

**KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH DILAKUKAN
RENDAM AIR HANGAT (OFURO) DI PANTI
JOMPO TSUBAME NO SATO TOKYO**



Disusun untuk memenuhi tugas akhir atau skripsi

Oleh :

LUZI ANANDARI

NIM : 202302198

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN REG. B 19
TAHUN 2024**

Halaman Persetujuan

**KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH DILAKUKAN
RENDAM AIR HANGAT (OFURO) DI PANTI
JOMPO TSUBAME NO SATO TOKYO**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan Pada
Tanggal 16 Maret 2024

Pembimbing,



Sarwono, SKM, M.Kes

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. KMB., Ph. D

Halaman Pengesahan Skripsi

**KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH DILAKUKAN
RENDAM AIR HANGAT (OFURO) DI PANTI
JOMPO TSUBAME NO SATO TOKYO**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Luzi Anandari

NIM. 202302198

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 07 Agustus 2024

Susunan Dewan Penguji

- | | | |
|------------------------|-------------|---|
| 1. Dr. Basirun, M.Kes | (Penguji 1) | () |
| 2. Ery Purwanti, M.Si | (Penguji 2) | () |
| 3. Sarwono, SKM, M.Kes | (Penguji 3) | () |

Mengetahui

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. KMB., Ph. D

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini disebutkan dalam daftar Pustaka, dan sudah dinyatakan lolos uji plagiarisme.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Jepang, 27 Juli 2024



(Luzi Anandari)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luzi Anandari
Tempat, Tanggal Lahir : Sebasang Ketanga, 27 April 1993
Alamat : Anfield II 201, 2-28-11 Nakai, Shinjuku-ku,
Tokyo
Nomor Telepon/HP : +81 80-3194-2704
Alamat email : luzyanandary27@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

**“KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH DILAKUKAN
RENDAM AIR HANGAT (OFURO) DI PANTI
JOMPO TSUBAME NO SATO TOKYO”**

Bebas dari plagiarism dan bukan hasil karya orang lain.

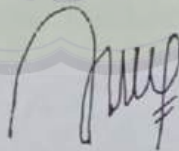
Apabila dikemudian hari diketemukan seluruh atau sebagian dari Skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Dibuat di Jepang

Pada Tanggal 27 Juli 2024

Yang Membuat Pernyataan



(Luzi Anandari)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Luzi Anandari
NIM : 202302198
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Jenis Karya : Skripsi

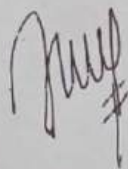
Demi pengembangan dan pengetahuan, meyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas skripsi saya yang berjudul:

**“KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH DILAKUKAN
RENDAM AIR HANGAT (OFURO) DI PANTI
JOMPO TSUBAME NO SATO TOKYO”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Tokyo, Jepang
Pada Tanggal 27 Juli 2024

Yang Menyatakan



(Luzi Anandari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kualitas Tidur Lansia Setelah Dilakukan Rendam Air Hangat (Ofuro) di Panti Jompo Tsubame No Sato Tokyo”. Skripsi ini merupakan bagian dari salah satu rangkaian dalam menyelesaikan studi jenjang strata satu di Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong.

Proses penyusunan proposal ini dari awal hingga akhir, banyak melalui perasaan suka dan duka. Namun berkat bimbingan, bantuan, dan kerjasama dari berbagai pihak akhirnya setiap kesulitan yang muncul dapat diatasi dengan baik. Pada kesempatan ini perkenankanlah saya menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayahnya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Suami Mughni labib, Ibunda Sahra, Ayah mertua Solihin, Ibu mertua Toyati, Saudara serta teman-teman yang telah memberikan motivasi, do’a dan segalanya dalam menyusun skripsi ini.
3. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan.
6. Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan arahan, masukan dan saran pada penulis.
7. Dr. Basirun, M. Kes., selaku dewan Penguji I yang telah memberikan arahan, masukan dan saran pada penulis.
8. Ery Purwanti, M.Si, selaku dewan Penguji II yang telah memberikan arahan, masukan dan saran pada penulis.

9. Sarwono, SKM, M.Kes selaku pembimbing saya yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan pada skripsi ini.
10. Kacho (課長) Panti Lansia Tsubame no Sato Bapak Akitsuki yang telah memberikan izin dan membantu memberikan data untuk kelancaran penelitian.
11. Teman-teman dan Kerabat dari Program Studi S1 Keperawatan Angkatan 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Gombong yang saling memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Responden yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati peneliti menyadari bahwa peneliti hanyalah seorang manusia biasa yang tidak sempurna dan kadang salah serta khilaf dalam penyusunan proposal penelitian ini, karena sesungguhnya kebenaran yang sempurna hanya milik Allah SWT semata. Oleh karena itu, peneliti senantiasa mengharapkan masukan yang dapat membangun sehingga peneliti dapat berkarya lebih baik lagi di masa yang akan datang. Akhir kata peneliti memohon maaf atas segala kesalahan dan kekhilafan yang telah terjadi. Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Jepang, Desember 2023

Luzi Anandari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan segala kenikmatan yang tiada batasnya dan melancarkan segala urusanku hingga dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini penulis mempersembahkan kepada:

1. Suami Mughni labib, Ibunda Sahra, Ayah mertua Solihin, Ibu mertua Toyati, Saudara serta teman-teman yang telah memberikan motivasi, do'a dan segalanya dalam menyusun skripsi ini.
2. Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Cahyu Septiwi, M.Kep.,Sp.Kep.MB., Ph.D selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan.
5. Ketua Dewan Penguji yang telah memberikan arahan, masukan dan saran pada penulis.
6. Dr. Basirun, M. Kes., selaku dewan Penguji I yang telah memberikan arahan, masukan dan saran pada penulis.
7. Ery Purwanti, M.Si, selaku dewan Penguji II yang telah memberikan arahan, masukan dan saran pada penulis.
8. Sarwono, SKM, M.Kes selaku pembimbing saya yang telah berkenan memberikan bimbingan dan pengarahan pada skripsi ini.
9. Kacho (課長) Panti Lansia Tsubame no Sato Bapak Akitsuki yang telah memberikan izin dan membantu memberikan data untuk kelancaran penelitian.
10. Teman-teman dan Kerabat dari Program Studi S1 Keperawatan Angkatan 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Gombong yang saling memotivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skripsi, 27 Juli 2024
Luzi Anandari
Email : luzyanandary27@gmail.com

ABSTRAK

KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH DILAKUKAN RENDAM AIR HANGAT (OFURO) DI PANTI JOMPO TSUBAME NO SATO TOKYO

Latar Belakang : Setiap manusia tentunya membutuhkan komponen untuk menjaga keseimbangan fisiologis dan mentalnya yang bertujuan untuk bertahan pada kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan. Menurut WHO, banyak manusia di seluruh dunia mengalami masalah tidur, khususnya pada lansia di Jepang. Masalah tidur biasanya meliputi kesulitan untuk tidur pulas, kebiasaan bangun ditengah malam dan tidak bisa tertidur kembali, waktu tidur berkurang pada malam hari dan lain sebagainya. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah tidur ini bisa dilakukan dengan hidroterapi atau pemanfaatan air hangat.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan rendam air hangat (ofuro) di Panti Jompo Tsubame no sato Tokyo.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan desain analisis deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 pasien lansia dengan teknik sampling jenuh (seluruh populasi dijadikan sampel).

Hasil Penelitian : Hasilnya didapat nilai skor < 5 dengan persentase 70%, dimana hal ini menandakan bahwa kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan rendam air hangat (ofuro) di Panti Jompo Tsubame No Sato Tokyo mengalami kualitas tidur yang baik. Nilai rata-rata 3,65 dan nilai skor tertinggi hanya diangka 13 dari 21.

Kesimpulan : Kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan rendam air hangat (ofuro) di Panti Jompo Tsubame No Sato Tokyo mengalami kualitas tidur yang baik dengan nilai skor < 5 persentase 70%. Dengan dilakukannya rendam air hangat sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya : Perlu menggunakan metode dua kelompok (kontrol dan intervensi) dengan melakukan *pre-test* terlebih dahulu sebelum melakukan *post-test*. Sehingga bisa menghasilkan data yang lebih baik dan tingkat kebenarannya lebih tinggi.

Kata Kunci;

Kualitas Tidur, Rendam Air Hangat, Lansia

Bachelor of Nursing Basic Program
Faculty of Health Sciences
University Muhammadiyah Gombong
Thesis, July 27, 2024
Luzi Anandari
Email: luzyanandary27@gmail.com

ABSTRACT

ELDERLY SLEEP QUALITY AFTER WARM WATER SOAK (OFURO) AT TSUBAME NO SATO NURSING HOME TOKYO TSUBAME NO SATO TOKYO NURSING HOME

Background: Every human being needs components to maintain their physiological and mental balance for survival, health and well-being. According to WHO, many humans around the world experience sleep problems, especially the elderly in Japan. Sleep problems in many cases include difficulty falling asleep, the habit of waking up in the middle of the night and not being able to fall back asleep, reduced sleep time at night and so on. One of the efforts to overcome sleep problems can be done with hydrotherapy or the use of warm water.

Research Objective: To determine the quality of sleep in the elderly after a warm water soak (ofuro) at Tsubame no sato Tokyo Nursing Home.

Research Methods: This study used a descriptive analysis design. The sample in this study was 20 elderly patients with saturated sampling technique (the entire population was sampled).

Research Results: The results in this study obtained a score value < 5 with a percentage of 70%, which indicates that the quality of sleep in the elderly after a warm water soak (ofuro) at Tsubame No Sato Tokyo Nursing Home experienced good sleep quality. The mean score was 3.65 and the highest score was only 13 out of 21.

Conclusion: Sleep quality in the elderly after a warm water soak (ofuro) at Tsubame No Sato Tokyo Nursing Home experienced good sleep quality with a score value < 5 percentage of 70%. By doing warm water soak is very influential on sleep quality.

Recommendation: It is necessary to use a two-group method (control and intervention) by conducting a pre-test first before conducting a post-test. So that it can produce better data and a higher level of truth.

Keywords;

Sleep Quality, Warm Water Soak, Elderly People

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	
Halaman Judul	
Halaman Persetujuan Pembimbing	i
Halaman Pengesahan Skripsi	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Pernyataan Bebas Plagiarisme	iv
Kata Pengantar	vi
Halaman Persembahan	viii
Abstrak	ix
Abstract	x
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Daftar Grafik	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Institusi Pendidikan	6
2. Bagi Responden	6
3. Bagi Penelitian Selanjutnya	6
4. Bagi Masyarakat.....	6
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... 10

A. Tinjauan Teori	10
1. Lanjut Usia	10
a. Definisi Lanjut Usia	10
b. Masalah Yang Dihadapi Lansia	11
2. Tidur	13
a. Pengertian Tidur	13
b. Fisiologis Tidur	14
c. Jenis Tidur	14
d. Kualitas Tidur	17
e. Manfaat Tidur Berkualitas	18
f. Kualitas Tidur Pada Lansia	19
g. Tata Laksana Gangguan Tidur	20
3. Hydrotherapy	22
a. Pengertian Hydrotherapy	22
b. Jenis-Jenis Hydrotherapy	23
4. Rendam Air Hangat	24
B. Kerangka Teori	28
C. Kerangka Konsep	28
D. Hipotesis/Pertanyaan Penelitian	29

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 30

A. Desain atau Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi	31
2. Sampel	32
C. Kriteria Inklusi	32
D. Kriteria Eksklusi	33
E. Tempat dan Waktu Penelitian	33
1. Tempat Penelitian	33

2. Waktu Penelitian	33
F. Variabel Penelitian	33
G. Definisi Operasional	34
H. Instrumen Penelitian	35
I. Etika Penelitian	36
J. Teknik Pengumpulan Data	38
K. Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil Penelitian	41
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	41
2. Gambaran Karakteristik Responden	41
3. Gambaran Kualitas Tidur	45
B. Pembahasan	49
1. Gambaran Karakteristik Responden	49
2. Gambaran Kualitas Tidur	51
C. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

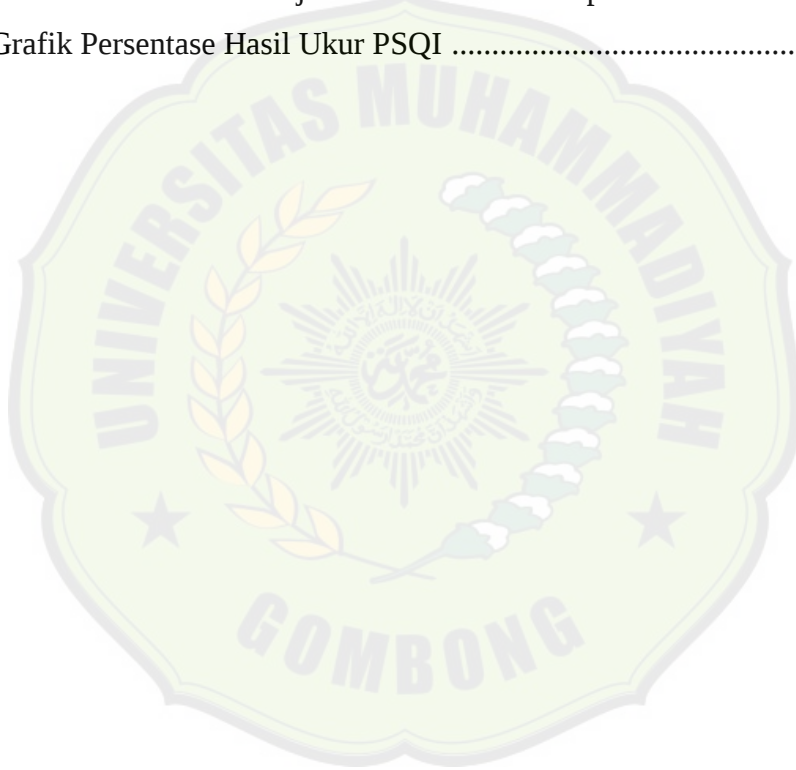
1.1	Keaslian Penelitian	6
3.1	Populasi Panti Jompo Tsubame No Sato	32
3.2	Definisi Operasional Variabel	35
3.3	Komponen Kualitas Tidur PSQI	37
4.1	Distribusi Frekuensi Umur Responden	43
4.2	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	43
4.3	Distribusi Frekuensi Pendidikan Terakhir Responden	44
4.4	Distribusi Frekuensi Pekerjaan Semasa Aktif Responden	45
4.5	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Subjektif	46
4.6	Distribusi Frekuensi Latensi Tidur	47
4.7	Distribusi Frekuensi Durasi Tidur	47
4.8	Distribusi Frekuensi Efisiensi Tidur	48
4.9	Distribusi Frekuensi Gangguan Tidur	48
4.10	Distribusi Frekuensi Penggunaan Obat Tidur	48
4.11	Distribusi Frekuensi Disfungsi di Siang Hari	49
4.12	Distribusi Frekuensi Hasil Ukur dari Skor PSQI	49
4.13	Rata-Rata Skor Total PSQI	49

DAFTAR GAMBAR

2.1	Karakteristik Aktivitas EEG dari 4 Tahap Tidur.....	16
2.2	Siklus Tidur Normal	17
2.3	Pemandian Onsen Di Jepang	25
2.4	Pemandian Sento Di Jepang	26
2.5	Pemandian Ofuro Di Jepang	27
2.6	Alat Ofuro Bagi Pasien Tidak Bisa Bergerak	27
2.7	Kerangka Teori	28
2.8	Kerangka Konsep	29

DAFTAR GRAFIK

4.1	Grafik Persentase Umur Responden	43
4.2	Grafik Persentase Jenis Kelamin Responden	44
4.3	Grafik Persentase Pendidikan Terakhir Responden	45
4.4	Grafik Persentase Pekerjaan Semasa Aktif Responden	46
4.5	Grafik Persentase Hasil Ukur PSQI	50



DAFTAR LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian
2. Surat Ijin Studi Pendahuluan
3. Surat Keterangan Lolos Uji Etik
4. Hasil Uji Plagiarism
5. Form Kesediaan Menjadi Responden
6. Instrumen Penelitian Kuesioner
7. Hasil Analisa Data
8. Lembar Bimbingan





BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komponen yang dibutuhkan oleh manusia untuk menjaga keseimbangan fisiologis dan mental, yang bertujuan untuk bertahan pada kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan adalah sebuah kebutuhan dasar pada manusia. Salah satu kebutuhan dasar manusia adalah istirahat atau tidur. Tidak ada seorang pun yang tidak pernah tertidur selama hidupnya. Hampir semua orang akan meluangkan waktu, baik sebentar maupun lama, untuk mengistirahatkan tubuh mereka setelah seharian berolahraga. Tidur ialah interaksi istirahat bagi setiap hewan yang hidup, dan sepenuhnya penting bagi kekuatan tubuh manusia. Saat kita tidur, beberapa organ tubuh beristirahat dan pastinya kurang responsif. Meskipun terlihat seperti sesuatu yang biasa, namun ini adalah kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap individu manusia. Kebutuhan seseorang akan makanan sama dengan kebutuhan mereka akan tidur jika mereka tidak mendapatkan cukup makanan. Namun, masih banyak orang yang kurang tidur dan tidak memperhatikan kebutuhan tidurnya (Mahardika, 2019).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,9 miliar orang bahkan lebih di seluruh dunia ini mengalami masalah tidur, mulai dari kesulitan tidur hingga *Sleep Apnea* (masalah pernapasan saat tidur). WHO menyadari bahwa kondisi medis yang terabaikan ini dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes, dan kegemukan. Seperti yang ditunjukkan oleh WHO, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lansia adalah kelompok orang yang telah memasuki fase terakhir dalam hidupnya (Suryani et al. 2021). Lansia merupakan fase progresif terakhir dalam siklus kehidupan manusia. Berdasarkan Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, dinyatakan bahwa lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Jauhar, et. al.

2022). Seiring dengan bertambahnya jumlah lansia di Indonesia, masalah penyakit akibat proses penuaan atau siklus degeneratif juga semakin meningkat. Karena penurunan fungsi tubuh, lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap sakit. Menurut data United Nation Department of Economic and Social Affairs (UNDESA) yang menyatakan jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun pada tahun 2015 adalah 12,3% dari total populasi seluruh dunia, dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 13,5%, pada tahun 2025 menjadi 14,9%, dan pada tahun 2030 menjadi 16,4%. Dari informasi ini, dapat dilihat bahwa dari tahun 2015 - 2030, jumlah lanjut usia di seluruh dunia akan meningkat secara konsisten (Kemenkes RI, 2017)

Menurut Stanley dan Beare dalam pusvitasari jayanti (2020) terdapat perubahan pada lansia, khususnya perubahan pada sistem panca indera, kerangka integumen, kerangka otot luar, kerangka neurologis, kerangka kardiovaskuler, kerangka pulmonal, kerangka endokrin, kerangka ginjal dan saluran kemih, perubahan mental. Perubahan sistem tubuh pada lansia dapat mempengaruhi kebutuhan istirahat. Berdasarkan Kaplan dan Sadock (1997, dalam Global Health Science, Vol. 4 No. 2, Juni 2019) menginformasikan bahwa sekitar 40 persen dari populasi lansia mengalami masalah tidur. Kadar hormon, terutama hormon melatonin dan hormon pertumbuhan, juga berubah pada lansia. Kedua hormon ini berperan dalam perubahan ritme sirkadian, membuat beberapa lansia tertidur lebih cepat di malam hari dan terbangun lebih awal di pagi hari. Karena kurangnya waktu istirahat, beberapa lansia mengeluh bahwa mereka tidak merasa segar setelah bangun tidur (Gloria, 2008, dalam murniati, 2022).

Kesehatan fisik (fisiologis) dan mental (psikologis) para lansia akan terganggu akibat kualitas tidur yang buruk. Masalah fisiologis yang muncul meliputi berkurangnya aktifitas sehari-hari, kelelahan, kekurangan, berkurangnya ketekunan, tidak stabilnya pada tanda-tanda fundamental, ketidakberdayaan terhadap penyakit-penyakit, dan masalah mental yang

muncul meliputi tekanan, kekacauan, kebingungan, masalah kondisi pikiran, berkurangnya kemampuan untuk berpikir, ketegangan, kemampuan untuk memutuskan sesuatu, kecemasan, kemalasan, kemampuan untuk mengambil keputusan (Potter dan Perry, 2009). Efek lebih lanjut terkait dengan bahaya jatuh yang meluas, degradasi mental, dan tingkat kematian yang lebih tinggi (Suci Martha, 2020).

Masalah tidur yang dalam banyak kasus dialami oleh lansia meliputi kesulitan untuk tertidur pulas, kebiasaan bangun ditengah malam dan tidak bisa tertidur kembali, waktu tidur berkurang pada malam hari, rentang waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, perasaan tidak mendapatkan istirahat yang cukup, terbangun dengan cepat, dan lebih jauh lagi, tidur singkat di siang hari (*naps*) sering terjadi lebih dari satu kali dan tidak disadari. Salah satu perawatan atau relaksasi untuk melepas lelah adalah dengan menggunakan air (Mestika Rija Helti, Dedi 2022). Ada 2 (dua) jenis upaya untuk mengatasi masalah tidur, khususnya farmakologis dan non-farmakologis. Penggunaan obat-obatan memiliki dampak yang membuat kecanduan sehingga penggunaan jangka panjang tidak disarankan. Salah satu perawatan yang diingat untuk upaya non-farmakologis adalah perawatan air hangat (Ningtiyas, 2014). Air hangat memiliki efek sedatif, yang dapat mendorong tidur, dan kehangatan yang langsung menyentuh kulit, yang memiliki banyak pembuluh darah, memiliki efek relaksasi karena endorfin dilepaskan, menyebabkan perasaan rileks (Ramaiah, 2009).

Hidroterapi adalah pemanfaatan air untuk memperbaiki dan meringankan berbagai keluhan. Karena alasan ini, air dapat digunakan dalam berbagai cara dan kemampuannya telah dirasakan sejak zaman kuno, terutama di masyarakat Yunani, Romawi dan Turki serta oleh tatanan sosial Eropa dan Cina kuno. Masyarakat secara keseluruhan juga memahami bahwa manfaat air hangat adalah untuk membuat tubuh lebih rileks, menghilangkan rasa sakit dan kekakuan pada otot, dan memberdayakan untuk tidur dengan lebih baik (Sustrani, *et. al.*, 2006 dalam Mestika dan Dedi 2022).

Sebuah riset yang dilakukan oleh dokter medis dan professor di Tokyo City University (Shinya Hayasaka dalam Julian Ryall 2022), telah mendapat informasi dari manfaat medis dari mandi atau rendam air hangat (ofuro) selama lebih dari dua puluh tahun. Hampir 80% orang Jepang berendam dalam waktu yang lama di dalam air panas, menurut penelitian tersebut, yang menunjukkan bahwa kebiasaan sederhana ini membantu mereka hidup lebih lama, lebih baik, dan dengan kepuasan pribadi yang lebih besar. Ada juga kebenaran dari pepatah alami bahwa berendam di onsen dapat membantu menjamin istirahat malam yang nyenyak, seperti yang ditunjukkan oleh ulasan tersebut, dengan tubuh menjadi lebih ringan, yang meringankan tekanan otot dan membuat tubuh lebih rileks.

Penelitian Noviyanti dan Istiqomah (2019) sebelumnya menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan desain *one group pretest and posttest design*. Dengan 57 lansia dalam populasi dan 36 lansia yang dipilih melalui *simple random sampling*, menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur skor kualitas tidur. Teknik analisisnya menggunakan analisis univariat dan bivariat melalui pengukuran uji Wilcoxon dengan $\alpha = 5\%$. Dengan nilai $p = 0,000$, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia. Nilai $Z = -4,604$ juga diperoleh dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Panti Jompo Tsubame No Sato unit 5AB pada tahun 2023 bulan Mei data lansia sebanyak 20 orang dari umur 70 tahun keatas, sedangkan lansia yang menderita kesulitan tidur, sebanyak 5 lansia. Hasil wawancara dari 5 orang lansia 2 diantaranya mengatakan sulit tidur pada malam hari, tidak pulas dalam tidur kemudian sering mengantuk di siang hari dan pagi harinya merasa kurang segar. Dari 5 orang yang menderita kesulitan tidur tidak mengetahui manfaat dari terapi berendam air hangat terhadap kualitas tidur pada lanjut usia.

Berdasarkan latar belakang masalah dan penelitian terdahulu di atas, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul **“KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH DILAKUKAN RENDAM AIR HANGAT (OFURO) DI PANTI JOMPO TSUBAME NO SATO TOKYO”**.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan rendam air hangat (ofuro) di Panti Jompo Tsubame No Sato Tokyo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia setelah dilakukan rendam air hangat (ofuro) di Panti Jompo Tsubame No Sato Tokyo.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian adalah sebagai berikut.

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden.
- b. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada komponen kualitas tidur subjektif.
- c. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada komponen latensi tidur.
- d. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada komponen durasi tidur.
- e. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada komponen efisiensi tidur.
- f. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada komponen gangguan tidur.
- g. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada komponen penggunaan obat tidur.
- h. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada komponen disfungsi di siang hari pada lansia.
- i. Mengetahui gambaran kualitas tidur lansia setelah dilakukan rendam air hangat (ofuro) pada kelompok eksperimen.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian yang berjudul “Kualitas tidur lansia setelah dilakukan rendam air hangat (ofuro) di Panti Jompo Tsubame No Sato Tokyo” untuk menambah informasi dan wawasan peneliti dalam melakukan penelitian yang baik dan benar. Selain itu, untuk mengetahui bagaimana perendaman air hangat (ofuro) mempengaruhi kualitas tidur lansia di Panti Jompo Tsubame No Sato, Tokyo. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pustaka dan bacaan untuk memperluas wawasan dan informasi dalam mengatasi masalah tidur pada lansia.

2. Bagi Responden

Untuk mengatasi gangguan tidur sendiri, para lansia dapat menggunakan hidroterapi perendaman air hangat (ofuro) dengan biaya yang murah.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hal ini dapat berfungsi sebagai dasar untuk penelitian tambahan tentang efek hidroterapi pada gangguan tidur lainnya dan jenis hidroterapi dengan menggunakan berbagai metode.

4. Bagi Masyarakat

Membantu para lansia dan individu yang mengalami masalah istirahat untuk menyelesaikan perawatan mandi air hangat secara bebas atau dengan bantuan keluarga.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama			Persamaan dan	
Peneliti dan	Judul	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan
Tahun	Penelitian	Penelitian		dengan
Penelitian				Penelitian Ini

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Ini
Wibowo, D. A dan Laila Purnamasari (2019)	Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019	Menggunakan uji t -test dengan derajat kepercayaan 99%. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 lansia.	Hasil uji t -test dengan nilai t_{hitung} lebih besar dari pada nilai t_{tabel} ($t_{hitung} = 24,261 > t_{tabel} = 2,624$) dan nilai p value sebesar 0,000. Artinya ada pengaruh rendam kaki air hangat terhadap kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis.	Persamaan dalam penelitian ini adalah pada variabel dependennya (terikat) yaitu kualitas tidur pada lansia. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini adalah pada variabel independennya (bebas). Pada penelitian sebelumnya hanya rendam air hangat pada kaki, sedangkan pada penelitian ini adalah mandi atau rendam dengan air hangat pada seluruh tubuh.
Melani. et al. (2021)	Penerapan <i>Hydrotherapy</i> Air Hangat	Menggunakan pendekatan kualitatif.	Hasil evaluasi yang didapatkan dari lansia dengan	Persamaan dalam penelitian ini adalah pada kedua

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Ini
	Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. Studi Kasus: Hipertensi	Pengkajian kualitas tidur dengan dilakukan <i>pre</i> dan <i>post</i> penerapan <i>hydrotherapy</i> air hangat.	masalah keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kebisingan, yaitu : keluhan sulit tidur sedikit menurun, keluhan pola tidur sedikit menurun, keluhan istirahat tidak cukup sedikit menurun, kemampuan beraktivitas mulai meningkat.	variabel yang digunakan. Perbedaannya adalah metode penelitiannya. Penelitian kualitatif hanya mengembangkan teori dan mendeskripsikan realitas, sedangkan kuantitatif menjelaskan hubungan antar variabel dengan serangkaian instrumen penelitian.
Noviyanti dan Istiqomah (2019)	Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Wijaya Kusuma	Menggunakan statistik uji <i>Wilcoxon</i> dengan $\alpha = 5\%$. Dengan sampel sebanyak 36 responden.	Hasil uji statistic <i>Wilcoxon</i> didapatkan nilai $Z = -4,604$ dan signifikasi $P=0,000$ ($P = 0,000 < 0,05$) yang artinya ada pengaruh terapi	Persamaan dalam penelitian ini adalah pada variabel dependennya (terikat) yaitu kualitas tidur pada lansia. Sedangkan

Nama Peneliti dan Tahun Penelitian	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan dengan Penelitian Ini
	Jatibening Baru Tahun 2019		rendam air hangat pada kaki terhadap kualitas tidur lansia di posbindu wijaya kusuma jatibening baru tahun 2019	perbedaannya pada penelitian ini adalah menggunakan variabel Tunggal.
Syarif (2016)	Pengaruh Terapi Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Cambahan Gamping Kab. Sleman Yogyakarta	Rancangan pre eksperimen One – Group Pretest- Posttest Design. Sampel 15 responden.	Kualitas tidur lansia sebelum melakukan terapi air hangat sebanyak 15 orang, setelah melakukan terapi air hangat jumlah lansia mengalami kualitas tidur baik 12 orang, 3 orang masih mengalami kualitas tidur buruk.	Persamaan dalam penelitian ini adalah pada variabel dependennya (terikat) yaitu kualitas tidur pada lansia. Sedangkan perbedaannya pada penelitian ini adalah menggunakan variabel Tunggal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afra, F. (2023, 4 November). 5 Contoh Hipotesis Penelitian Beserta Pengertian dan Jenisnya. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7018103/5-contoh-hipotesis-penelitian-beserta-pengertian-dan-jenisnya>
- Azis, Y. A. (2023, 17 Maret). Teknik Pengambilan Sampel Penelitian: Macam & Penjelasan. <https://deepublishstore.com/blog/teknik-pengambilan-sampel/>
- Bruno, L. (2019). Pola Tidur. *Journal of Chemical Information and Modeling*, Vol. 53(9): 1689–1699.
- Buyse, D. J. et. al. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*. Pittsburgh: Elsevier Scientific Publishers Ireland Ltd.
- Clark, M. (2020, 23 Desember). 40 Needs to Know Nursing Home Statistics. <https://etactics.com/blog/nursing-home-statistics>
- Esposito, L dan Elaine K. H. (2023, 19 Oktober). Nursing Home Secrets: 11 Things They Don't Want You to Know. <https://health.usnews.com/best-nursing-homes/articles/things-nursing-homes-dont-want-you-to-know-about>
- Gustaman, A. G. (2023, 6 Juli). Kualitas Tidur. <https://rsjlawang.com/news/detail/920/kualitas-tidur#:~:text=Kualitas%20tidur%20adalah%20suatu%20keadaan,2006%3B%20Wulantari%2C%202019>
- Hasibuan, R. K dan Jullinar, A. H. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Vol. 17(2): 187-195. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hidayat, A. A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Izzat, Y. *et. al.* (2021). Review Literatur: Hidroterapi Menurunkan Tekanan Darah Klien Hipertensi Literature Review: Hydrotherapy Reduce Blood Pressure among Hypertensive Clients. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol. 9(2): 178-186. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.02.5>
- Komite Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lilis, D. N. *et. al.* (2021). Pengaruh Hydrotherapy Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jambura Journal of health Sciences and Research*. Vol. 3(1): 94-102. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v3i1.7268>
- Mahardika, H. (2021, 31 Maret). Pentingnya Tidur Untuk Kesehatan Tubuh Kita. <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-flkp-unair/30-lihat/1080-pentingnya-tidur-untuk-kesehatan-tubuh-kita>
- Maulid, R. (2021, 8 Desember). Perbedaan Teknik Analisis Data Statistik dalam Teknik Pengolahan Data. <https://dqlab.id/perbedaan-teknik-analisis-data-statistik-dalam-teknik-pengolahan-data#:~:text=this%20article%20guys!-,1.,berubah%20menjadi%20informasi%20yang%20berguna.>
- Melani, N. L. S. *et. al.* (2021). Penerapan Hydrotherapy Air Hangat Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Hipertensi: Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Vol. 6 (3): 64-68. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i3.8693>
- Mujiadi & Siti Rachmah. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Mulyani, S. R. (2021). *Metodologi Penelitian*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Noviyanti & Istiqomah. (2021). Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening

- Baru Tahun 2019. *Jurnal AFIAT Kesehatan dan Anak*. Vol. 6(2): 60-69.
<https://doi.org/10.34005/afiat.v6i02.1336>
- Nurdin, I & Sri Hartati. (2019). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya: Media Sahabat Cendekia.
- Permady, G.G. (2015). Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Astanalanggar Kecamatan Losari Cirebon Jawa Barat. [Skripsi]. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah. h. 30
- Perpres. (2021). Peraturan Presiden Nomor 88 tentang Strategi Nasional Kelanjutusiaan.
- Purwaningsih, E. (2021). Analisis Kebijakan Kesehatan Berdasarkan Analisis Kelompok Risiko Terhadap Persebaran Kasus Covid-19 Di Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*. Vol. 10(2): 86-93.
<https://doi.org/10.22146/jkki.61663>
- Qotrun A. (2021). Memahami Variabel Penelitian: Jenis-Jenis & Tips Untuk Merumuskannya. <https://www.gramedia.com/literasi/variabel-penelitian/>
- Reza. R. R. et. al. (2019). Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal of Lampung University*. Vol. 8(2): 247-253.
- Strauss, E. (2023, 19 Februari). Ofuro: Well-Being of Body, Mind, and Spirit Through Japanese Bathing Rituals. <https://myjcos.com/blogs/news/ofuro-well-being-of-body-mind-and-spirit-through-japanese-bathing-rituals>
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sugiyono, (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta. h. 110

- Sukmawati, N. M. H & I Gede S. W. P. (2019). Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan & Pembangunan*. Vol. 3(2): 30-38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Supriyanto, I. (2021). Penatalaksanaan gangguan Tidur. <https://www.alomedika.com/penyakit/psikiatri/gangguan-tidur/penatalaksanaan>
- Villalobos, N. (2021, 20 Oktober). Your Sleep Needs Change as You Age: Here's What You Need to Know. <https://www.healthline.com/health/healthy-sleep/your-sleep-needs-change-as-you-age-heres-what-you-need-to-know>
- Wibowo, D. A. & Laila Purnamasari. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Galuh*. Vol. 1(2): 104-123. <http://dx.doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2635>
- Writer, A. (2022, 17 Maret). Mengenal Jenis Hidroterapi dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. <https://www.ai-care.id/lifestyle/mengenal-jenis-hidroterapi-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan>
- Wulantari, H. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas Xi Dan Xii Sma Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

1. Jadwal Penelitian

JADWAL PELAKSANAAN KEGIATAN PENYUSUNAN PROPOSAL DAN HASIL PENELITIAN

No.	Kegiatan	2023				2024							
		Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags
1	Penentuan Judul												
2	Penyusunan Proposal												
3	Ujian Proposal												
4	Uji Etik												
5	Uji Validitas												
6	Pengambilan Data Hasil Penelitian												
7	Penyusunan Hasil Penelitian												
8	Ujian Hasil Penelitian												

2. Surat Ijin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: <http://unimugo.ac.id/>

No : 147.1/IV.3.LPPM/A/II/2024
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 20 Februari 2024

Kepada :
Yth. Kepala Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Luzi Anandari
NIM : 202302198
Judul Penelitian : Pengaruh Berendam Air Hangat (Ofuro) terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Jompo Tsubame no Sato Tokyo
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kapala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong



Amika Dwi Asti, M.Kep

3. Surat Keterangan Lolos Uji Etik



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

eCertificate

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL
EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"
Nomor : 113.6/II.3.AU/F/KEPK/V/2024

No. Protokol : 21113000272



Peneliti
Researcher

: Luzi Anandari

Nama Institusi
Name of The Institution

: KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong

**"KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH DILAKUKAN
RENDAM AIR HANGAT (OFURO) DI PANTI JOMPO
TSUBAME NO SATO TOKYO"**

**"ELDERLY SLEEP QUALITY AFTER WARM WATER
SOAKING (OFURO) AT TOKYO'S TSUBAME NO SATO
NURSING HOME"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Mei 2024 sampai dengan tanggal 20 Agustus 2024

This declaration of ethics applies during the period May 20, 2024 until August 20, 2024

May 20, 2024
Professor and Chairperson,



Ning Iswati, M.Kep

4. Hasil Uji Plagiarism



SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:

Judul : KUALITAS TIDUR LANSIA SETELAH DILAKUKAN RENDAM AIR
HANGAT (OFURO) DI PANTI JOMPO TSUBAME NO SATO TOKYO
Nama : Luzi Anandari
NIM : 202302198
Program Studi : Sarjana Keperawatan
Hasil Cek : 29%

Gombong, 1 Agustus 2024

Pustakawan


(Aulia Rahmawati U. I. S. IP)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT


(Sawiji, M.Sc)

5. Form Kesiediaan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,

Bapak/Ibu/Saudara/Saudari Calon Responden Penelitian

Di Tempat

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong, akan melakukan penelitian dengan judul **“Kualitas Tidur Lansia Setelah Dilakukan Rendam Air Hangat (Ofuro) di Panti Jompo Tsubame No Sato Tokyo”**.

Peneliti akan memberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian ini, peneliti akan menjaga kerahasiaan diri Bapak/Ibu. Bila Bapak/Ibu merasa tidak nyaman, maka Bapak/Ibu berhak mengundurkan diri. Bapak/Ibu diminta untuk berperan serta dalam penelitian yang nantinya akan menjawab pertanyaan berupa kuesioner yang diajukan oleh peneliti selama 1 minggu. Untuk itu, saya mohon kesediaannya untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Jika bersedia menjadi responden, mohon untuk menandatangani lembar persetujuan yang telah disediakan.

Demikian surat permohonan ini saya buat, atas partisipasi dan perhatiannya

saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Hormat Saya

Luzi Anandari

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan dan mengerti tentang tujuan penelitian dengan judul **“Kualitas Tidur Lansia Setelah Dilakukan Rendam Air Hangat (Ofuro) di Panti Jompo Tsubame No Sato Tokyo”** yang dilaksanakan oleh Luzi Anandari. Bahwa saya diminta untuk berperan serta dalam penelitian yang nantinya akan menjawab pertanyaan berupa kuesioner yang diajukan oleh peneliti dengan tempo pengisian kuesioner selama 1 minggu. Sebelumnya saya sudah diberikan penjelasan mengenai maksud dan tujuan penelitian ini dan saya mengerti bahwa penelitian ini akan menjaga kerahasiaan diri saya. Bila saya merasa tidak nyaman, maka saya berhak untuk mengundurkan diri.

Demikian secara sadar, sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, saya bersedia berperan serta dalam penelitian ini dan bersedia menandatangani lembar persetujuan ini.

Peneliti,

Jepang, Januari 2024
Responden,

Luzi Anandari

.....

6. Instrumen Penelitian

A. Data Responden

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan memberikan tanda centang (✓) pada pertanyaan pilihan.

1. Nama :
2. Tanggal Lahir :
3. Umur : ☐ $\geq$ 60-69 tahun
☐ $\geq$ 70 tahun
4. Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki
☐ Perempuan
5. Pendidikan Terakhir : ☐ Tidak Sekolah/Tidak Tamat SD
☐ SD
☐ SMP
☐ SMA
☐ Perguruan Tinggi
6. Pekerjaan Semasa Aktif :

B. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk: Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur lansia selama satu bulan terakhir. Jawaban harus sesuai dengan kebiasaan tidur siang dan malam selama sebulan terakhir. Jawablah seluruh pertanyaan di bawah ini.

Pertanyaan Terbuka

1. Jam berapa anda biasanya mulai tidur pada malam hari?
2. Berapa lama anda biasanya bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

Pertanyaan Tertutup

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	Tidak Pernah	1x Seminggu	2x Seminggu	≥ 3x Seminggu
	a. Tidak dapat tidur di malam hari dalam waktu 30 menit				
	b. Bangun Tengah malam atau dini hari				
	c. Harus bangun untuk ke kamar mandi				
	d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
	e. Batuk atau mendengkur keras				
	f. Merasa kedinginan				
	g. Merasa kepanasan				

	h. Mimpi buruk				
	i. Merasakan nyeri				
	j. Tolong jelaskan penyebab lain yang belum disebutkan di atas yang menyebabkan anda terganggu di malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya?				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasa terjaga atau mengantuk ketika melakukan aktifitas makan atau aktifitas sosial lainnya?				
		Tidak ada Masalah	Hanya Masalah Kecil	Masalah Sedang	Masalah Besar
8.	Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?				
		Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk
9.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				

Skor Komponen							Skor Global PSQI
1	2	3	4	5	6	7	

--	--	--	--	--	--	--	--

C. Kuesioner Intervensi

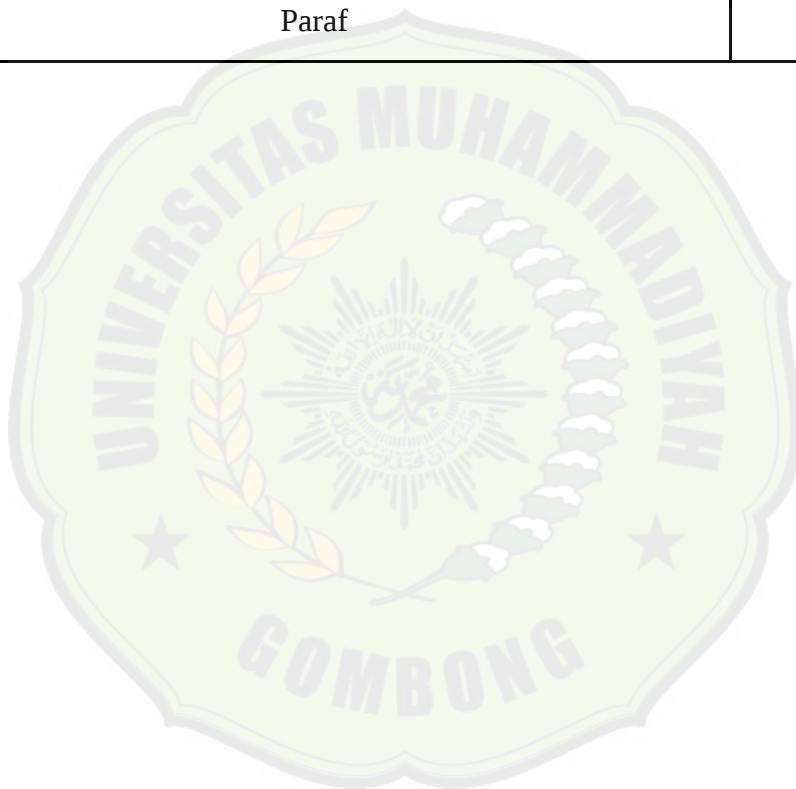
Panduan Prosedur Tindakan (Berendam Air Hangat (Ofuro))

Nama :

Tanggal Perlakuan :

No.	Tindakan	Ya	Tidak
1	Persiapkan : 1. Baju Ganti 2. Popok 3. Handuk besar 2 4. Handuk kecil 1 5. Body lotion 6. Obat-obatan (obat kulit, rambut dll)		
2	Persiapkan suhu ruangan mandi (ofuro) pada suhu yang sesuai sekitar 24 derajat adalah suhu yang sesuai.		
3	Siapkan perlengkapan mandi (handuk, deterjen, kursi mandi dll) dan siapkan perlengkapan tambahan (alas anti selip, dudukan bak mandi, dll).		
4	Jangan lupa mengukur TTV lansia sebelum mandi (ofuro)		
5	Siapkan air di dalam bak mandi (ofuro) ke suhu yang sesuai, suhu yang sesuai adalah sekitar 40 derajat.		
6	Sebelum lansia masuk untuk berendam dalam bak mandi (ofuro) terlebih dahulu lansia di mandikan seperti biasa.		
7	Selanjutnya lansia dimasukkan kedalam bak mandi (ofuro) untuk berendam selama 5 menit.		

8	Setelah selesai (5 menit) seluruh badan di keringkan dengan handuk.		
9	Selanjutnya mengoleskan body lotion keseluruh tubuh, mengoleskan obat obatan bagi lansia yang mempunyai obat, dan memakaikan pakaian. Jangan lupa keringkan rambut dengan menggunakan hair dryer.		
10	Rapikan peralatan		
Paraf			



Kisi-Kisi Kuesioner PSQI

No.	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1	Kualitas Tidur Subjektif	9	Sangat Baik	0
			Cukup Baik	1
			Cukup Buruk	2
			Sangat Buruk	3
2	Latensi Tidur	2	≤ 15 Menit	0
			16-30 Menit	1
			31-60 Menit	2
			> 60 Menit	3
		5a	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			> 3x Seminggu	3
	Skor Total Latensi Tidur	2 + 5a	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3
3	Durasi Tidur	4	> 7 Jam	0
			6-7 Jam	1
			5-6 Jam	2
			< 5 Jam	3
4	Efisiensi Tidur Rumus:	1,3,4	> 85%	0
			75-84%	1
			65-74%	2

	$\frac{\text{Durasi Tidur}}{\text{Lama di Tempat Tidur}} \times 100\%$ *Durasi Tidur (No. 4) *Lama di tempat tidur (Kalkulasi respon No. 1 dan No. 3)		< 65%	3
5	Gangguan Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			> 3x Seminggu	3
	Skor Total Gangguan Tidur		0	0
			1-9	1
			10-18	2
			19-27	3
6	Penggunaan Obat Tidur	6	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			> 3x Seminggu	3
7	Disfungsi di Siang Hari	7	Tidak Pernah	0
			1x Seminggu	1
			2x Seminggu	2
			> 3x Seminggu	3
		8	Tidak ada masalah	0
			Hanya masalah kecil	1
			Masalah Sedang	2
			Masalah Besar	3
	Skor Disfungsi di Siang hari	7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan Kolom Nilai Skor:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Cukup Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5

- Buruk : > 5



7. Hasil Analisa Data

		Umur			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	> 70 Tahun	20	100.0	100.0	100.0

		Jenis Kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	4	20.0	20.0	20.0
	Perempuan	16	80.0	80.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

		Pendidikan Terakhir			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Perguruan Tinggi	20	100.0	100.0	100.0

		Pekerjaan Semasa Aktif			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	IRT	11	55.0	55.0	55.0
	Pegawai	5	25.0	25.0	80.0
	Perawat	1	5.0	5.0	85.0
	Petani	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Statistics

		Kualitas Tidur Subjektif	Latensi Tidur	Durasi Tidur	Efisiensi Tidur	Gangguan Tidur	Penggunaan Obat Tidur	Disfungsi di Siang Hari
N	Valid	20	20	20	20	20	20	20
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		.6000	1.4500	.2500	.3000	.5500	.0000	.5000
Median		.0000	1.0000	.0000	.0000	1.0000	.0000	.0000
Mode		.00	1.00	.00	.00	1.00	.00	.00
Variance		.884	1.208	.408	.853	.261	.000	.579
Range		2.00	3.00	2.00	3.00	1.00	.00	2.00
Minimum		.00	.00	.00	.00	.00	.00	.00
Maximum		2.00	3.00	2.00	3.00	1.00	.00	2.00
Sum		12.00	29.00	5.00	6.00	11.00	.00	10.00

Kualitas Tidur Subjektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	14	70.0	70.0	70.0
	Cukup Buruk	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Latensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	3	15.0	15.0	15.0
	Cukup Baik	11	55.0	55.0	70.0
	Sangat Buruk	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Durasi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	17	85.0	85.0	85.0
	Cukup Baik	1	5.0	5.0	90.0
	Cukup Buruk	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Efisiensi Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	18	90.0	90.0	90.0
	Sangat Buruk	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Gangguan Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	9	45.0	45.0	45.0
	Cukup Baik	11	55.0	55.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Penggunaan Obat Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	20	100.0	100.0	100.0

Disfungsi di Siang Hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	13	65.0	65.0	65.0
	Cukup Baik	4	20.0	20.0	85.0
	Cukup Buruk	3	15.0	15.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Statistics

Total Skor PSQI

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		3.6500
Median		2.0000
Mode		1.00
Variance		16.766
Range		13.00
Minimum		.00
Maximum		13.00
Sum		73.00

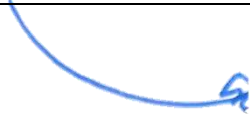
Skor PSQI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	14	70.0	70.0	70.0
	Buruk	6	30.0	30.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

8. Lembar Bimbingan

Nama Mahasiswa : Luzi Anandari
 NIM : 202302198
 Pembimbing : Sarwono, SKM, M.Kes

Tanggal Bimbingan	Topik/Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
Sabtu, 16 Desember 2023	1. Konsultasi BAB I - Perbaiki latar belakang sesuai dengan fenomena yang ada pada lokasi yang diteliti - Perbaiki tujuan dan manfaat penelitian - Perbaiki nama gelar pada pembimbing 2. ACC BAB I Lanjut BAB II dan BAB III	
Kamis, 18 Januari 2024	1. Konsultasi keseluruhan proposal skripsi - Perbaiki sampel penelitian - Perbaiki sampel dengan mempertimbangkan pada konsep - Memperjelas metode penelitian - Perbaiki definisi operasional	
Rabu, 21 Februari 2024	Pembahasan Nomor Subbab dan anak Subbab yang tidak konsisten	
Kamis, 22 Februari 2024	Pembahasan kerangka teori dan kerangka konsep harus sesuai	
Jum'at, 23 Februari 2024	Penentuan metode analisis yang digunakan, seperti Uji t atau Uji Wilcoxon	
Senin, 4 Maret 2024	Acc Proposal Skripsi dan pendaftaran Ujian Proposal	
Selasa, 7 Mei 2024	Revisi BAB 1 s/d 3 setelah ujian proposal Skripsi	
Minggu, 21 Juli 2024	1. Konsultasi BAB IV. Hasil dan pembahasan harus menyesuaikan dengan tujuan penelitian. Poin A-I harus ada. 2. BAB V, perbaiki pada Kesimpulan	

	dan Saran	
Jum'at, 26 Juli 2024	Acc Penulisan Skripsi (dengan perbaikan sedikit) dan pendaftaran Ujian Hasil Skripsi	

Mengetahui,

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana



Cahyu Septiwi, M. Kep., Sp. KMB., Ph. D

