

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Puskesmas I Denpasar Selatan terletak di Kelurahan Sesean, tepatnya di Jalan Gurita no 8 Denpasar Selatan, Kota Denpasar. Sangat sulit untuk memastikan data jumlah penduduk yang sebenarnya karena pada umumnya wilayah tempat puskesmas ini berada merupakan daerah perkotaan yang padat penduduk dan memiliki mobilitas yang tinggi. Wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan, yang terdiri dari 3 kelurahan, memiliki luas sekitar $\pm 13,67$ km² atau 10,7% dari total luas wilayah kota Denpasar. Kelurahan Sesean merupakan desa terluas di antara ketiga desa tersebut dengan luas wilayah sekitar $\pm 7,39$ km² yang terdiri dari 14 banjar. Kelurahan Panjer memiliki luas wilayah $\pm 3,16$ km² yang terdiri dari 12 banjar dan Desa Sidakarya dengan luas wilayah terkecil yaitu $\pm 3,12$ km² yang terdiri dari 9 banjar. Adapun banjar banjar yang termasuk dalam cakupan Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan, dapat dilihat dari gambar berikut



Gambar 4 Peta Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan

Puskesmas I Denpasar Selatan merupakan puskesmas pertama di Kecamatan Denpasar Selatan dan mulai beroperasi sejak tahun 1981, menandai awal berdirinya puskesmas ini pada tahun 1997. Seiring dengan meningkatnya kunjungan dan kondisi bangunan dan jumlah kunjungan sekali lagi tidak mencukupi melalui pertimbangan antara pihak Puskesmas dengan Dinas Kesehatan, maka pada tahun 2002, Gedung Timur Puskesmas I Denpasar Selatan direnovasi total. Hal ini dilakukan sesuai dengan perkembangan zaman dan mengacu pada Permenkes No. 75 Tahun 2014.

Layanan kesehatan yang disediakan oleh puskesmas I Denpasar selatan meliputi : umu, lansia, anak, gawat darurat, kesehatan gigi dan mulut, KIA, KB, imunisasi, laboratorium, VCT, farmasi, konseling, kestadkom, dan klinik berhenti merokok

Adapun program puskesmas terkait penatalaksanaan kepada lansia yang memiliki gangguan tidur, belum pernah dilaksanakan dengan pemberian *foot hydrotherapy* dengan air garam. Dimana di Puskesmas I Denpasar Selatan program lansia hanya terdapat posyandu lansia yang diadakan setiap 1 bulan sekali, senam yang dilaksanakan setiap minggu dengan didampingi oleh kader setiap banjar, dan kegiatan senam bersama/prolanis yang dilakukan di puskesmas setiap hari sabtu.

2. Karakteristik Responden

Responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 - 74 tahun yang bertempat tinggal di wilayah Puskemas I Denpasar Selatan sebanyak 25 orang. Berdasarkan jenis kelamin dan usia responden, karakteristik responden dalam penelitian ini dapat diidentifikasi dalam tabel 3 dan tabel 4 berikut.

- a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik berdasarkan usia dijelaskan pada tabel 3 dan tabel 4 berikut :

Tabel 3
Distribusi Usia Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023

Variabel	n	Range	Minimum	Maximum	Mean	SD
Usia Lansia	25	14	60	74	67.76	4.419

Sumber: Data Primer Diolah (2023)

Tabel 3 menunjukkan bahwa usia rata-rata responden adalah 67,76 tahun, dengan standar deviasi 4,419. Responden termuda berusia 60 tahun, dan yang tertua berusia 74 tahun.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Usia Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
60 - 64	6	24.0
65 - 69	11	44.0
70 - 74	8	32.0
Total	25	100.0

Sumber: Data Primer Diolah (2023)

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa dari 25 responden yang mengisi kuisisioner, usia responden yang paling banyak diwakili oleh 11 orang (44%) pada rentang usia 65-69 tahun, dan yang paling sedikit diwakili oleh 6 orang (24%), yaitu pada rentang usia 60-64 tahun.

- b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin diperoleh seperti tabel 5 berikut :

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	0	0.0
Perempuan	25	100.0
Total	25	100.0

Sumber: Data Primer Diolah (2023)

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari total responden sebanyak 25 orang yang mengisi kuisioner, bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan dengan total 25 orang (100%).

3. Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian

Hasil pengamatan terhadap yaitu pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan dengan menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur sebelum dan sesudah diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam yang disajikan dalam tabel 6

Tabel 6
Skor Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023

Kualitas Tidur	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%
Baik	0	0.0	16	64.0
Buruk	25	100.0	9	36.0
Total	25	100.0	25	100.0

Sumber: Data Primer Diolah (2023)

Tabel 6 menampilkan skor kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah *foot hydrotherapy* dengan air garam. Sebelum pemberian *foot hydrotherapy*, terdapat sebanyak 25 orang dengan kualitas tidur buruk, sedangkan setelah pemberian *foot*

hydrotherapy terdapat 16 orang dengan kualitas tidur baik, dan Sebagian kecil 6 orang dengan kualitas tidur buruk.

4. Hasil analisa data

- a. Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam

Skor kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan disajikan pada tabel 7 dan tabel 8 berikut ini :

Tabel 7

Skor Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan *Foot Hydrotherapy* Dengan Air Garam di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023

	N	Range	Minimum - Maximum	Mean statistic	Std. Error	Std. Deviation
Total Skor <i>Pre Test</i> Kualitas Tidur	25	8	6-14	8.84	.512	2.561

Sumber: Data Primer Diolah (2023)

Tabel 7 menunjukkan bahwa rata-rata hasil skor *pre test* kualitas tidur responden adalah 8,84 dengan standar deviasi 2,561. Hasil skor *pre test* kualitas tidur responden terendah 6 dan skor *pre test* kualitas tidur tertinggi adalah 14.

Tabel 8

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan *Foot Hydrotherapy* Dengan Air Garam di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Buruk	25	100.0
Total	25	100.0

Sumber: Data Primer Diolah (2023)

Tabel 8 menunjukkan skor kualitas tidur lansia sebelum diberikan *foot hydrotheraphy* seluruh responden sebanyak 25 orang (100%) dengan kualitas tidur buruk.

- b. Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan *foot hydrotheraphy* dengan air garam

Skor kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan *foot hydrotheraphy* dengan air garam di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan disajikan pada tabel 9 dan tabel 10 berikut ini :

Tabel 9

Skor Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Diberikan *Foot Hydrotheraphy* Dengan Air Garam di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023

Total Skor <i>Post Test</i> Kualitas Tidur						
	N	Range	Minimum - Maximum	Mean statistic	Std. Error	Std. Deviation
Total Skor <i>Post Test</i> Kualitas Tidur	25	7	1-8	4.48	.383	1.917

Sumber: Data Primer Diolah (2023)

Tabel 9, menunjukkan bahwa rata-rata hasil skor *post test* kualitas tidur responden adalah 4,48 dengan standar deviasi 1,917. Hasil skor *post test* kualitas tidur responden terendah 1 dan skor *post test* kualitas tidur tertinggi adalah 8.

Tabel 10

Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Diberikan *Foot Hydrotheraphy* Dengan Air Garam di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	16	64.0
Buruk	9	36.0
Total	25	100.0

Sumber: Data Primer Diolah (2023)

Tabel 10 menunjukkan skor kualitas tidur lansia sesudah diberikan *foot hydrotherapy* Sebagian besar responden dengan kriteria baik sebanyak yaitu sebanyak 16 orang (64%).

c. Pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia

Uji *wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% ($P < 0,05$) digunakan dalam penelitian ini karena skala data yang digunakan adalah skala data ordinal dan dinyatakan bahwa data tidak terdistribusi secara normal (Idawati dkk., 2019). Hal ini memungkinkan peneliti untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik atau tidak. Tabel 11 memberikan gambaran umum tentang temuan dari pengujian hipotesis.

Tabel 11

Hasil uji hipotesis Pengaruh *Foot hydrotherapy* Dengan Air Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023

Kualitas Tidur Sebelum	Kualitas Tidur Sesudah				Jumlah		<i>p</i>
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Buruk	16	64	9	36	25	100	0.000
Baik	0	0	0	0	0	0	
Jumlah	16	64	9	36	25	100	

Sumber: Data Primer Diolah (2023)

Berdasarkan interpretasi tabel 11 diatas, menunjukkan bahwa pada lansia dengan kualitas tidur buruk sebelum diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam sebagian besar menjadi memiliki kualitas tidur baik sebanyak 16 orang dengan persentase (64%), dan pada lansia dengan kualitas tidur buruk sebelum diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam hanya sebagian kecil sebanyak 9 orang (36%)

yang tidak mengalami perubahan pada kualitas tidurnya tetapi dapat dikatakan bahwa keluhan keluhan yang dialami sudah mulai berkurang.

Uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis hasil data bivariat, dan ditemukan nilai *p-value* sebesar 0,000. H_0 ditolak karena nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin

Berdasarkan kategori usia, penelitian ini menemukan bahwa karakteristik lanjut usia yang memiliki kualitas tidur buruk meliputi 6 orang pada rentang usia 60-64 tahun (24%), 11 orang pada rentang usia 65-69 tahun (44%), dan 8 orang pada rentang usia 70-74 tahun (32%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kelompok usia dengan representasi terbesar dalam penelitian ini adalah kelompok usia 65-69 tahun, dengan 11 orang (44%), dan kelompok usia 60-64 tahun, dengan 6 orang (24%).

Hal ini menunjukkan bagaimana perubahan pola tidur seiring bertambahnya usia dapat menyebabkan berbagai gangguan tidur pada lansia. Bertambahnya usia mempengaruhi kualitas tidur pada lansia karena mempengaruhi hormon yang mengatur produksi melatonin dalam tubuh yang berperan penting dalam proses pengaturan tidur pada tubuh manusia (Andrian dkk., 2022).

Temuan penelitian yang serupa dengan penelitian ini adalah penelitian Sinulingga, dkk (2022) yang menemukan bahwa rentang usia lansia yang berusia 60-74 tahun sebanyak 55 orang (85,9%). Hipotesis yang mendasari penelitian ini adalah semakin bertambahnya usia menyebabkan penurunan jumlah tidur yang

dibutuhkan lansia. Penelitian lain yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian Widiastuti dan Sucinda (2019), yang menemukan karakteristik responden berdasarkan usia, dengan mayoritas dengan total 29 orang responden berusia antara 60 -74 tahun dan persentase (72,5%) menunjukkan bahwa usia merupakan faktor yang paling signifikan yang mempengaruhi kualitas tidur.

Berdasarkan temuan penelitian dan teori yang relevan, dapat disimpulkan bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terbanyak di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan adalah dengan usia 65-69 tahun. Dengan adanya perubahan yang diakibatkan oleh penuaan, dapat diprediksi bahwa risiko mengalami kualitas tidur yang buruk akan meningkat seiring bertambahnya usia.

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini dari 25 orang responden seluruhnya berjenis kelamin perempuan dengan persentase (100%).

Pada usia lanjut dimana usia >60 tahun kebanyakan pada usia tersebut mengalami perubahan hormon dan kadar hormon yang rendah dapat menyebabkan intoleransi terhadap stres, depresi sehingga hal tersebut juga mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. (Nasrullah, 2016).

Menurut penelitian Harefa dkk (2021), responden menurut jenis kelamin, dari 20 orang mayoritas berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 12 dengan persentase (60%) hal ini menyatakan bahwa jenis kelamin perempuan lebih variatif dan beresiko mengalami masalah pada kualitas tidur dikarenakan perubahan hormon dalam tubuh serta suasana hati yang sewaktu-waktu dapat berubah secara drastis. Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Dionesia (2019) yang menemukan bahwa 18 dari 20 lansia adalah perempuan. Kualitas tidur juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Pria cenderung

lebih aktif dan eksploratif sedangkan wanita lebih sensitif, oleh karena itu wanita lebih mengkhawatirkan ketidakmampuan mereka daripada pria.

Berdasarkan temuan penelitian dan teori yang relevan, dapat diasumsikan bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur buruk terbanyak di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan adalah dengan jenis kelamin perempuan. Dengan terjadinya perubahan yang diakibatkan oleh semakin bertambahnya usia, pada perempuan cenderung lebih berisiko mengalami perubahan suasana hati yang diakibatkan oleh berkurangnya / telah berakhirnya produksi hormon estrogen dan progesteron akibat keadaan menopause.

2. Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam

Berdasarkan hasil rata-rata penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan terhadap 25 responden, seluruh responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

Jumlah rata-rata tidur yang dibutuhkan lansia setiap hari adalah 7- 8 jam. Dibandingkan dengan orang dewasa yang tidur rata-rata 8 jam per hari, lansia hanya tidur rata-rata 6-7 jam per hari. Hal ini dikarenakan NREM fase 1 dan 2, fase 3 dan 4, dan aktivitas gelombang delta berkurang pada lansia. Lansia yang tidur lebih dari tujuh jam setiap malam dapat beradaptasi dengan perubahan yang disebabkan oleh penuaan. Tetapi ada beberapa lansia yang tidak siap dengan perubahan perubahan yang terjadi sehingga mengakibatkan jam tidur yang tidak menentu dan kurang dari yang seharusnya (Utami, 2018).

Temuan ini relevan dengan temuan penelitian dari Dionesia (2019) yang melibatkan 10 partisipan penelitian. Sebelum mendapatkan rendam air hangat, ke-

10 responden di PSTW Senjarawi Bandung memiliki kualitas tidur yang kurang baik, sesuai dengan hasil yang didapatkan yaitu 100%. Penelitian lain oleh Widia (2021) mengungkapkan bahwa, menurut hasil temuan observasi kualitas tidur 20 partisipan sebelum mendapatkan terapi rendam kaki air hangat dengan aromaterapi lavender, 100% partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Widiastuti dan Sucinda, 2019) menyatakan bahwa banyak lansia yang lebih sering terbangun di malam hari dan membutuhkan waktu yang lama untuk tidur kembali. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mestika Rija Helti dan Dedi (2020) menyebutkan bahwa sering terbangun di malam hari dan kesulitan untuk tidur kembali merupakan gejala umum di antara lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk, dan beberapa di antaranya mengalami kesulitan untuk tidur hingga larut malam.

Pendapat peneliti bahwa sebagian besar lansia mengalami kualitas tidur buruk di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan disebabkan oleh jam tidur dengan mayoritas hanya tidur 6 – 7 jam perharinya, dan sebagian besar lansia terbangun tengah malam atau dini hari hanya untuk ke kamar mandi ataupun mengalami nyeri pada bagian tubuhnya

3. Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam

Hasil penelitian dari 25 responden terdapat 16 orang responden dengan persentase (64%) yang mengalami peningkatan pada kualitas tidurnya dari buruk menjadi baik , dan sebagian kecilnya lagi sebanyak 9 orang dengan persentase (36%) tidak mengalami perubahan pada kualitas tidurnya, tetapi dari penelitian

yang dilakukan rata rata keluhan yang dialami lansia sudah berkurang, seperti keluhan terbangun dimalam hari.

Merendam kaki dengan air hangat yang sudah dibumbui garam akan membantu tubuh menjadi rileks. Panas dari garam akan mengeluarkan racun dari dalam tubuh sehingga memperlancar aliran darah. Air hangat memiliki efek relaksasi pada tubuh, menghilangkan rasa pegal dan kaku pada otot, serta meningkatkan kualitas tidur. (Harefa dkk, 2021).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Andri Styorini dan Fauzia (2019), Berdasarkan hasil penelitian ini 19 responden (73,1%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang baik setelah mendapatkan terapi rendam kaki dalam air garam hangat selama dua minggu berturut-turut, sedangkan 7 responden (26,9%) melaporkan memiliki kualitas tidur yang buruk. Temuan ini menyimpulkan bahwa latensi tidur responden berubah menjadi 10-20 menit, dan ada beberapa responden yang sesekali kembali tidur dalam waktu 30 menit yang hanya terjadi satu kali pada minggu sebelumnya, hal ini menandakan adanya perubahan dari terapi rendam kaki dengan air garam hangat berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur para lansia.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Harefa dkk (2021) menyatakan sebanyak 80% (16 responden) responden melaporkan peningkatan kualitas tidur, sementara 20% (4 responden) responden melaporkan kualitas tidur yang buruk. Peneliti menemukan bahwa kualitas tidur para lansia meningkat setelah mendapatkan tindakan merendam kaki dalam air garam hangat. Hal ini dikarenakan air garam hangat memiliki kemampuan untuk mengubah mikrosirkulasi pembuluh

darah dan vasodilatasi sehingga menghasilkan efek menenangkan yang dapat membantu lansia dalam mengelola masalah kualitas tidur.

Berdasarkan asumsi peneliti dimana peningkatan pada kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh perlakuan yang diberikan berupa *foot hydrotherapy* dengan air garam dimana air hangat dapat membantu tubuh menjadi lebih tenang, yang akan meningkatkan kualitas tidur.

4. Pengaruh *Foot Hydrotherapy* Dengan Air Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan

Berdasarkan hasil uji statistic *non parametrik* analisis *wilcoxon* yang dilakukan peneliti kepada 25 responden, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000. Ho ditolak karena $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Tahun 2023.

Relaksasi tubuh dapat diperoleh dari merendam kaki dengan air hangat yang ditambah garam. Panas dari garam akan mengeluarkan racun dari dalam tubuh, meningkatkan aliran darah yang lebih baik dan tidur yang lebih nyenyak. Efek dari hidroterapi kaki yaitu dapat menstimulasi kaki, sehingga merangsang pembentukan hormon melatonin yang dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur pada lansia, hidroterapi ini berdampak pada peningkatan pemenuhan dan kuantitas tidur. (Setyoadi dan Putra, 2018).

Penelitian yang sejalan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Setyorini dan Husna (2019) di Wilayah Kerja Puskesmas Dlingo II

Bantul didapatkan kesimpulan dari 22 orang dengan kualitas tidur buruk, sebagian besar sebanyak 19 orang mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi baik. Hal ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki air garam hangat memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur lansia dengan nilai *p value* 0.000 (<0.05).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ekaputri, dkk (2021), dalam penelitian yang melibatkan 15 partisipan lansia ini, partisipan melaporkan bahwa 4 orang (26,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk, 11 orang (73,3%) dengan kualitas tidur sedang, dan tidak ada yang mengalami kualitas tidur baik. Namun, setelah mendapatkan terapi rendam kaki air hangat, partisipan menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik meningkat menjadi 13 orang (86,7%), kualitas tidur sedang menjadi 2 orang (13,3%), dan kualitas tidur buruk menjadi 0 orang (0%). Dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki air hangat memiliki pengaruh yang besar terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan nilai *p value* 0,000. (<0,05).

Menurut asumsi peneliti peningkatan kualitas tidur yang disebabkan oleh *foot hydrotherapy* dengan air garam hangat, menghasilkan respons relaksasi yang mengurangi aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan kualitas tidur. Kondisi ini diakibatkan oleh aktivitas saraf parasimpatis yang meningkat dan kuat. Karena pembuluh darah melebar dan sel-sel otot meregang dalam air hangat, maka terjadi pengurangan ketegangan otot, yang dapat membuat otot terasa lebih nyaman.

C. Kelemahan penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini yang menjadi kelemahan peneliti dalam melaksanakan penelitian yaitu, pada saat proses pengumpulan data. Pada saat proses pengumpulan data terkait dengan kualitas tidur lansia peneliti kesulitan untuk mengumpulkan para lansia sehingga mengharuskan untuk mengikuti kegiatan

lansia sesuai jadwal posyandu / senam yang dilakukan oleh lansia setiap banjar.
Peneliti tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai kelompok pembanding dalam penelitian ini.