

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pasien dengan inisial Ny.E, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- a. Tingkat insomnia sebelum diberikan aplikasi rendam kaki air hangat pada Ny.E adalah 24 yaitu pasien mengalami gangguan insomnia ringan dengan menggunakan pengukuran kuesioner IRS (*Insomnia Rating Scale*) yang telah dimodifikasi (Iwan, 2018)
- b. Implementasi pemberian aplikasi rendam kaki air hangat ini dilakukan di rumah pasien, selama 3 hari berturut-turut pada malam hari selama 15 menit dengan suhu air 37°-38°C
- c. Evaluasi pada hari ketiga pada tanggal 29 Mei 2021, Ny.E mengatakan tidak sulit untuk memulai tidur yakni nilai kuesioner insomnia berubah menjadi 21 dengan menggunakan pengukuran kuesioner IRS (*Insomnia Rating Scale*) yang telah dimodifikasi (Iwan, 2018)
- d. Terdapat pengaruh pemberian rendam kaki air hangat untuk mengatasi insomnia.

5.2 Saran

- a. Bagi masyarakat terapi rendam kaki air hangat ini dapat digunakan sebagai tindakan nonfarmakologi untuk mengatasi insomnia.
- b. Bagi peneliti selanjutnya disarankan melakukan terapi rendam kaki air hangat dilakukan lebih dari 3 hari, karena berdasarkan penelitian penulis pemberian tindakan selama 3 hari kurang efektif untuk mengatasi insomnia.
- c. Bagi ilmu pengetahuan hasil penelitian ini bisa dijadikan informasi dan menambah referensi bagi ilmu pengetahuan mengenai terapi rendam kaki air hangat.