

# PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI DENGAN AIR GARAM HANGAT TERHADAP TINGKAT STRES PADA LANSIA WANITA DI PUSKESMAS DLINGO II KABUPATEN BANTUL YOGYAKARTA

*The Effect Of Foot Soak Therapy Use Warm Salt Water On The Level Of Stress On Elderly Women At Dlingo II Public Health Center Workplace Bantul, Yogyakarta*

Andri Styorini, Adelia Riza Ihfi Fauzia  
STIKes Surya Global Yogyakarta  
\*andrisetyo04@gmail.com

## ABSTRAK

Indonesia diperkirakan mengalami periode lansia (*ageing*) pada tahun 2010-2035, dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas, di tahun 2020. Lansia biasanya mudah mengalami depresi, kecemasan, dan stres. Terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengatasi stres yaitu terapi rendam kaki menggunakan air garam hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air garam hangat terhadap tingkat stres pada lansia wanita di wilayah kerja puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta. Desain penelitian ini adalah *Pra-Eksperimen Design: One Group Pretest-Posttest*. Sampel dalam penelitian ini adalah 26 lansia wanita. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *DASS-42*. Data dianalisis menggunakan uji statistik *Wilcoxon*. Hasil *Uji Wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (nilai  $P < 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi rendam kaki menggunakan air garam hangat terhadap tingkat stres pada lansia wanita di wilayah kerja Puskesmas Dlingo II, Bantul, Yogyakarta.

**Kata kunci:** *Terapi Rendam Kaki, Air Garam Hangat, Tingkat Stres*

## ABSTRACT

Indonesia will enter the period of elderly (*ageing*) in year 2010-2035 , where 10% of the population will be aged 60 years and over, by 2020. Elderly is usually susceptible to depression, anxiety, and stress. Nonpharmacology therapy that can be used to cope the stress is foot soak therapy use warm salt water. This study aims to determine the effect of foot soak therapy use warm salt water to stress levels in elderly women at Dlingo II Public Health Center Workplace Bantul, Yogyakarta. The design of this study used *Pre-Experimental Design: One Group Pretest-Posttest*. The sample in this study were 26 elderly women. The stress level was measured using *DASS-42* questionnaire. Data were analyzed using *Wilcoxon* statistical Test. The result with *Wilcoxon* test shows significance value equal to 0.000 (value  $P < 0.05$ ) it could be concluded that there's influence of foot soak therapy use warm salt water to stress level in elderly women at Dlingo II Public Health Center Workplace, Bantul, Yogyakarta.

**Keywords:** *Foot Soak Therapy, Warm Salt Water, Stress Level*

## LATAR BELAKANG

Hasil proyeksi penduduk 2010-2035 menyebutkan bahwa Indonesia akan memasuki periode lansia (*ageing*), dimana 10% penduduk akan berusia 60 tahun ke atas, di tahun 2020. Lansia adalah seseorang yang sudah mencapai usia 60 tahun ke atas. Dimana pada usia tersebut lansia sudah mulai mengalami perubahan secara baik secara fisiologis maupun psikologis pada dirinya.

Lansia biasanya mudah mengalami depresi, kecemasan, dan stres. Sumber *stressor* utama bagi Lansia meliputi perubahan fisik, sosial, lingkungan, perubahan peran, dan kematian orang terdekat. Perubahan psikososial pada lansia seperti pensiun juga merupakan sumber stres utama (Kementerian Kesehatan RI, 2016; Smeltzer, S, C & Bare, B, 2010; Hawari, 2001)

Ketika stres terjadi, tubuh manusia akan merangsang pelepasan hormon yang akan meningkatkan kewaspadaan dan fokus. Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut (Nasrani and Purnawati, 2015)

Stres juga dapat menimbulkan dampak negatif, misalnya: pusing, tekanan darah

tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, tidak bisa tidur, dan lain-lain.

Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan terapi farmakologi atau nonfarmakologi. Namun, penggunaan terapi farmakologi terkadang akan menimbulkan efek samping reaksi yang merugikan. Sehingga, pendekatan dengan terapi nonfarmakologi kini sering digunakan dalam pengelolaan stres (Intani, 2013). Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres salah satunya yaitu hidroterapi. Hidroterapi rendam air hangat merupakan salah satu jenis terapi alamiah yang bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, meningkatkan relaksasi otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, menghilangkan stres, nyeri otot, meringankan rasa sakit, meningkatkan *permeabilitas kapiler*, memberikan kehangatan pada tubuh (Potter. Perry, 2012)

Penelitian lain menyebutkan bahwa *Hydrotherapy* efektif mengurangi depresi dan meningkatkan kualitas hidup Lansia wanita di kota Jahrom, Iran (Haghayeghi, Kalani and Nikseresht, 2016)

## METODE

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta, dimana penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2018. Penelitian ini

merupakan suatu penelitian eksperimen yaitu *Pra-Eksperimen Design: One Group Pretest-Posttest* dimana rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (control) (Notoatmodjo, 2012). Populasi penelitian ini adalah lansia wanita yang mengikuti Prolanis di wilayah kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta dan tidak mengalami masalah kesehatan seperti gangguan penglihatan dan gangguan pendengaran. Jumlah responden sebanyak 26 lansia wanita. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah termometer air raksa dan SOP (*Standar Operasional Prosedur*) terapi rendam kaki dari (Ferayanti, dkk, 2017). yang dimodifikasi menggunakan air garam hangat dengan suhu 35°C s.d 40°C. Sedangkan Tingkat stres pada lansia wanita diukur menggunakan kuesioner dari *Depression Anxiety and Stress Scale (DASS)-42* dengan Kategori tingkatan stres dibedakan menjadi 5, yaitu: Normal, Ringan, Sedang, Berat, dan Sangat Berat dan analisis data menggunakan uji statistik non parametrik yaitu uji Wilcoxon.

## HASIL

Gambaran karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Karakteristik Lansia Wanita di Wilayah kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)	SD	Mean
<b>Umur</b>			0,496	1,38
45-59	16	61,5		
60-74	10	38,5		
<b>Status Pernikahan</b>			0,430	1,23
Menikah	20	76,9		
Janda	6	23,1		
<b>Pendidikan Terakhir</b>			1,038	1,96
Tidak Sekolah	10	38,5		
SD	10	38,5		
SMP	4	15,4		
SMA	1	3,8		
Perguruan Tinggi	1	3,8		
<b>Pekerjaan</b>			1,151	4,27
PNS	1	3,8		
Buruh	1	3,8		
Pedagang	2	7,7		
Petani	11	42,3		
Tidak Bekerja	8	30,8		
Lainnya	3	11,5		
<b>Tinggal Bersama</b>			1,623	3,65
Sendiri	3	11,5		
Anak	2	7,7		
Pasangan (Suami)	10	38,5		
Pasangan dan Anak	2	7,7		
Pasangan, Anak, dan Menantu	4	15,4		
Lainnya	5	19,2		
Total	26	100		

Sumber : Data Primer, 2018

Berdasarkan pada tabel 1 mayoritas rentang umur responden yaitu 45-59 tahun sebanyak 16 responden (61,5%) dan semua responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 26 responden (100%). Terkait status pernikahan, mayoritas responden berstatus menikah yaitu sebanyak 20 responden (76,9%). Dapat diketahui pula bahwa mayoritas responden tidak bersekolah yaitu sebanyak 10 responden (38,5%) dan hanya lulusan SD sebanyak 10 responden (38,5%), ini berarti bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan yang

rendah. Mayoritas responden di sini bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 11 responden (42,3%). Serta sebagian besar responden tinggal bersama pasangan yaitu sebanyak 10 responden (38,5%).

### ANALISA UNIVARIAT

Tabel 2. Tingkat Stres pada Lansia Wanita Sebelum Diberikan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)	SD	Mean
<b>Tingkat Stres</b>			1,14	2,77
Normal	6	23,1		
Ringan	1	3,8		
Sedang	13	50,0		
Berat	5	19,2		
Sangat Berat	1	3,8		
Total	26	100		

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 2 menunjukkan tingkat stres responden sebelum diberikan perlakuan menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang sebanyak 13 responden (50%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Lansia Wanita Setelah Pemberian Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Bantul Yogyakarta

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)	SD	Mean
<b>Tingkat Stres</b>			0,977	1,92
Normal	5	19,2		
Ringan	8	30,8		
Sedang	1	3,8		
Berat				
Total	26	100		

Sumber : Data Primer, 2018

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa tingkat stres responden 2 minggu setelah diberikan perlakuan maka didapatkan hasil bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres normal sebanyak 12 responden (46,2%).

### ANALISA BIVARIAT

Tabel 4. Tingkat Stres pada Lansia Wanita Sebelum dan Setelah Pemberian Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Garam Hangat di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta

	<i>Post Test – Pre Test</i>
Z	-3,640 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,000

Sumber: Data Analisis, 2018

Tabel 4 di atas menunjukkan hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* diketahui nilai Z yaitu sebesar -3,640 dengan nilai Asymp.sig sebesar 0,000. Dari hasil tersebut diketahui bahwa nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh terapi rendam kaki dengan air garam hangat terhadap tingkat stres pada Lansia wanita di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta”

### PEMBAHASAN

1. Tingkat stres pada Lansia wanita sebelum diberikan terapi rendam kaki dengan air garam hangat di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta

Penelitian ini dilakukan pada 26 responden di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan terapi mayoritas responden memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 13 responden (50%). Stres dengan tingkat sedang adalah stres yang dapat terjadi lebih lama dibandingkan dengan stres ringan. Di mana stres ringan hanya berlangsung dalam hitungan menit sampai hitungan jam saja sedangkan stres berat dapat berlangsung mulai hitungan jam sampai dengan hitungan hari. Fase ini ditandai dengan kewaspadaan, fokus pada indera penglihatan dan pendengaran, peningkatan ketegangan dalam batas toleransi, dan mampu mengatasi situasi yang dapat mempengaruhi (Smeltzer, S, C & Bare, B, 2010; Mardiana, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marini *et. al.*, (2015), yang menyatakan bahwa para orang tua lanjut usia memiliki tingkat stres yang rendah dan sedang, dikarenakan para lanjut usia menjadikan masalah kesehatan atau perubahan kondisi fisik mereka atau masalah dalam keluarga sebagai suatu tekanan dalam hidup dan dengan demikian dapat mengganggu tingkat kemandirian dalam beraktifitas. Berat atau tidaknya suatu stres tergantung dari penilaian seseorang terhadap stres yang dialami (Aryana and Novitasari, 2013).

Jenis kelamin juga berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut (Nasrani & Purnawati, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden bekerja sebagai petani sebanyak 11 responden (42,3%). Hal ini didukung dengan teori bahwa petani Lansia yang berusia lebih dari 55 tahun memiliki resiko traumatik dan gangguan mental stres sebesar 54,40%, sedangkan petani yang berusia kurang dari 54 tahun memiliki resiko traumatik dan gangguan mental stres sebesar 36,70%. Hal ini mengindikasikan bahwa petani Lansia beresiko tinggi untuk mengalami kejadian traumatik dan gangguan mental stres yang dapat disebabkan oleh tuntutan kerja dalam usaha tani yang dimiliki oleh petani Lansia (International Labour Organization, 2011; Intani, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden adalah lulusan SD sebanyak 10 responden (38,5%) dan tidak sekolah sebanyak 10 responden (38,5%) rata-rata memiliki tingkat stres sedang, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pendidikan yang dimiliki seseorang, maka

semakin baik pola koping seseorang dalam menghadapi masalah begitu juga sebaliknya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sudirman, 2014) tentang hubungan antara pola makan dan stres dengan kejadian penyakit gastritis di rumah sakit umum Massenrempulu Enrekang, dalam penelitian ini menyebutkan bahwa tingkat stres yang dialami oleh responden berbeda-beda, hal ini tidak lepas dari pendidikan yang dimiliki responden, karena stres cenderung dialami oleh responden yang berpendidikan rendah lebih tinggi daripada yang berpendidikan tinggi karena dengan pendidikan yang tinggi menjadikan pengetahuan dalam mengatasi stres lebih baik begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden tinggal bersama pasangan sebanyak 10 responden (38,5%) rata-rata memiliki tingkat stres sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan stres dengan dukungan keluarga, kemudian stres yang ada pada penderita hipertensi kebanyakan dalam kategori sedang (Rohaedi, Putri & Karimah, 2016). Sekalipun banyak Lansia yang tinggal bersama keluarga namun hal ini belum tentu menjadi patokan bahwa Lansia memiliki tingkat stres yang normal. Sesuai dengan teori (Pender, 2011), bahwa anggota

keluarga yang tinggal bersama Lansia termasuk faktor kognisi perilaku spesifik, dimana setiap individu mampu memperkuat untuk meningkatkan kesehatan tertentu dengan pengaruh interpersonal (keluarga atau teman sebaya).

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berumur 45-59 tahun sebanyak 16 responden (61,5%) rata-rata memiliki tingkat stres sedang, hal ini tidak sejalan dengan penelitian Mardiana (2014), yang menyebutkan bahwa mayoritas responden yang mengalami stres sedang berumur 60-74 tahun sebanyak 43 orang (71,7%), dimana semakin tinggi usia seseorang maka semakin berkurang kemampuan anggota tubuhnya, sehingga memerlukan bantuan orang lain, hal ini yang menjadikan penyebab terjadinya stres pada Lansia.

## **2. Tingkat Stres pada Lansia wanita setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air garam hangat di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres Lansia wanita di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta setelah pemberian terapi rendam kaki dengan air garam hangat selama 2 minggu berturut-turut dari 26 responden didapatkan hasil bahwa kategori stres normal sebanyak 12 responden (46,2%), stres ringan sebanyak 5 responden (19,2%), stres sedang sebanyak 8

responden (30,8%), dan stres berat sebanyak 1 responden (3,8%). Penurunan tingkat stres pada Lansia dapat dilihat dari tanda gejala yang ditunjukkan, seperti tidak mudah cemas dan gelisah, mudah untuk beristirahat, dan rasa capek/pegal-pegal di badan juga berkurang. Hal ini dikarenakan merendam kaki selama 10 menit dapat memberikan efek ke sistem persyarafan berupa efek relaksasi. Perasaan Rileks saat merendam kaki dengan air hangat juga akan memberikan rangsangan kepada hipotalamus untuk mengeluarkan hormon endorphine yang berfungsi untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh. Hal ini juga didukung dengan penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi(Solechah, Masi and Rottie, 2016; Wulandari, dkk., 2016).

Penanganan stres dengan teknik nonfarmakologi merupakan modal utama untuk meningkatkan kenyamanan bagi orang yang mengalami stres. Di pandang dari segi biaya dan manfaat, penggunaan manajemen stres nonfarmakologi lebih ekonomis dan tidak ada efek samping jika dibandingkan dengan penggunaan manajemen stres farmakologi. Selain itu juga dapat mengurangi ketergantungan

pasien terhadap obat-obatan. Beberapa teknik manajemen stres non farmakologi yang dapat dilakukan antara lain latihan relaksasi, pendekatan perilaku, dan kognitif. Latihan relaksasi yang dapat mengatasi stres adalah relaksasi nafas dalam, relaksasi otot, hipnosis, hidroterapi dan psikoterapi (Hartono, 2007).

### **3. Pengaruh terapi rendam kaki dengan air garam hangat terhadap tingkat stres pada Lansia wanita di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa 26 responden yang telah diberikan perlakuan berupa terapi rendam kaki dengan air garam hangat mengalami penurunan tingkat stres. Dari hasil perhitungan dengan uji statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diketahui bahwa nilai Z hitung sebesar -3,640 dengan nilai signifikan sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai  $P < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya bahwa ada perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test*, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Terapi Rendam Kaki dengan Air Garam Hangat terhadap Tingkat Stres pada Lansia Wanita di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta. Dengan Z hitung -3,640 yang berarti tingkat stres dapat menurun dengan pemberian terapi rendam kaki dengan air garam hangat.

Terapi komplementer yang disarankan untuk dilakukan seperti manajemen stres, *biofeedback*, relaksasi, yoga, pilates, psikoterapi, hipnosis, meditasi transendental, meningkatkan spiritualitas dan religiositasnya (Anggraieni & Subandi, 2014). Salah satu intervensi yang telah terbukti efektif untuk mengurangi stres adalah hidroterapi, dimana peneliti menggunakan salah satu jenis hidroterapi yaitu terapi rendam kaki dengan air garam hangat dan terbukti ada pengaruh terapi rendam kaki dengan air garam hangat terhadap tingkat stres pada Lansia wanita di Puskesmas Dlingo II Kab. Bantul Yogyakarta.

Responden dilakukan terapi rendam kaki dengan air garam hangat selama 20 menit dengan suhu air 35<sup>0</sup>C - 40<sup>0</sup>C. Terapi rendam kaki dengan air garam hangat dilakukan dengan frekuensi 2 kali sehari setiap pagi dan malam hari selama 2 minggu berturut-turut (Ilkafah, 2016; Nuraini, 2016)

Setelah pemberian perlakuan dilakukan pengukuran tingkat stres (*post test*) didapatkan hasil bahwa ada penurunan tingkat stres. Untuk ketinggian air pada rendam kaki dengan air garam hangat adalah setinggi mata kaki. Untuk waktu terapi dilakukan pada pagi hari dikarenakan pada pagi hari adalah waktu yang paling baik dimana tubuh dan saraf dalam kondisi bugar dan saraf pada telapak kaki lebih

sensitif dikarenakan proses setelah istirahat di malam hari, sedangkan pada saat malam hari dikarenakan ketika hari mulai gelap *gland pineali* mulai mengubah serotonin menjadi melantonin. Kelenjar pineal tidak menyimpan melantonin yang dihasilkan, melainkan memompa hormon ini secara langsung ke dalam aliran darah. Melatonin akan mulai diproduksi ketika malam tiba, yang kemudian mengkoordinasi fungsi-fungsi tubuh menjadi sistem yang selaras (Permady, 2015).

Mekanisme fisiologis yang terjadi amatlah kompleks, namun ada beberapa sistem erat kaitannya dengan kondisi relaksasi, yaitu jaringan otot, sistem endokrin, dan persyarafan. Air hangat dapat menimbulkan rasa nyaman pada otot karena terjadi penurunan tegangan otot akibat melebarnya pembuluh darah dan meregangnya sel-sel otot. Pada sistem endokrin, merendam kaki dengan air hangat dapat menstimulasi peningkatan sekresi hormon dalam tubuh. Sedangkan pada sistem persyarafan, air hangat dapat merangsang ujung-ujung syaraf yang kemudian menjadikan peningkatan metabolise jaringan. Syaraf yang terangsang dapat menimbulkan efek analgesik dan sedatif dikarenakan aktivasi sistem syaraf parasimpatis (kondisi rileks) dan ditekannya syaraf simpatis (Smeltzer, S, C & Bare, B, 2010; Permady, 2015).



Rendam kaki air hangat ini juga memberikan respon relaksasi/rasa nyaman dimana rasa hangat yang langsung menyentuh kulit dapat merangsang hormon endorphin untuk menimbulkan rasa rileks dan mengurangi stres (Potter & Perry, 2012). Sedangkan garam bermanfaat untuk menghilangkan stres dan membuat tubuh santai, mengobati radang sendi, meringankan arthritis di pinggul, nyeri otot, dan Gout, dll (Nuraini, 2016). Hal ini juga didukung dengan penelitian tentang pengaruh rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah Podorejo Rw 8 Ngaliyan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh rendam kaki menggunakan air hangat dengan campuran garam dan serai terhadap penurunan tekanan darah pada penderita Hipertensi (Wulandari, dkk., 2016)

Ada Lansia yang memiliki tingkat stres berat sebanyak 1 responden (3,8%) walaupun sudah diberikan terapi rendam kaki dengan air garam hangat. Setelah dilakukan pengkajian lebih dalam ternyata Lansia tersebut pernah dirawat di Rumah Sakit Jiwa dan sekarang masih dalam masa pengobatan. Jadi hasil yang didapatkan tidak sepenuhnya karena terapi rendam kaki dengan air hangat, akan tetapi ada pengaruh

dari obat stres yang masih dikonsumsi dan kondisi psikologis yang belum stabil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pada pemberian terapi rendam kaki dengan air garam hangat terhadap tingkat stres pada lansia wanita di Puskesmas Dlingo II Kabupaten Bantul Yogyakarta dengan signifikansi nilai  $P\text{ value} = 0,000 < 0,05$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraieni, W. N. and Subandi, S. (2014) 'Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial', *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), pp. 81–102. doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6. diakses tanggal 26 Maret 2018
- Aryana, K. O. and Novitasari, D. (2013) 'Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), pp. 186–195. Available at: [http://download.portalgaruda.org/article.php?article=137414&val=5090&title=Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran](http://download.portalgaruda.org/article.php?article=137414&val=5090&title=Pengaruh%20Tehnik%20Relaksasi%20Benson%20Terhadap%20Penurunan%20Tingkat%20Stres%20Lansia%20Di%20Unit%20Rehabilitas%20Sosial%20Wening%20Wardoyo%20Ungaran). diakses tanggal 16 Maret 2018

- Ferayanti, N. M., Erwanto, R. and Sucipto, A. (2017) 'The Effectiveness Of Warm Water Therapy And Deep Breathing Relaxation In Blood Pressure', *Nurscope : Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 3(2), p. 38. doi: 10.30659/nurscope.3.2.38-45.
- Haghayeghi, M., Kalani, N. and Nikseresht, A. (2016) 'The effect of eight weeks of hydrotherapy on life quality and depression in elderly women over 55 years of Jahrom City in Iran', *Journal of Institute of Integrative Omics and Applied Biotechnology*, 7(2), pp. 588–592. diakses tanggal 15 November 2017
- Hartono, L. (2007) *Stres & Stroke*. Yogyakarta : Kanisius
- Hawari, D. (2001) *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Ilkafah (2016) 'Obat Anti Hipertensi Dan Terapi Rendam Air Hangat Di', *Perbedaan Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Obat Anti Hipertensi Dan Terapi Rendam Air Hangat Di Wilayah Kerja Puskesmas Antara Tamalanrea Makassar*, 5(2), pp. 228–235. diakses tanggal 15 November 2017
- ILO (International Labour Organization) (2011) 'Women and labour markets in Asia Rebalancing for gender equality A joint', *International Labour Organization and Asian Development Bank*. Available at: <https://www.adb.org/sites/default/files/publication/28620/women-labor-markets.pdf>.diakses tanggal 20 September 2019
- Intani, A. C. (2013) 'Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Pada Petani Lansia di Kelompok Tani Tembakau Kecamatan Sukowono Kabupaten Jember', Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Jember.<http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/3168>, diakses tanggal 18 Januari 2018
- Kementerian Kesehatan RI (2016) "“Situasi Lanjut Usia”", *Drug and Therapeutics Bulletin*, 10(16), pp. 63–64. Available at: [http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin\\_lansia\\_2016.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_lansia_2016.pdf). diakses tanggal 17 Oktober 2017.
- Mardiana, Y. (2014) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi Pada Lansia', *Jurnal Forum Ilmiah*, 11(2), pp. 261–267. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Formil/article/viewFile/881/811> diakses tanggal 15 November 2017
- Marini, M.K., Franly Onibala, H. B. (2015)

- ‘Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kemandirian Pada Orang Tua Lanjut Usia Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat’, 3, p. 2015. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8168>. diakses tanggal 16 Maret 2018
- Nasrani, L. and Purnawati, S. (2015) ‘Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-Laki Dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar’, *E-Jurnal Medika Udayana*. Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/18109>. diakses tanggal 19 Januari 2018
- Notoatmodjo, S. (2012) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nuraini, D. (2016) ‘Diet sehat dengan terapi garam’, p. Hal. 63-74. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- Pender, N. J. (2011) *Health Promotion In Nursing Practice, 6th edn*. Pearson Education, Boston
- Permady, G. G. (2015) *Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat*. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/28907/1/GILANG%20GUMILAR%20PERMADY-FKIK.pdf> . diakses tanggal 13 November 2017
- Potter. Perry (2012) *Ilmu keperawatan Dasar Fundamental*. Jakarta : EGC Available at: [http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show\\_detail&id=29980](http://ucs.sulselib.net//index.php?p=show_detail&id=29980).
- Rohaedi, S., Putri, S. T. and Karimah, A. D. (2016) ‘Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Activities Daily’, *Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), p. 17. file:///D:/PUBLISH/JURNAL%20AL%20IRSYAD/reference/Jurnal%20Rohaedi,%202015.pdf. diakses tanggal 22 September 2019
- Smeltzer, S, C & Bare, B, G. (2010) ‘Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth Edisi 8 Vol 3’. Jakarta: EGC
- Solechah, N., Masi, G. N. . and Rottie, J. V (2017) ‘Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat’, *Jurnal Keperawatan*, 5(1), pp. 3–4. file:///D:/PUBLISH/JURNAL%20AL%20IRSYAD/reference/jurnal%20Solechah%20M,%202017.pdf. diakses tanggal 22 Setember 2019
- Sudirman (2014) ‘Hubungan Antara Pola

Makan Dan Stres Dengan Kejadian Gastritis Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Makassar’, *Jurnal Media Keperawatan*, v, pp. 42–46.  
doi:

10.1017/CBO9781107415324.004.

diakses tanggal 20 September 2019

Wulandari, P., Arifianto & Sekarningrum, D. (2016) ‘Pengaruh Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat dengan Campuran Garam dan Serai Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Podorejo RW 8 Ngaliyan’, *Keperawatan*, 7(2009), pp. 43–47.  
Available at:  
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/viewFile/3918/439>  
7. diakses tanggal 15 Oktober 2017