

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENGARUH TERAPI AIR PUTIH HANGAT TERHADAP PENURUNAN
TINGKAT STRES PADA LANSIA DI PANTI USIA LANJUT AISIYIAH
KOTA SURAKARTA**

Dewi Kurniawati¹⁾, Aria Nurahman Hendra Kusuma²⁾, S. Dwi Sulisetyawati³⁾

¹⁾ Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3)} Dosen Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

email: dewikurnia380@gmail.com

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang memiliki usia 60 tahun keatas. Lansia akan mengalami perubahan fisik, psikologi, kognitif, dan sosial. Perubahan tersebut akan memicu timbulnya stres pada lansia. Salah satu terapi yang dapat diterapkan adalah terapi air putih hangat, dikarenakan banyak memiliki manfaat seperti dapat memperlancar peredaran darah, pernafasan, pencernaan, menurunkan ketegangan otot, meregangkan sel-sel otot, mengeluarkan racun dalam tubuh, memberikan efek rileks dan tenang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi air putih hangat terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Kota Surakarta.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *Quasy Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Test Post-Test*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Kota Surakarta dengan menggunakan teknik total sampling berjumlah 30 responden. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner *DASS-42* (14 item stres).

Data dianalisis menggunakan uji T-Test Dependen (*Paired T-Test*) dengan hasil *Sig (2-tailed)* 0.000 ($< 0,05$). Kesimpulannya terdapat perbedaan rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test* dengan nilai 3.467 yang artinya terdapat pengaruh terapi air putih hangat terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Kota Surakarta.

Kata Kunci: Terapi Air Putih Hangat, Tingkat Stres, Lansia
Daftar Pustaka: 33 (2015-2023)

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**THE EFFECTS OF WARM WATER THERAPY IN LOWERING STRESS
INTENSITY AMONG THE ELDERLY AT AISYIYAH ELDERLY CARE IN
SURAKARTA**

Dewi Kurniawati¹⁾, Aria Nurahman Hendra Kusuma²⁾, S. Dwi Sulisetyawati³⁾

¹⁾ Student in the University of Kusuma Husada Surakarta

²⁾³⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, University of Kusuma
Husada Surakarta

email: dewikurnia380@gmail.com

ABSTRACT

The elderly are individuals aged 60 years or older. The elderly will experience physical, psychological, cognitive, and social changes that can trigger stress. In managing stress, individuals have access to both pharmacological therapy and non-pharmacological therapy options. Warm water therapy is a valuable non-pharmacological approach to stress management. The investigation suggested that it has many benefits, such as improving blood circulation, breathing, digestion, reducing muscle tension, stretching muscle cells, removing toxins in the body, and providing a relaxing and calm effect. This study aimed to analyze the effect of warm water therapy on reducing stress levels in the elderly at the Aisyiyah elderly care in Surakarta City.

The research employed a quantitative approach with the quasi-experimental method and the Group Pre-Test and Post-Test design. The population was all elderly people in the Aisyiyah elderly care in Surakarta City, with a total sampling technique of 30 respondents. The research instrument utilized the DASS-42 questionnaire (14 stress items). Data were analyzed using the Dependent T-Test test (Paired T-Test) with Sig (2-tailed) 0.000 (<0.05).

The developments indicated a significant difference between the average pre-test and post-test scores, with a value of 3,467. It implied that warm water therapy effectively reduces stress levels in the elderly at Aisyiyah elderly care in Surakarta.

Keywords: Elderly, Stress Level, Warm Water Therapy

Bibliography: 33 (2015-2023)

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memperkirakan tahun 2025 jumlah lanjut usia di seluruh dunia mencapai 1,2 miliar orang yang akan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021, jumlah populasi penduduk lansia di Indonesia sebesar 10,8% atau sekitar 29,3 juta dan diperkirakan akan bertambah pada setiap tahunnya. Menurut data survei jumlah lansia yang berada di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Kota Surakarta adalah 30 lansia.

Lansia merupakan seseorang yang memiliki rentan usia 60 tahun keatas (Styorini et al., 2019). Menurut *World Health Organization (WHO)* terdapat tahapan lansia yaitu usia pertengahan (*Middle Age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*Elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*Old*) 75-90 tahun, lansia sangat tua (*Very Old*) usia diatas 90 tahun (Fahmi et al., 2021). Seiring berjalannya waktu lansia akan mengalami beberapa perubahan seperti, perubahan fisik, psikologi, kognitif, dan sosial. Perubahan-perubahan tersebut dapat berpotensi menimbulkan stres pada lansia. Menurut Fahmi (2021) stres merupakan seseorang dalam proses menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang dapat mengancam jiwa maupun dapat membahayakan dan setiap individu akan merespon peristiwa tersebut pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Terdapat perbedaan yang dapat kita lihat terkait tingkat stres pada lansia

yang tinggal di rumah dan lansia yang berada tinggal di panti lansia (Santoso & Tjhin2, 2018). Stres dapat menyebabkan dampak negatif, misalnya, pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, cemas, gelisah, sering merasa sedih, nafsu makan menurun, sulit berkonsentrasi bahkan hingga gangguan tidur.

Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan 2 cara, yaitu dengan terapi farmakologis (obat-obatan) dan terapi non farmakologis. Penggunaan obat dalam jangka panjang biasanya akan memiliki efek samping yang sangat merugikan. Terapi non-farmakologis akan lebih efektif jika diterapkan untuk pengelolaan stres pada lansia dikarenakan tidak memiliki efek samping, mudah dan dapat dilakukan secara mandiri kapan pun dan dimana pun. Azhar (2023) mengatakan bahwa terapi relaksasi nafas dalam *guided imagery*, terapi musik dan *brain gym*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rahma Elliya, 2021) bahwa terapi relaksasi nafas dalam dapat efektif dalam penurunan tingkat stres pada lansia dengan nilai- rata-rata sebelum dilakukan terapi 21,53 dan nilai rata-rata setelah dilakukan terapi 16,29. Dengan demikian perlu adanya terapi non-farmakologis tambahan agar stres pada lansia dapat lebih terkontrol secara optimal.

Adapun pemberian terapi air putih hangat juga merupakan salah satu jenis terapi non-farmakologis yang dapat diterapkan dikarenakan dapat memberikan

pengaruh oksigenasi pada tubuh, sehingga dapat membantu memperlancar jalan nafas seseorang (Gurusinga et al., 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardina (2019) bahwa mengonsumsi air hangat selama 5 menit dapat melancarkan jalan nafas, dikarenakan pemberian air putih hangat akan memperlancar sirkulasi darah karena mempunyai efek hidrostastik dan hidrodinamik.

Berdasarkan penelitian Rastipati (2023) menjelaskan bahwa mengonsumsi air putih hangat setelah bangun tidur selama 2 minggu dengan tahapan minggu pertama menggunakan gelas ukur 250 ml dan minggu kedua diminum sebanyak 2 gelas (500 ml) pada pagi hari secara rutin dapat efektif digunakan dalam menurunkan kadar gula darah seseorang. Rutin minum air putih setelah bangun tidur juga akan membantu tubuh dalam mengeluarkan lebih banyak cairan karena ginjal akan memproses produk racun yang membahayakan bagi tubuh.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan November 2023 di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Kota Surakarta berdasarkan keterangan petugas panti bahwa saat ini terdapat 30 lansia yang tinggal di panti tersebut. Beberapa disebabkan tidak memiliki keluarga (rekomendasi dari Dinas Sosial), atau sengaja dititipkan oleh keluarganya dengan alasan tidak ada yang mengurus jika berada di rumah. Hasil wawancara yang dilakukan ditemukan

sejumlah 2 lansia yang mengalami gangguan stres berat dan 18 sedang.

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah terdapat pengaruh terapi air putih hangat terhadap penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Kota Surakarta.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif dengan metode *Quasy Eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Test Post-Test*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Total Sampling* dengan jumlah total sampel adalah 30 responden. Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS-42 (14 item stres) dengan klasifikasi jumlah nilai 0-14 normal, 15-18 stres ringan, 19-25 stres sedang, 26-33 stres berat dan >34 stres sangat berat.

Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan uji univariat dengan menyantumkan nilai mean, median, modus standar deviasi serta uji Homogenitas. Uji bivariat pada penelitian ini menggunakan uji Dependen T-Test (*Paired T-Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=30)

Karakteristik	Mean	Std.Dev	Min	Max
Usia	73.87	8.807	60	87

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan table 4.1 didapatkan hasil bahwa rata-rata usia responden 73.87 dengan usia muda 60 tahun dan usia tua 87 tahun dan nilai standar deviasi 8.807. Hal ini sejalan dengan penelitian Lilis (2022), pada penelitian tersebut didapatkan hasil karakteristik responden berdasarkan usia dengan minimal usia 60 tahun dan usia maksimal 84 tahun dengan nilai rata-rata 70.46 tahun.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kaunang (2019) menjelaskan bahwa lansia dapat mengalami kemunduran psikologis dan fisik secara bertahap, dimana hal tersebut juga dapat menimbulkan stres pada sebagian lansia. Masalah psikososial pada lansia dapat berupa stres, *anxiety* (kecemasan), dan depresi, dimana masalah psikososial merupakan masalah yang melibatkan gangguan kejiwaan atau gangguan sosial. Masalah-masalah tersebut dapat disebabkan oleh beberapa aspek, seperti aspek sosial, aspek ekonomi, budaya maupun aspek kesehatan (Lilis et al., 2022).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin (n=30)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi %
Perempuan	30	100%

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil bahwa seluruh responden dengan jumlah 30 (100%) berjenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian Styorini (2019), terdapat perbedaan respon antara laki-laki dan Perempuan dalam menghadapi suatu konflik.

Otak perempuan akan lebih cenderung memiliki kewaspadaan yang lebih negatif terhadap suatu konflik daripada laki-laki, dimana hal tersebut dapat memicu timbulnya hormon negatif penyebab stres, gelisah dan juga rasa sakit.

Menurut teori Calberton dalam Sundawan (2017), menjelaskan bahwa perempuan tidak akan lepas dari perubahan anatomi, fisik dan fisiologis sebagai salah satu proses menua. Perempuan juga akan memiliki tingkat depresi yang lebih dibandingkan laki-laki dikarenakan terdapat perubahan hormonal terutama hormon estrogen. Selain itu lansia perempuan akan lebih mengalami penurunan *self esteem* yang sehingga dapat mengakibatkan kehilangan rasa percaya diri dan gangguan interpersonal. Gangguan interpersonal dapat berupa selalu berbeda pendapat dengan teman sekamarnya serta dapat diperparah dengan adanya masalah keluarga.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Status Pernikahan	Frekuensi	Presentasi %
Menikah	16	53.3%
Tidak Menikah	7	23.3%
Cerai	1	3.3%
Cerai Mati	6	20%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil bahwa status pernikahan responden dengan status menikah sebanyak 16 responden dengan presentasi (53.3%), status tidak menikah sebanyak 7 responden dengan presentasi

(23.3%), status cerai sebanyak 1 responden dengan presentasi (3.3%) dan status cerai mati sebanyak 6 responden dengan presentasi (20.0%). Hal tersebut selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Febriyanti (2024) yang menunjukkan bahwa lansia dengan status menikah sebanyak 62 reponden dan status duda/janda sebanyak 29 responden.

Peneliti berasumsi bahwa tidak hanya lansia dengan status pernikahan tidak menikah, cerai dan cerai mati saja yang mengalami stres, tetapi dengan status menikah terkadang masih dapat menimbulkan stres dikarenakan kurangnya dukungan dari pasangan atau kurangnya kasih sayang dari orang yang dicintai. Dukungan dari pasangan sangat diperlukan agar dapat hidup lebih tenang dan lebih termotivasi serta lansia akan lebih mudah untuk menerima dirinya sebagai lansia, dapat menemukan arti kehidupan, kepuasan hidup (Kesehatan Lentera et al., 2022).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Kondisi Kesehatan

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Kondisi Kesehatan

Kondisi Kesehatan	Frekuensi	Presentasi %
Asma	1	3.3%
Diabetes	6	20%
Hipertensi	10	33.3%
Maag	2	6.7%
Maag Kronis	1	3.3%
Tidak memiliki riwayat penyakit	10	33.3%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil kondisi kesehatan responden bahwa responden dengan penyakit asma 1 responden dengan

presentasi (3.3%), Diabetes sebanyak 6 responden dengan presentasi (20.0%), Hipertensi sebanyak 10 responden dengan presentasi (33.3%), Maag sebanyak 2 responden dengan presentasi (6.7%), Maag kronis 1 responden dengan presentasi (3.3%) dan responden yang tidak memiliki riwayat kesehatan sebanyak 10 responden dengan presentasi (33.3%). Riwayat penyakit paing banyak adalah hipertensi.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa riwayat penyakit yang paling banyak dialami responden adalah hipertensi. Sejalan dengan penelitian Amira (2021), menjelaskan bahwa pada saat stres akan terjadi aktifasi sitem saraf pusat yang berakibat meningkatnya pelepasan hormon norefineprin dari saraf simpatis yang ada di pembuluh darah dan jantung sehingga dapat terjadi peningkatan *cardiac output* dan *retensi vascular sistemik*. Kemudian medulla adrenal akan mensekresi epineprin dan norepineprin. meningkatnya system saraf simpatis ini dapat mengakibatkan peningkatan sirkulasi angiotenin II, *aldosteon* dan *vasopressin* yang juga akan meningkatnya *resistensi vascular sistemik*. Elevasi yang terjadi terus-menerus pada angiotenin II dan kotekomalin dapat mengakibatkan hiperatrofi jantung dan pembuluh darah yang dimana keduanya akan berkontribusi untuk peningkatan yang berkelanjutan dalam tekanan darah, sehingga akan memicu terjadinya hipertensi.

Peneliti berasumsi bahwa lansia yang memiliki riwayat penyakit kronis akan cenderung mengalami stres yang lebih dikarenakan terjadinya penurunan kondisi fisik

/keterbatasan aktivitas sehari-hari, kondisi psikis dan kondisi sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Santoso & Tjhin2, (2018) bahwa lansia yang memiliki riwayat penyakit < 3 keluhan sebanyak 51 responden (70.83%) dan < 3 keluhan sebanyak 21 responden (29.17%). Masalah kesehatan menjadi salah satu penyebab utama stres pada lansia seperti kecacatan, masalah penglihatan, pendengaran dan ingatan memori yang menurun (Santoso & Tjhin2, 2018). Menurut Kaunang (2019) lansia yang rentan terhadap stres misalnya lansia dengan penyakit degeneratif, lansia yang menjalani perawatan cukup lama di rumah sakit, lansia dengan keluhan somatis kronis, lansia dengan imobilisasi berkepanjangan serta lansia dengan isolasi sosial.

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Tinggal di Panti

Tabel 4.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Tinggal di Panti

Karakteristik	Mean	Std.Dev	Min	Max
Lamanya Tinggal di Panti	7.00	6.023	1	24

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.6 didapatkan hasil bahwa responden tinggal di panti paling baru selama 1 tahun dan paling lama selama 24 tahun dengan nilai rata-rata 7.00 serta dengan nilai standar deviasi 6.023. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ilham et al., n.d.) didapatkan hasil bahwa lansia dengan lama waktu tinggal 0-5 tahun sebanyak 10 responden, 6-10 tahun sebanyak 2 responden dan lebih dari 10 tahun sebanyak 3 responden.

Peneliti berasumsi tingkat stres dapat dilihat secara subjektif dan juga dapat dilihat dari banyak faktor. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan tingkat stres tinggi pada responden diantaranya perasaan rindu dengan keluarganya, masalah sosial, perasaan tidak nyaman saat berada di panti, perasaan bosan dan juga kondisi fisik yang melemah. Sedangkan perasaan yang ikhlas ketika tinggal di panti, teman sekamar yang mendukung, petugas panti yang baik dan ramah, hal tersebut dapat menjadi salah satu faktor penyebab responden memiliki tingkat stres yang rendah.

Dalam penelitian ini ditemukan lansia yang tinggal lebih lama tidak selalu memiliki tingkat stres yang tinggi atau rendah, hal ini disebabkan oleh berbagai macam situasi dan kondisi yang terjadi dan dialami lansia yang dapat mengganggu ketika tinggal di panti, hal tersebut menjadi salah satu stressor yang dapat menimbulkan stres. Stressor-stresor tersebut dapat berupa perubahan fisik, psikis/mental maupun sosial (Ilham et al., n.d.).

f. Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi

Tabel 4.6 Tingkat Stres Sebelum Dilakukan Terapi Air Putih Hangat

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	6	20%
Ringan	8	26.7%
Sedang	14	46.7%
Berat	2	6.6%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui tingkat stres responden sebelum dilakukan intervensi berupa terapi air putih hangat didapatkan hasil normal 6 responden dengan

presentasi (20.0%), ringan 8 responden dengan presentasi (26.7%), sedang sebanyak 14 responden dengan presentasi (46.7%) dan berat sebanyak 2 responden dengan presentasi (6.6%). Dalam penelitian ini mayoritas lansia memiliki tingkat stres sedang sebelum dilakukan intervensi.

Dalam penelitian ini ditemukan lansia dengan stres ringan dengan gejala mudah merasa kesal, tersinggung, sulit beristirahat, mudah terbangun malam hari, dan mudah gelisah. Tetapi hal tersebut tidak selalu terjadi, artinya hanya kadang-kadang saja dirasakan oleh responden. Lansia dengan stres sedang ditandai dengan mudah marah karena hal sepele, sulit tenang, sulit bersantai/istirahat, mudah tersinggung, tidak sabaran, merasa tegang tidak bisa mentoleransi hal yang mengganggu saat melakukan aktivitas. Sedangkan gejala stres berat hampir sama dengan gejala stres sedang hanya saja berlangsung lebih lama dan sering dirasakan oleh responden. Banyak sekali faktor pemicu timbulnya stres pada lansia yang berada dipanti seperti rasa kesepian, rindu dengan keluarga, masalah sosial, kondisi fisik dan yang lainnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Styorini (2019) dengan judul Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Garam Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Wanita Di Puskesmas Dlingo II Kabupaten Bantul Yogyakarta mendapatkan hasil total 26 responden dengan tingkat stres sebelum dilakukan intervensi dengan tingkat normal 6 responden (23.1%), ringan 1 (3.8%), sedang 13 responden (50.0%), berat 5 responden

(19.2%) dan sangat berat 1 responden (3.8%), dengan rata-rata responden mayoritas mengalami stres sedang.

Menurut penelitian Azhar (2023), stres merupakan proses meningkatnya adrenalin yang juga dapat meningkatkan kadar glukosa dalam tubuh. Pada saat stres tubuh akan mengeluarkan hormon epineprin yang ini diproduksi oleh kelenjar adrenalin yang letaknya di atas ginjal. Hormon epineprin menjadi salah satu respon fisiologis tubuh pada saat tubuh merasa tertekan, terancam dan dalam bahaya.

Selanjutnya hormon epineprin akan meningkat dalam tubuh dengan cara membantu pelepasan glukogen yang akan mengalir ke dalam darah, selain itu epineprin juga akan membantu meningkatkan pembentukan glukosa dari asam amino atau lemak tubuh. Saat glukosa meningkat, pankreas akan memproduksi dan menghasilkan insulin untuk mengendalikan gula darah.

Sedangkan hormon kortisol merupakan salah satu hormon stres yang apabila jumlahnya lebih berada dalam tubuh akan dapat mengganggu kinerja hampir seluruh sel tubuh. Menurunnya hormon kortisol dan meningkatnya hormon endorfin, serotonin serta melatonin akan memberikan efek rileks dan tenang, sehingga dapat mengurangi tekanan akibat stres yang dirasakan (Alam & Hadribo, 2018). Maka dari itu perlu adanya terapi tambahan/alternatif untuk menurunkan tingkat stres pada lansia yang mudah dan dapat dilakukan secara mandiri.

g. Tingkat Stres Setelah Dilakukan Terapi

Tabel 4.7 Tingkat Stres Setelah Dilakukan Terapi Air Putih Hangat

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	13	43.3%
Ringan	11	36.7%
Sedang	6	20.0%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa tingkat stres setelah dilakukan intervensi berupa terapi air putih hangat didapatkan hasil tingkat stres normal sebanyak 13 responden dengan presentasi (43.3%), ringan 11 responden (36.7%) dan sedang 6 responden dengan presentasi (20.0%). Dari penelitian ini juga bisa dilihat bahwa adanya penurunan tingkat stres pada lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Kota Surakarta dengan penurunan tingkat stres berat ke sedang 2 responden, sedang ke ringan 8 responden, sedang ke normal 2 responden dan ringan ke normal 4 responden.

Hal ini sejalan dengan penelitian Styorini (2019) tingkat stres lansia setelah diberikan intervensi rendam kaki air hangat dengan air garam juga mengalami penurunan. Lansia dengan tingkat stres normal sebanyak 12 responden (46.2%), stres ringan sebanyak 5 responden (19.2%), stres sedang sebanyak 8 responden (30.8%), dan stres berat sebanyak 1 responden (3,8%) dengan total 26 responden.

Terapi air putih hangat ini dapat dilakukan selama 2 minggu dengan tahapan minggu pertama dengan gelas ukur 250 ml dan minggu kedua dengan 2 gelas (500 ml) dengan suhu 38-40°C yang diminum setelah bangun tidur di pagi hari. Hal ini sejalan dengan

penelitian Rastipiati, (2023) bahwa hidroterapi merupakan salah satu perawatan dan penyembuhan dengan cara melakukan kebiasaan minum air putih sebanyak-banyaknya atau sesuai dengan kemampuan tubuh masing-masing dan minimal diminum 8 gelas / 2000 ml perharinya.

Terdapat penurunan tingkat stres pada responden dikarenakan pemberian minum air putih hangat dapat memberikan efek hidrostatik dan hidrodinamik (Hardina, 2019). Sejalan dengan penelitian Ulfameytilia Dewi (2022), bahwa efek hidrostatik adalah daya dorong air keatas sehingga dapat berguna untuk melatih sendi-sendi tubuh dan tulang belakang, sedangkan efek hidrodinamik adalah beberapa variasi pergerakan di dalam air yang berguna untuk menguatkan otot dan ligament serta dapat memperlancar sistem pencernaan dan sistem pernafasan.

Selain itu efek hidrostatik dan hidrodinamik dapat membantu tubuh pada saat melakukan latihan aktivitas fisik yang berguna dalam menguatkan otot-otot, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, merilekskan, dan menenangkan. Hal ini lah yang dapat menyebabkan hormon adrenalin menurun dalam tubuh, detak jantung menurun, tekanan darah menurun dan membantu meregangkan otot-otot di dinding pembuluh darah (Ulfameytilia Dewi, 2022).

h. Uji Homogenitas

Tabel 4.8 Uji Homogenitas dengan *Homogeneity of Variance*

Hasil PreTest PostTest	df1	df2	Sig.
Based on Mean	1	58	.981
Based on Median	1	58	1.000
Based on trimmed mean	1	58	.989

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa data sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi air hangat menunjukkan nilai *Sig. Based on Mean* 0.981 sehingga (*Sig. Based on Mean* > 0,05) maka hasil uji homogenitas dapat diartikan jika data tersebut homogen atau memiliki varians yang sama. Setelah data sudah dinyatakan homogen maka untuk uji analisis data menggunakan Uji T-Tes Dependen (*Paired T-Tes*).

1. Uji Bivariat

Uji Dependen T-Test (*Paired T-Test*)

Tabel 4.9 Hasil Uji T-Test Dependen (*Paired T-Test*) mengenai Pengaruh Terapi Air Putih Hangat Terhadap Tingkat Stres Lansia (n=30)

Hasil Paired T-Test	Mean	Std. Dev	Sig. (2-Tailed)
Pre Test	17.77	5.315	
Post Test	14.30	4.991	
PreTest-PostTest	3.467	2.763	.000

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 4.9 didapatkan nilai *mean* dari *Pre-Test* adalah 17.77 dan nilai *mean* dari *Post-Test* adalah 14.30, maka hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *Pre-Test* (sebelum dilakukan intervensi) dengan nilai *Post-Test* (setelah dilakukan intervensi) dengan nilai *mean* 3.467.

Diketahui juga bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* adalah sebesar .000 (<0.05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test* yang artinya terdapat Pengaruh Terapi Air Putih Hangat Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Lansia di Panti Usia Lanjut

Aisyiyah Kota Surakarta tahun 2024. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gurusinga (2021) terkait pengaruh mengonsumsi air hangat sebelum pemberian nebulizer terhadap peningkatan kelancaran jalan nafas pada pasien asma bronkial dengan hasil uji *Paired T-Tes* nilai *p value* sebesar 0,00 (< 0,05) pada kelompok eksperimen, dan nilai *p value* 0,92 (> 0,05) untuk kelompok kontrol.

Dalam riset dan penelitian, semua jaringan dan organ tubuh manusia sangat membutuhkan cairan atau air dalam jumlah yang cukup untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Waktu terbaik untuk memulai mendapatkan air yang cukup adalah di pagi hari setelah bangun tidur (Aisyah 2022).

Air putih merupakan substansi kimia yang memiliki rumus H_2O . Dimana merupakan satu atom yang tersusun atas 2 atom *hydrogen* yang terikat secara kovalen pada satu atom oksigen (Hari 2017). Secara teori air putih memiliki sifat tidak berbau, tidak berwarna dan tidak berasa, sehingga aman jika dikonsumsi setiap hari dengan jangka waktu yang panjang. Air juga disebut sebagai pelarut universal karena dapat melarutkan banyak zat kimia (Muhammad, 2012).

Dalam penelitian Chaitow (2016) menjelaskan bahwa terapi rendam kaki air hangat mampu membantu merilekskan otot dan pelebaran pembuluh darah yang akan membawa oksigen ke seluruh organ tubuh. Dengan terapi rendam kaki, hormon serotonin di dalam tubuh akan terstimulasi yang akan diubah menjadi melatonin yang dapat memberikan efek rileks (Ledengtariang et al.,2018). Selain itu Turner dan Merriman

(2005), juga menjelaskan bahwa terapi tersebut dapat membantu merangsang sekresi hormon *endorphine* sehingga akan memberikan rasa nyaman dan ketenangan.

Hal ini lah mengapa air putih hangat dapat berpengaruh dalam penurunan tingkat stres, selain terapi ini merupakan terapi yang paling mudah untuk dilakukan secara mandiri, hemat biaya, bisa dilakukan setiap hari, terapi air putih hangat juga memiliki banyak manfaat seperti dapat memperlancar peredaran darah, memperlancar pernafasan, memperlancar pencernaan, menurunkan ketegangan otot, membantu meregangkan sel-sel otot, membantu mengeluarkan racun dalam tubuh, memberikan efek rileks dan tenang. Sehingga terapi air putih hangat ini cocok untuk menjadi terapi komplementer dalam pemberian asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan tingkat stres.

KETERBATASAN PENELITIAN

1. Jam pelaksanaan tidak selalu sama
2. Terdapat faktor lain yang dapat membantu penurunan tingkat stres seperti kebiasaan sehari-hari / manajemen stres lain yang dilakukan mandiri oleh responden yang tidak bisa peneliti kontrol seperti suasana panti yang nyaman, teman sekamar yang mendukung serta petugas panti yang baik dan ramah, menonton televisi, mengaji, atau mendengarkan murrotal melalui *handphone*.
3. Kondisi fisik lansia yang memiliki penyakit kronis hingga *bedrest*.

KESIMPULAN

1. Usia muda responden adalah 60 tahun, sedangkan usia tua responden 87 tahun. Seluruh responden berjenis kelamin Perempuan. Status pernikahan responden dengan status menikah sebanyak 16 responden, tidak menikah 7 responden, cerai 1 responden dan cerai mati 6 responden. Terdapat 20 responden dengan riwayat sakit hipertensi, diabetes, asma, maag dan maag kronis, dan 10 responden memiliki kondisi kesehatan yang baik. Responden paling lama tinggal di panti selama 24 tahun dan paling baru selama 1 tahun.
2. Terdapat perbedaan tingkat sebelum dan sesudah dilakukan terapi air putih hangat dengan nilai mean *Pre-Test Post-Test* sebesar 3,467.
3. Terdapat pengaruh terapi air putih hangat pada lansia di Panti Usia Lanjut Aisyiyah Kota Surakarta.

SARAN

1. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi alternatif atau terapi komplementer dalam pemberian asuhan keperawatan untuk membantu menurunkan tingkat stres pada lansia, dan juga dapat diterapkan secara mandiri pada saat stres timbul.
2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan sebagai melanjutkan penelitian selanjutnya dengan variabel dependen lain atau dengan sasaran yang berbeda seperti pada remaja, pasien

dengan penyakit kronis, anak-anak maupun dengan menggunakan desain dan metode yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Amira, I., Suryani, S., & Hendrawati, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Guntur Kabupaten Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 21(1), 21-28.
- Azhar, A., Dekawaty, A., Kesehatan Prodi Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang, F., & Kesehatan Prodi Kebidanan IKesT Muhammadiyah Palembang Korespondensi, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Stres pada Lansia The Effect of Deep Breathing Relaxation Therapy on Stress in the Elderly (Vol. 1, Issue 1).
- Fahmi, N. F., Pratiwi, A., & Tangerang, S. Y. (2021). Hubungan Dukungan Sosial dan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia. *The Relationship Of Social And Family Support To Stress Levels In The Elderly. Nusantara Hasana Journal*, 1(3), Page.
- Gurusinga, R., Tarigan, F. K., & Sitanggang, R. M. (2021). Pengaruh Mengonsumsi Air Hangat Sebelum Pemberian Nebulizer Terhadap Peningkatan Kelancaran Jalan Nafas Pada Pasien Asma Bronkial. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 3(2), 110–115.
- Hardina, S., Septiyanti, Dwi Wulandari (2019) *Effect of Warm Water Consumption of Breathing Frequency in Asma Patients at Sukamerindu Community Health Centers of Bengkulu City in* (2019) Fikes Unved Bengkulu.
- Ilham, R., Ibrahim, S. A., & Igirisa, M. D. P. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 2(1), 12-23.
- Kaunang, V. D., Buanasari, A., Kallo, V., Studi, P., Keperawatan, I., & Kedokteran, F. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia* (Vol. 7, Issue 2).
- Lilis, L., & Aryati, D. P. (2023, January). Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pematang. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 512-518).
- Rahma Elliya, Y. S. (2021). Keefektifan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahti Nursing Journal*, 50-60.
- Rastipiati, R., Nugraha, Moch. D., & Purnama, R. (2023). Pengaruh Terapi Ait Putih Hangat Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) Pada Lansia Diabetes Melitus Di Desa Luragung Landeuh Kecamatan Luragung Kabupaten Kuningan. *National Nursing Conference*,

I(2), 85–102.
<https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.865>

Kesehatan Al Irsyad (JKA): Vol. XII
(Issue 2).

Refialdinata, J., & Gutri, L. (2022). Tingkat Stress Dan Pengaruhnya Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Lentera'Aisyiyah*, 5(1), 614-618.

World Health Organization (WHO). 2019.
Batasan Lansia.

Santoso, E., & Tjhin2, P. (2018). Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1).
<https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2018>

Sudawam, S., & Livana, P. H. (2017). Gambaran tingkat stres lansia dengan hipertensi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 7(1), 32-36.
.Ulfameytilia Dewi, E., Tangela, F., Bakri, M. H., Guna, S., Yogyakarta, B., Poltekkes, S., & Yogyakarta, K. (2022). *Prosiding Basic and Applied Medical Science Conference (BAMS-Co) Badan Eksekutif Mahasiswa STIKES Guna Bangsa Yogyakarta*.

Sugiyono (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D* (Dr.Ir.Sutopo, Ed.; Edisi 1 Cetakan 1). Alfabet.

Styorini, A., Riza, A., Fauzia, I., Surya, S., & Yogyakarta, G. (2019). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Wanita Di Puskesmas Dlingo II Kabupaten Bantul Yogyakarta. In *Jurnal*