

ABSTRAK

Insomnia merupakan keluhan kesulitan untuk memulai tidur dan kesulitan mempertahankan tidur. Terapi merendam kaki dengan air hangat sebelum tidur dapat memperbaiki mikro sirkulasi pembuluh darah dan vasodilatasi sehingga menimbulkan efek relaksasi yang dilanjutkan dengan peningkatan sekresi melatonin sehingga meningkatkan kualitas tidur. Tindakan yang dapat diberikan untuk mengatasi insomnia adalah dengan terapi non farmakologis yaitu *hydrotherapy* rendam kaki dengan air hangat selama 15 menit sebelum tidur. Penerapan ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas penerapan *hydrotherapy* rendam kaki dengan air hangat dengan masalah keperawatan insomnia di RW 06 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah Ny. W dengan Hipertensi dengan masalah keperawatan insomnia. Penerapan ini akan menggambarkan pelaksanaan *Hydrotherapy*. Studi ini pada tanggal 30 April 2018 sampai tanggal 25 Mei 2018 di RW 06 Kelurahan Karah Kecamatan Jambangan Surabaya. Pengumpulan data dari hasil wawancara, observasi, dan pemeriksaan.

Hasil yang didapatkan setelah dilakukan penerapan *Hydrotherapy* selama 7 hari selama 15 menit sebelum tidur dengan evaluasi tujuan tercapai sebagian yaitu insomnia berkurang secara bertahap dan kualitas serta kuantitas menjadi lebih baik observasi pola tidur didapatkan tidak kesulitan untuk memulai tidur kembali dan saat bangun tidur merasa lebih segar dengan di buktikan dari hasil skor yang di peroleh dengan rata-rata penurunan skor 2/hari.

Penerapan *hydrotherapy* rendam kaki dengan air hangat berpengaruh untuk pasien dengan masalah keperawatan insomnia. Keluarga diharapkan dapat menerapkan *hydrotherapy* rendam kaki dengan air hangat dalam menjaga anggota keluarga yang mengalami insomnia secara mandiri di rumah.

Kata kunci : *Hydrotherapy*, Rendam Kaki Dengan Air Hangat, Insomnia, Hipertensi.