

ABSTRAK

Latar Belakang: Gangguan pola tidur dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman atau terganggu yang disebabkan oleh suatu keadaan ketika individu mengalami atau beresiko mengalami suatu perubahan dalam kualitas atau kuantitas pola istirahatnya. Penanganan gangguan pola tidur secara nonfarmakologi dengan menggunakan *Hidroterapi* untuk memperbaiki kualitas dan kuantitas tidur pada lansia.

Studi Kasus: Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan jumlah pasien 1. Dengan pengkajian bahwa didapatkan seorang perempuan berusia 62 tahun dari Surabaya mengeluhkan merasa tidak puas dalam tidur. Pada malam hari susah untuk memulai tidur dan sering terbangun saat tidur dalam 7 hari terakhir. Klien memiliki riwayat hipertensi. Peneliti memberikan intervensi keperawatan berupa terapi rendam kaki dengan air hangat (*Hydroterapi*) selama 7 hari dengan durasi 15 menit dengan suhu 36-37⁰C bisa dilakukan 1x sehari untuk mengatasi gangguan tidur. Setelah 7 hari di berikan terapi rendam kaki dengan air hangat (*Hydroterapi*) didapatkan bahwa keluhan tidak puas tidur pada pasien berkurang, jam tidur pasien bertambah, tidak ada keluhan sering terbangun, sudah tidak mengeluh gelisah .

Kesimpulan: Studi kasus menunjukkan bahwa setelah 7 hari di lakukan pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat (*Hydroterapi*) dapat menjadi terapi alternatif untuk mengatasi gangguan tidur pada pasien. Apabila gejala memburuk maka bisa mengunjungi rumah sakit.

Kata Kunci : Terapi rendam kaki dengan air hangat (*Hydrptherapy*), Lansia, Gangguan tidur