

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

Anita Dwi Rahmawati* Virgianti Nur Faridah* Dr. Hj. Mu'ah

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 memungkikan 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 pos 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 menunjukkan 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.

Kata Kunci: *Pemberian Renda Kaki Air Garam Hangat, Insomnia, Penderita Gout*

**The Effect Of Soaking The Foot Of Warm Salt Water On Insomnia In Patients With Gout
In The Village Of Bajul Kedunglerep Modo Subdistrict Lamongan District**

Anita Dwi Rahmawati* Virgianti Nur Faridah* Dr. Hj. Mu'ah

ABSTRAK

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*

PENDAHULUAN

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).

METODE PENELITIAN

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, Penderita yang mengalami Gout di Desa Dusun Bajul Desa

Kedunglerep Kec.Modo Kab.Lamongan yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 32 responden menggunakan *Simple Non Probabiliti Quota Sampling*. Respon yang diberikan lembar kuisioner tertutup. dengan uji *Paired sample T-Test*.

Hasil Penelitian

1. Data Umum

2) Karakteristik Masyarakat

1. Umur Responden

2. Umur Responden

1. Tabel 4.1 Distribusi Responden Menurut Umur Di Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan Tahun 2020.

No.	Umur	Frekuensi	Presentasi
1.	40-60 tahun	20	47 %
2.	65-74 tahun	16	38 %
3.	>80 tahun	6	15 %
Total		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 Tahun 2020.

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi
1.	Laki-laki	17	40 %
2.	Perempuan	25	60 %
Total		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 Kedunglreep Kecamatan Modo Kabupaten Lamongan Tahun 2020

No.	Pekerjaan	Frekuensi	Presentasi
1.	Petani	22	52 %
2.	Wiraswasta	14	33 %
3.	IRT	6	15 %
Total		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 Hanggat

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

Insomnia	N	Persentase (%)
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 penderita 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 Hanggat

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Penderita Gout Sesudah Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hanggat.

Insomnia	N	Persentase (%)
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 penderita 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							
	Sebelum		Sesudah					
	N	Persentase (%)	Tinggi	Ringan	Sedang	Berat	N	Persentase
Tidak Insomnia	29	70%	4(10%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	4	100%
Insomnia Ringan	9	21%	7(17%)	0(0%)	1(2%)	0(0%)	8	100%
Insomnia Sedang	3	7%	11(26%)	1(2%)	1(2%)	0(0%)	13	100%
Insomnia Berat	1	2%	7(16%)	8(19%)	1(2%)	1(2%)	7	100%
Total	42	100%	29	9	3	1	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 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%).

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.

Pembahasan

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

2.

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 terbanggun, masuk tidur lebih dari 3 jam pada saat mulai muncul kesakitan pada penderita gout. Hal ini merupakan kualitas tidur yang kurang baik.

Insomnia merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat dalam mengembalikan kondisi seseorang dalam keadaan semula, dengan adanya begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali (Ulumudin, 2012). Faktor yang mempengaruhi insomnia meliputi; stress, lingkungan, obat-obatan dan penyakit. Salah satu penyebab insomnia dipenelitian ini adalah karena penyakitnya yaitu penyakit gout. Kebanyakan masyarakat yang menderita penyakit gout itu kesulitan tidur yang mengalami penumpukan kristan atau persendian dan akibat tingginya kadar asam urat dalam tubuh yang mengakibatkan nyeri kesakitan pada semua area sendi. Untuk meredakan nyeri masyarakat biasanya cenderung langsung mengkonsumsi obat-obatan yang dijual bebas ditoko terdekat yang dapat mengakibatkan kecemasan

tersendiri, dampak yang mengakibatkan sulitnya tidur, sering bermimpi, saat terbangun dan kembalinya tidur mulai 3 jam lebih untuk bisa tidur dan sering terbangun di malam hari.

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 oabt 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 terbanggun 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 hanggat. Hal ini peneliti menjadi sangat penting untuk bisa meberikan pelatihan secara langsung agar bisa merubah pola hidup tentang insomnia pada penderita gout.

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 penderita 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 nomor 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 hangat 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 tenang dan wajah tampak segar, ini merupakan kualitas tidur yang sudah baik. Insomnia, yang masih mengalami insomnia berat sebanyak 1 pada penderita gout, kemungkinan terjadi karena penderita tidak melakukann rendam kaki yang disarankan peneliti setelah diberikan sesuai SOP yang dipantau keluarga pasien selama penyakit gout kambuh yang mengakibatkan insomnia dan pola makan tidak terjaga (Diet). Hal tersebut tidak menjadi masalah, dalam insomnia dikarenakan masyarakat sudah diberikan edukasi tentang penderita gout

dengan pemberian rendam kaki air garam hangat

Insomnia merupakan suatu proses yang sangat penting bagi manusia karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfa'at dalam mengembalikan kondisi seseorang dalam keadaan semula, dengan adanya begitu tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali (Ulumudin, 2012). Faktor yang mempengaruhi insomnia meliputi; stress, lingkungan, obat-obatan dan penyakit. Salah satu penyebab insomnia dipenelitian ini adalah karena penyakitnya yaitu penyakit gout. Kebanyakan masyarakat yang menderita penyakit gout itu kesulitan tidur yang mengalami penumpukan kristan atau persendian dan akibat tingginya kadar asam urat dalam tubuh yang mengakibatkan nyeri kesakitan pada semua area sendi. Untuk meredakan nyeri masyarakat biasanya cenderung langsung mengkonsumsi obat-obatan yang dijual bebas ditoko terdekat yang dapat mengakibatkan kecemasan tersendiri, dampak yang mengakibatkan sulitnya tidur, sering bermimpi, saat terbangun dan kembalinya tidur mulai 3 jam lebih untuk bisa tidur dan sering terbangun di malam hari. 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 hanggat 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 hanggat 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 kulaitas 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. 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* dengan menggunakan SPSS For Windows versi 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 hangat. pemberian air garam hangat 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 hangatnya 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 dimalam 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.

Kesimpulan Dan Saran

1. Kesimpulan

- 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 ajuj Desa Kedunglerep Kecamatan
- 4) Modo Kabupaten Lamongan.

2. Saran

- 1) Bagi peneliti : Peneliti dapat menganalisa apakah Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Garam Hangat Terhadap Insomnia Pada penderita Gout Dusun Bajul Desa Kedunglerep Kec.Modokab.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.Modokab.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.Modokab.Lamongan.
- 4) Bagi Tenaga Kesehatan: Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat meningkatkan 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.Modokab.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.

- Asia Tradisional Cinise
Medision.2013.Rendam Kaki Air
Panas Mempercepat Peredaran
Darah.Diakses Tagal 15 September
2016.
- Badan Pusat Statistik. 2013. Statistik
Penduduk Lanjut Usia. Jurnal.
Jakarta : Badan Pusat Statistik.
<Http://Bps.Go.Id/Website/Pdf_Publ
ikasi/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.
- Dimiyanti.2012.Terapi Rendam
Air.Http://Terapirendamair
Blogspot.Co.Ed //2012/02/Terapi-
Rendam-Air.Html?M=1(Diakses
Tanggal 24 Februari 2018).
- Fadilah. 2013. Asuhan Keperawatan
Penyakit. Yogyakarta:Nuha Medika.
- Intan. 2010. Dasar-Dasar Fisioterapi Pada
Cidera Olahraga. Yogyakarta:Uny.
- Judith, K. 2012. Hubungan Stres Dengan
Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut
40-60 Tahun.
- Kanender. Y., Palendang. H., Kallo. V.
2015. Pengaruh Terapi Relaksasi
Otot Progresif Terhadap Tingkat
Insomnia Pada Lansia Dipanti
Wredha Manado.E-Jurnal
Keperawatan.
- Khasanah. K. 2012. Kualitas Tidur Balai
Rehabilitasi Sosial Mandiri
Semarang.
- 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.
- Mental Health Fundation. 2011. Sleep
Maters. V. Deepartemen Of And
Human Servis.
- Nigrum, 2012. Perbandingan Metode
Hydrotherapy Massage Dan Massage
Manual Terhadap Pemulihan
Kelelahan Pasca Olahraga Bandung;
Respository.Upi.
- Porter., Patricia A., Peri. A 2011. Basic
Nursing. 7 Th Ed. Kanada:Mosbe.
- Putri Dkk 2015. Efektifitas Terapi Rendam
Kaki Menggunakan Air Hanggat Dan
Senam Lansia Terhadap Tekanan
Darah Di Unit Rehabilitas Sosial
Ucang Gading Unit Semarang Ii.
Diakses Tangal 15 September 2016.
- Rahmawati. Z. 2012. Kolerasi Antara
Frekuensi Senam Lansia Dengan
Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia
Dipanti Sosial Trisna Wredha Unit
Budi Luhur Bantul
Yoyakarta.Yogyakarta: Skripsi Tidk
Dipublikasikan.Psik Stikes' Aisyah
Yogyakarta
- Santoso. A. Dwi, 2015. Pengaruh Terapi
Rendam Kaki Air Hangat Terhadaap
Penurunan Tekanan Darah Pada

- Lansia Penderita Hipertensi Diwilayah Kerja Upk Pukesmas Katulistiwa Kota Pontianak. Diakses Tanggal 15september 2016.
- Sansour, K., Fanbrun D. L, Jhonson A, Floey K, 2010, Asosiasen Of Noun Testotative With Insomnia, Depression, And Daithinofungsisen. Sleep Met.
- Siregar N. 2011. Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia, Yogyakarta.
- Ulumudin B, 2011. Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Universitas Diponegoro. Jurnal: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Who. 2012. Interesting Fact About Ageing. [Http://Www.Who.Int/Ageing.About/Fact/And/](http://www.who.int/ageing/about/fact/and/)Diakses Tanggal 9 Oktober 2015.