskan kepada responden mengenai tujuan dan tindakan yang akan dilakukan.</li> <li>3. Bawa peralatan mendekati responden.</li> <li>4. Tuang baskom dengan air hangat 3000 ml dan garam 10 sendok makan, ukur kehangatan air menggunakan termometer dengan suhu 39°C</li> <li>5. Dudukan responden di kursi yang sudah disediakan, pastikan kursi dalam kondisi yang baik dan aman. Jika kaki tampak kotor bersihkan dahulu.</li> <li>6. Letakkan baskom yang berisi air hangat dan garam tersebut di kaki responden.</li> <li>7. Celupkan kaki dan rendam kaki sampai pergelangan kaki ke</li> </ol>

	<p>dalam baskom yang berisi air hangat dan garam selama 15 menit.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Lakukan pengukuran suhu setiap 5 menit, jika suhu turun tambahkan air hangat sesuai suhu 39°C (ukur dengan termometer).</li> <li>9. Setelah 15 menit angkat kaki dan keringkan dengan handuk.</li> <li>10. Rapihan peralatan.</li> </ol>
Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membawa peralatan mendekati responden</li> <li>2. Posisikan klien dalam posisi duduk di kursi</li> <li>3. masukkan air hangat ke dalam baskom sebanyak 2100cc dengan suhu 40 derajat celcius</li> <li>4. jika kaki tampak kotor cuci terlebih dahulu lalu keringkan</li> <li>5. Celupkan dan rendam kaki sampai mata kaki biarkan selama 15 menit</li> <li>6. Tutup baskom dengan handuk untuk menjaga suhu</li> <li>7. Lakukan pengukuran suhu setiap 5 menit, jika suhu turun tambahkan air hangat sampai suhu sesuai kembali</li> <li>8. Setelah selesai ( 15 menit), angkat kaki lalu keringkan dengan handuk</li> <li>9. Rapihan peralatan</li> </ol>

## SOP

## RENDAM KAKI AIR HANGAT DENGAN GARAM

1. Pengertian	Terapi rendam air hangat menggunakan garam adalah salah satu metode penyembuhan berbagai macam penyakit yaitu salah satunya pada insomnia, yang pada saat ini banyak di gunakan oleh berbagai masyarakat baik di Indonesia maupun pada luar negeri.
2. Indikasi	<p>Pengunaan Sifat Fisik Air</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Suhu &gt;43,3 derajat Celcius jika air terlalu panas, tidak aman untuk penggunaan rumah kecuali untuk rendam sebagian tubuh: lengan, tangan, kaki, balutan atau kompres lokal.</li> <li>2. Suhu 40,5- &lt;43,3 derajat celcius suhunya sangat panas, hanya untuk waktu pendek : 5-15 menit. Perhatikan untuk hipertermi tidak di perbolehkan untuk mereka dengan kondisi kardioveskuler.</li> <li>3. Suhu 37,7- 40,5 derajat celcius panas, umumnya dapat ditoleransi untuk kebanyakan terapi rendam. Lama rendam: 15-25 menit. Untuk usia 40-60 keatas disarankan 5-15 menit .</li> </ol>
3. Persiapan Alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Termometer</li> <li>2. Baskom untuk di isi air hangat</li> <li>3. Garam</li> <li>4. Teko untuk air hangat</li> <li>5. Kursi</li> <li>6. Handuk</li> </ol>
4. Persiapan Pasien	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kumpulkan responden di Balai Desa</li> <li>2. Jelaskan kepada responden mengenai tujuan dan tindakan yang akan dilakukan.</li> <li>3. Bawa peralatan mendekati responden.</li> <li>4. Tuang baskom dengan air hangat 3000 ml dan garam 10 sendok makan, ukur kehangatan air menggunakan termometer dengan suhu 39°C</li> <li>5. Dudukan responden di kursi yang sudah disediakan, pastikan kursi dalam kondisi yang baik dan aman. Jika kaki tampak kotor bersihkan dahulu.</li> <li>6. Letakkan baskom yang berisi air hangat dan garam tersebut di kaki responden.</li> <li>7. Celupkan kaki dan rendam kaki sampai pergelangan kaki ke dalam baskom yang berisi air hangat dan garam selama 15 menit.</li> <li>8. Lakukan pengukuran suhu setiap 5 menit, jika suhu turun tambahkan air hangat sesuai suhu 39°C (ukur dengan</li> </ol>

	<p>termometer).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Setelah 15 menit angkat kaki dan keringkan dengan handuk.</li> <li>10. Rapikan peralatan.</li> </ol>
5. Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membawa peralatan mendekati responden</li> <li>2. posisikan klien dalam posisi duduk di kursi</li> <li>3. masukkan air hangat ke dalam baskom sebanyak 2100cc dengan suhu 40 derajat celcius</li> <li>4. jika kaki tampak kotor cuci terlebih dahulu lalu keringkan</li> <li>5. Celupkan dan rendam kaki sampai mata kaki biarkan selama 15 menit</li> <li>6. Tutup baskom dengan handuk untuk menjaga suhu</li> <li>7. Lakukan pengukuran suhu setiap 5 menit, jika suhu turun tambahkan air hangat sampai suhu sesuai kembali</li> <li>8. Setelah selesai ( 15 menit), angkat kaki lalu keringkan dengan handuk</li> <li>9. Rapikan peralatan</li> </ol>

### Kuesioner Insomnia KSPBJ-IRS

#### Data Responden

No. Responden :

Nama :

Umur :

Alamat :

Jenis Kelamin :  Laki-laki  
 Perempuan

Riwayat Penyakit :

Petunjuk Pengisian

Dibawah ini terdapat pernyataan mengenai insomnia yang mungkin bapak/ibu lakukan setiap harinya. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama kemudian berikan jawaban bapak/ibu pada lembar jawaban bagi setiap pernyataan tersebut dengan cara mencentang (√) pada kolom tersebut.

NO	Pertanyaan	Nilai (Diisi Peneliti)
1.	<p>Lamanya tidur</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur lebih dari 5,6 jam</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur antara 5,5-6,5 jam</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur antara 4,5-5,5 jam</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur antara 4,5 jam</p>	
2.	<p>Mimpi</p> <p><input type="checkbox"/> Tidak ada mimpi.</p> <p><input type="checkbox"/> Terkadang mimpi yang menyenangkan atau mimpi bias saja.</p> <p><input type="checkbox"/> Selalu bermimpi.</p>	

	<input type="checkbox"/> Mimpi buruk.	
3.	Kualitas tidur <input type="checkbox"/> Sulit terbangun.  <input type="checkbox"/> Tidur yang baik, tetapi sulit terbangun.  <input type="checkbox"/> Tidur yang baik, tetapi mudah terbangun.  <input type="checkbox"/> Tidur dangkal, mudah terbangun.	
4.	Masuk tidur  <input type="checkbox"/> Tidur kurang dari ½ jam.  <input type="checkbox"/> Tidur antara ½ jam sampai 1 jam  <input type="checkbox"/> Tidur antara 1 sampai 3 jam.  <input type="checkbox"/> Tidur lebih dari 3 jam.	
5.	Terbangun malam hari  <input type="checkbox"/> Tidur tidak terbangun sama sekali.	

	<input type="checkbox"/> Tidur 1-2 kali terbangun.  <input type="checkbox"/> Tidur 3-4 kali terbangun.  <input type="checkbox"/> Tidur lebih dari 4 kali terbangun.	
6.	Waktu untuk tertidur kembali  <input type="checkbox"/> Tidur kurang dari 5/2 jam.  <input type="checkbox"/> Tidur antara 1/2-1 jam.  <input type="checkbox"/> Tidur antara 1-3 jam.  <input type="checkbox"/> Tidur lebih dari 3 jam atau tidak dapat tidur lagi.	
7.	Lamanya tidur setelah bangun  <input type="checkbox"/> Lama tidur lebih dari 3 jam.  <input type="checkbox"/> Lama tidur antara 1-3 jam.  <input type="checkbox"/> Lama tidur 1/2-1 jam.  <input type="checkbox"/> Lama tidur kurang dari 1/2 jam.	

8.	<p>Lamanya gangguan tidur terbangun pada malam hari</p> <p><input type="checkbox"/> Lama gangguan tidur terbangun dini hari tidak sama sekali atau pagi.</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur 2-7 hari.</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur 2-4 minggu.</p> <p><input type="checkbox"/> Lama gangguan sudah lebih dari 4 minggu.</p>	
9.	<p>Terbangun dini hari</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur bangun jam 4.30.</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur bangun jam 04.00.</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur bangun jam 3.30 dan tidak dapat tidur lagi.</p> <p><input type="checkbox"/> Tidur bangun sebelum jam 3.30 dan tidak dapat tidur lagi.</p>	
10.	<p>Lamanya perasaan tidak segar setiap bangun pagi</p> <p><input type="checkbox"/> Lamanya perasaan tiak segar setiap bangun pagi tidak ada.</p>	



<input type="checkbox"/> Tidur 2-7 hari.	
<input type="checkbox"/> Tidur 2-4 minggu.	
<input type="checkbox"/> Lama gangguan sudah lebih dari 4 minggu.	

**LEMBAR OBSERVASI ( Check List) Pemeriksaan****Insomnia Pada Penderita Gout**

No. Responden	Inisial	Nilai Insomnia Pre	Post

## Lampiran 8

<b>No.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Usia</b>	<b>Pekerjaan</b>	<b>Pre</b>	<b>Post</b>
1.	1	1	1	4	1
2.	1	2	1	4	1
3.	1	1	2	3	1
4.	1	1	2	3	1
5.	1	1	1	2	1
6.	1	2	1	4	2
7.	1	2	2	2	1
8.	1	1	1	2	3
9.	1	3	1	3	1
10.	1	2	2	3	1
11.	1	2	2	4	2
12.	1	1	2	2	1
13.	1	1	1	2	1
14.	1	1	2	4	3
15.	1	3	1	3	1
16.	1	1	1	3	1
17.	1	2	1	4	1
18.	2	1	1	4	2
19.	2	1	1	4	2
20.	2	2	1	1	1
21.	2	1	2	4	2
22.	2	1	2	4	2
23.	2	2	3	3	1
24.	2	2	1	3	2
25.	2	1	1	2	1
26.	2	3	2	3	3
27.	2	2	2	4	1
28.	2	1	2	4	1
29.	2	2	2	4	1
30.	2	2	3	2	1
31.	2	3	1	4	1
32.	2	1	1	1	1
33.	2	3	3	3	1
34.	2	3	3	3	1
35.	2	1	1	2	1
36.	2	1	1	1	1
37.	2	2	3	4	2
38.	2	1	1	3	1
39.	2	2	1	1	1
40.	2	2	1	3	1
41.	2	1	3	4	2
42.	2	2	2	4	4

## Lampiran 8

Jenis kelamin:

1. Laki-laki
2. Perempuan

Usia:

1. 40-60 tahun
2. 65-75 tahun
3. >80 tahun

Pekerjaan :

1. Petani
2. Wiraswasta
3. Ibu rumah tangga

Kategori :

1. Tidak Insomnia
2. Insomnia ringan
3. Insomnia sedang
4. Insomnia berat

Sebelum rendam air garam hangat

No. Res	Nomer Soal										Total	Nilai	Kategori insomnia	Kategori Tabulating data
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1.	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	3	30	4	5
2.	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	4	40	4	5
3.	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	6	60	3	3
4.	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	5	50	3	4
5.	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	8	80	2	2
6.	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	3	30	4	5
7.	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	7	70	2	3
8.	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7	70	2	3
9.	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	5	50	3	4
10.	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	6	60	3	3
11.	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4	40	4	5
12.	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	7	70	2	3
13.	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8	80	2	2
14.	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	4	40	4	5
15.	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	5	50	3	4
16.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	6	60	3	3
17.	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	4	40	4	5
18.	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	4	40	4	5
19.	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	3	30	4	5
20.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	1	2
21.	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	4	40	4	5
22.	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	4	40	4	5
23.	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	6	60	3	3
24.	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	5	50	3	4
25.	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	7	70	2	3
26.	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	6	60	3	3
27.	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	4	40	4	5
28.	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3	30	4	5
29.	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	30	4	5
30.	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7	70	2	3
31.	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	8	80	4	2
32.	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	1	2
33.	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6	60	3	3
34.	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	5	50	3	4
35.	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	7	70	2	3
36.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90	1	2
37.	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	4	40	4	5
38.	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	5	50	3	4
39.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	1	2

40.	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6	60	3	3
41.	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	3	30	4	5
42.	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	4	40	4	5
Total	B 25 S 17	B 17 S 25	B 19 S 23	B 19 S 23	B 29 S 13	B 28 S 14	B 24 S 18	B 24 S 18	B 25 S 17	B 20 S 22				

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. 100% seluruh           | 4. 50 % setengah           |
| 2. 76-99 % hampir seluruh | 5. 26-49 % hampir sebagian |
| 3. 51-75 % sebagian besar | 6. 1-25 % sebagian kecil   |

Sesudah rendam air garam hangat

No. Res	Nomer Soal										Total	Nilai	Kategori insomnia	Kategori Tabulating data
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
1.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90	1	2
2.	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90	1	2
3.	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90	1	2
4.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90	1	2
5.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	1	2
6.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80	2	3
7.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90	1	2
8.	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	6	60	3	3
9.	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90	1	2
10.	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9	90	1	2
11.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	80	2	3
12.	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9	90	1	2
13.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90	1	2
14.	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	6	60	3	3
15.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	1	2
16.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90	1	2
17.	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	6	60	3	3
18.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90	1	2
19.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90	1	2
20.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90	1	2
21.	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	7	70	2	5
22.	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	7	70	2	5
23.	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	1	2
24.	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	7	70	2	5
25.	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8	80	2	3
26.	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	1	2
27.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	8	80	2	3
28.	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8	80	2	3
29.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90	1	2
30.	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	8	80	2	3
31.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	1	3
32.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	1	3
33.	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	6	60	3	5
34.	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9	90	1	2
35.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	1	2
36.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	1	2
37.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	90	1	2
38.	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9	90	1	2
39.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9	90	1	2

40.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	90	1	2
41.	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8	80	2	3
42.	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	90	1	2
Total	B 41 S 1	B 37 S 6	B 40 S 2	B 33 S 9	B 36 S 6	B 34 S 8	B 37 S 5	B 32 S 10	B 31 S 11	B 33 S 9				

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. 100% seluruh           | 4. 50 % setengah           |
| 2. 76-99 % hampir seluruh | 5. 26-49 % hampir sebagian |
| 3. 51-75 % sebagian besar | 6. 1-25 % sebagian kecil   |



### Frequency Table

#### Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	17	40.5	40.5	40.5
Perempuan	25	59.5	59.5	100.0
Total	42	100.0	100.0	

#### Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 40-60 tahun	20	47.6	47.6	47.6
65-75 tahun	16	38.1	38.1	85.7
>80 tahun	6	14.3	14.3	100.0
Total	42	100.0	100.0	

#### Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Petani	22	52.4	52.4	52.4
Wiraswasta	14	33.3	33.3	85.7
Ibu Rumah Tangga	6	14.3	14.3	100.0
Total	42	100.0	100.0	

## Statistics

		Pre	Post
N	Valid	42	42
	Missing	0	0
Mean		3.02	1.43
Median		3.00	1.00
Mode		4	1
Std. Deviation		1.000	.737
Variance		.999	.544
Range		3	3
Minimum		1	1
Maximum		4	4

## Pre

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Insomnia	4	9.5	9.5	9.5
	Insomnia ringan	8	19.0	19.0	28.6
	Insomnia sedang	13	31.0	31.0	59.5
	Insomnia berat	17	40.5	40.5	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

**Post**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak insomnia	29	69.0	69.0	69.0
	Insomnia ringan	9	21.4	21.4	90.5
	Insomnia sedang	3	7.1	7.1	97.6
	Insomnia Berat	1	2.4	2.4	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

**Insomnia \* kelompok Crosstabulation**

			kelompok		Total
			sebelum	sesudah	
Insomnia	tidak insomnia	Count	4	29	33
		% within Insomnia	12.1%	87.9%	100.0%
		% within kelompok	9.5%	69.0%	39.3%
		% of Total	4.8%	34.5%	39.3%
	insomnia ringan	Count	8	9	17
		% within Insomnia	47.1%	52.9%	100.0%
		% within kelompok	19.0%	21.4%	20.2%
		% of Total	9.5%	10.7%	20.2%
	insomnia sedang	Count	13	3	16
		% within Insomnia	81.2%	18.8%	100.0%
		% within kelompok	31.0%	7.1%	19.0%
		% of Total	15.5%	3.6%	19.0%
insomnia berat	Count	17	1	18	
	% within Insomnia	94.4%	5.6%	100.0%	
	% within kelompok	40.5%	2.4%	21.4%	
	% of Total	20.2%	1.2%	21.4%	
Total	Count	42	42	84	
	% within Insomnia	50.0%	50.0%	100.0%	
	% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	

## Insomnia \* kelompok Crosstabulation

			kelompok		Total
			sebelum	sesudah	
Insomnia	tidak insomnia	Count	4	29	33
		% within Insomnia	12.1%	87.9%	100.0%
		% within kelompok	9.5%	69.0%	39.3%
		% of Total	4.8%	34.5%	39.3%
	insomnia ringan	Count	8	9	17
		% within Insomnia	47.1%	52.9%	100.0%
		% within kelompok	19.0%	21.4%	20.2%
		% of Total	9.5%	10.7%	20.2%
	insomnia sedang	Count	13	3	16
		% within Insomnia	81.2%	18.8%	100.0%
		% within kelompok	31.0%	7.1%	19.0%
		% of Total	15.5%	3.6%	19.0%
insomnia berat	Count	17	1	18	
	% within Insomnia	94.4%	5.6%	100.0%	
	% within kelompok	40.5%	2.4%	21.4%	
	% of Total	20.2%	1.2%	21.4%	
Total	Count	42	42	84	
	% within Insomnia	50.0%	50.0%	100.0%	
	% within kelompok	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	50.0%	50.0%	100.0%	

### Tests of Normality<sup>b</sup>

Post		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre	Tidak insomnia	.230	29	.000	.873	29	0.002
	Insomnia ringan	.519	9	.000	.390	9	.000
	Insomnia sedang	.175	3	.	1.000	3	1.000

a. Lilliefors Significance Correction

b. Pre is constant when Post = Insomnia Berat. It has been omitted.

### Mann-Whitney Test

#### Ranks

Post		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pre	Tidak insomnia	30	16.88	506.50
	Insomnia ringan	8	29.31	234.50
Total		38		

#### Test Statistics<sup>b</sup>

	Pre
Mann-Whitney U	41.500
Wilcoxon W	506.500
Z	-2.962
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.003
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.003 <sup>a</sup>

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Post







MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Fakultas Ilmu Kesehatan – Fakultas Ekonomi Bebas – Fakultas  
MIPA – Fakultas Teknik – Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan  
Jl. Raya Plalangan Plosowahyu Telp (0322) 323457, Fax (0322) 322356  
Website : www.stikesmuha.ac.id, Email : um.lamongan@yahoo.co.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : ANITA DWI RAHMAWATI  
NIM : 16.02.01.2125  
Pembimbing II : Dr. Hj. Mu'ah, MM, M., M.Kep  
Judul : PENGARUH RENDAM KAKI AIR GARAM HANGAT TERHADAP  
INSOMNIA PADA PENDERITA GOUT DI DUSUN BAJUL DESA  
KEDUNGLEREP KECAMATAN MODO KABUPATEN  
LAMONGAN

No.	Tanggal	Topik Pembahasan	Saran Pembimbing	TTD
1		BAB 9 - Pembahasan dari kevinus hrs Abu Teori Fakta Opini semua harus di masukkan - DAFTAR HRS Abu sama BAB		