



Efektifitas Terapi Rendam Kaki Dengan Rempah Terhadap Kualitas Tidur Ibu Bekerja

Sri Mulyati Rahayu^{1*}, Vina Vitniawati²

^{1,2} Prodi DIII Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

*sri.mulyati@bku.ac.id

Received: 11-8-2022

Revised: 29-8-2022

Accepted: 1-9-2022

Abstract

Stress occurs a lot in working mothers, because of the demands of completing work at home as well as work at the office. The negative impact of work stress is in the form of disturbed sleep quality which results in a decrease in work productivity. Poor sleep quality causes physiological and psychological balance disorders, while good sleep quality causes feelings of pleasure, energy, a more fit body, and increases immunity. Efforts to improve sleep quality include foot soaks with spices, because apart from relaxing the leg muscles after a hard day's work, the smell of spices also stimulates the nerves through the olfactory nerves to suppress the work of the reticulo-activating system. The purpose of the study was to determine the effectiveness of foot soak therapy with spices on the sleep quality of working mothers. The method used is pre-experiment with one group pre-post test design. Respondents were 30 working mothers with purposive sampling technique. The sleep quality instrument used is the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Bivariate analysis with Wilcoxon test. The results of the study that the provision of foot bath therapy with spices was effective in improving the sleep quality of working mothers with a p -value of $0.002 < (0.05)$. For this reason, it is necessary to educate the wider community who have sleep quality problems, such as education through poster media about giving foot soak therapy with herbs that have benefits in improving sleep

Keywords: Mother works; Sleep quality; Spice; Soak feet

Abstrak

Stres banyak terjadi pada ibu bekerja, karena tuntutan menyelesaikan pekerjaan di rumah juga pekerjaan.kantor. Dampak negatif stres kerja berupa gangguan kualitas tidur yang mengakibatkan penurunan produktivitas kerja. Kualitas tidur yang buruk mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologis, sedangkan kualitas tidur yang baik menimbulkan perasaan senang, energik, tubuh lebih bugar, dan meningkatkan imunitas. Upaya untuk memperbaiki kualitas tidur diberikan rendam kaki dengan rempah, karena selain dapat merilekkan otot-otot kaki setelah seharian bekerja, juga wangi rempah-rempah merangsang kerja syaraf melalui nervus olfactorius untuk menekan kerja *retikulo activating system*. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas terapi rendam kaki dengan rempah terhadap kualitas tidur ibu yang bekerja. Metode yang dilakukan dengan pre-experiment dengan one group pre-post test desain. Responden berjumlah 30 orang ibu bekerja dengan teknik purposive sampling. Instrumen kualitas tidur yang digunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi bahasa Indonesia. Analisis bivariat dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian pemberian terapi rendam kaki dengan rempah efektif dalam meningkatkan kualitas tidur ibu bekerja dengan nilai p -value $0,002 < \alpha (0,05)$. Untuk itu perlu dilakukan edukasi kepada masyarakat yang lebih luas yang memiliki masalah kualitas tidur, seperti edukasi melalui media poster tentang pemberian terapi rendam kaki dengan rempah yang memiliki manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: Ibu bekerja; Kualitas tidur; Rempah; Rendam kaki



I. Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu kebutuhan primer setiap individu. Gangguan tidur akibat stress dapat berdampak terhadap berpikir dan bekerja menjadi lebih lambat. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan produktivitas kerja. Tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah dan daya tubuh menurun. Dampak psikologis meliputi depresi, stres, cemas dan tidak konsentrasi. [1] Kurangnya waktu tidur ditunjang dengan beban kerja yang berlebihan dapat menimbulkan stres, pada saat bekerja. Hal ini terjadi karena pada saat terjadi stress pikiran akan terpusat pada masalah yang sedang dihadapi hal ini dapat mengakibatkan terganggunya kualitas tidur. [1]

Kualitas tidur merupakan ukuran seseorang mendapat kemudahan untuk memulai dan mempertahankan tidurnya. Kualitas tidur yang baik dapat menimbulkan perasaan senang di pagi hari, energik, dan merasakan tubuh lebih bugar, walaupun lama tidur hanya 4-5 jam. Kualitas tidur dipengaruhi oleh status kesehatan, lingkungan, kondisi psikologi, gaya hidup, dan obat-obatan. Pada kondisi pandemic covid saat ini, imunitas tubuh menjadi sesuatu yang penting diperhatikan. Kualitas tidur dapat berdampak terhadap kekebalan tubuh untuk merespon kondisi lingkungan yang dapat menimbulkan penyakit [2].mPandemi covid-19 belum berakhir. Pemerintah terus berupaya melakukan strategi untuk memulihkan kondisi ekonomi masyarakat Indonesia. Salah satu upaya yang dilakukan dengan vaksin covid-19 yang dilaksanakan secara gencar ke seluruh pelosok Indonesia. Upaya ini telah membuahkan hasil dengan terjadi penurunan kasus covid-19. Hal ini mendorong pemerintah untuk mengeluarkan kebijakan diijinkannya fasilitas umum, perkantoran dan sekolah untuk melakukan aktifitasnya kembali sesuai dengan level wilayahnya. [3]

Perubahan kebiasaan pada saat awal terjadi kondisi pandemi COVID-19 yang memaksa setiap orang untuk bekerja di rumah menyebabkan timbulnya kebiasaan berbeda dari aktifitas sebelumnya, yaitu kurangnya gerak tubuh dan lebih banyak duduk untuk bekerja di depan laptop. Sedangkan kondisi saat ini, ketika proses vaksin covid-19 telah dilaksanakan dan mencapai lebih dari 50%, mulai pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk memperbolehkan melakukan kembali pekerjaannya di di luar rumah.[4]

Bekerja merupakan hal penting bagi setiap orang terutama bagi yang telah berumah tangga untuk menjamin kelangsungan hidup bagi keluarganya. Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020 di Indonesia, sebanyak 50,70 juta penduduk usia 15 tahun ke atas yang bekerja adalah perempuan. Jumlah tersebut meningkat 2,63% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebanyak 49,40 juta orang.[5]

Perempuan bekerja yang telah berkeluarga memiliki peran ganda selain menjadi perempuan yang bekerja meniti karier juga sebagai istri dan ibu bagi anak-anaknya. Hal ini tentu berpengaruh besar terhadap kondisi kesehatannya. Perempuan yang bekerja, setelah lelah bekerja di luar, tetap harus beraktifitas lagi di rumah sepulang bekerja. [6] Kepenatan dan kelelahan sangat mungkin terjadi dan jika dibiarkan dapat menimbulkan stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres banyak dialami oleh ibu bekerja dibandingkan dengan ibu tidak bekerja. Hal ini terjadi karena ibu bekerja dituntut menyelesaikan pekerjaan dirumah juga pekerjaan kantor sehingga menambah beban waktu, pikiran dan tenaga. [7]



Stres yang sering dialami oleh karyawan akibat lingkungan yang di sekitar tempat bekerja akan mempengaruhi prestasi kerjanya, sehingga organisasi atau perusahaan perlu untuk meningkatkan atau mengkaji mutu organisasional bagi para pegawai. Menurunnya stres yang dialami pegawai pasti akan meningkatkan kesehatan atau mutu di dalam organisasi. Stres kerja dapat berakibat positif (eustress) yang dibutuhkan guna menghasilkan prestasi yang tinggi, namun seringkali stres kerja lebih banyak merugikan pegawai ataupun perusahaan. Dampak negatif (Distress) yang diakibatkan oleh stres kerja dapat berupa gejala fisik, maupun psikis. Gejala fisiologis mengacu pada perubahan metabolisme, meningkatnya tekanan darah, penyebab serangan jantung, dan sering timbulnya sakit kepala, sedangkan untuk gejala psikologis bisa berupa cemas, depresi, gelisah, gugup, dan agresif terhadap orang lain [8]. Gejala psikologis dapat berdampak pada kualitas tidur.

Upaya meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Dampak penggunaan obat tidur secara farmakologi dapat menimbulkan kondisi adiktif, sehingga seseorang baru bisa tidur jika telah mengkonsumsi obat. Hal ini sangat berbahaya terhadap tubuh. Terapi non-farmakologi lebih aman digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti biohipnosis, terapi spiritual, dan terapi dengan menggunakan herbal. Terapi rendam kaki dengan rempah-rempah banyak digunakan di tempat spa kecantikan, karena merelaksasikan otot-otot kaki yang telah banyak digunakan untuk bekerja juga harus rempah-rempah yang merelaksasikan pikiran yang didapatkan melalui stimuli nervus olfaktorius. Terapi ini bisa dilakukan di rumah sebelum pergi tidur, sehingga lebih murah dilihat dari sisi ekonomi.[9]

Sel secara rutin menghasilkan radikal bebas dan kelompok oksigen reaktif (reactive oxygen species/ROS) yang merupakan bagian dari proses metabolisme. Proses menghasilkan energi untuk melakukan aktifitas, seperti bekerja, akan menghasilkan radikal bebas. Kelelahan akibat kerja akan menghasilkan radikal bebas yang jika dibiarkan electron bebasnya akan berikatan dengan ion lainnya yang ada di dalam tubuh seseorang dan bersiko menimbulkan berbagai penyakit.[10] Sumber antioksidan alami dapat berasal dari berbagai jenis tumbuhan seperti buah-buahan, sayur-sayuran, rempah-rempah, teh, ataupun enzim dan protein. Indonesia merupakan negara yang kaya akan rempah-rempah. Rempah-rempah termasuk antioksidan yang berfungsi sebagai penangkal radikal bebas. Dalam kehidupan sehari-hari kita selalu berhubungan dengan tanaman rempah yang merupakan sumber antioksidan alami yang mudah didapatkan serta murah dan dapat bermanfaat. [11]

Hasil penelitian kualitas tidur 33, 3% buruk dan 66,7% baik setelah dilakukan terapi rendam air hangat pada lansia.[12]. Penelitian lainnya mendapatkan hasil yang sama kualitas tidur lansia baik setelah diberikan aroma terapi lavender[13]. Namun belum ada penelitian kombinasi rendam kaki air dengan rempah terhadap kualitas tidur ibu bekerja.

Rempah-rempah merupakan bahan alam yang banyak dihasilkan di Indonesia. Kesuburan tanah di Indonesia memudahkan berbagai tanaman untuk tumbuh subur. Hal ini menjadi sumber kekayaan alam Indonesia [14]

2. Literatur Review

Penelitian Daniel dan Laila (2019) tentang pengaruh rendam air hangat terhadap kualitas tidur lansia dengan sample 30 lansia, yang dibagi 2 kelompok, yaitu 15 orang

kelompok kontrol dan 15 orang kelompok intervensi didapatkan hasil sebagian besar lansia kelompok kontrol memiliki kualitas tidur buruk (66,7%), sedangkan kelompok intervensi setelah diberikan rendam air hangat memiliki kualitas tidur baik [12]. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Tomi Jepisa, Helmanis Suci (2022) tentang efektifitas aroma terapi lavender terhadap kualitas tidur lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat dengan sampel 30 lansia, yang dibagi 2 kelompok, yaitu 15 orang kelompok kontrol dan 15 orang kelompok intervensi didapatkan hasil uji statistik dengan uji *t - Independen* nilai $p = 0,000$ ($p > 0,05$) yang artinya secara signifikan terdapat perbedaan antara kualitas tidur *post test* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol [13].

Kedua penelitian dilakukan pada lansia, dengan dibagi 2, yaitu kelompok kontrol dan intervensi. Hasil setelah dilakukan pemberian rendam air hangat dan aroma lavender dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

3. Metode

Metode penelitian menggunakan pre-experiment dengan one group pre-post test desain. Responden hanya satu kelompok, tanpa kelompok kontrol. Subjek penelitian terdiri dari 30 orang ibu bekerja. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling, sesuai kriteria inklusi yaitu: ibu bekerja selama minimal 7 jam di luar rumah, ibu bekerja yang telah berkeluarga dan tidak memiliki asisten rumah tangga, ibu bekerja yang tidak memiliki penyakit hipertensi ataupun diabetes mellitus. Kriteria eksklusi ibu bekerja dengan jadwal shift. Rempah yang digunakan dalam terapi rendam kaki terdiri dari daun kemuning, daun kayu putih, seru kayu cendana, melati kering, dan garam spa wangi. Rempah-rempah ini memiliki khasiat sebagai analgetic (anti nyeri), anti radang, mengeluarkan wangi-wangian, dan melembutkan serta membersihkan kulit. Instrumen kualitas tidur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi bahasa Indonesia yang telah di uji validitas dan reliabilitas. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan kualitas tidur sebelum dan setelah perlakuan dan analisis bivariat untuk mengetahui efektifitas terapi rendam kaki dengan rempah-rempah terhadap kualitas tidur ibu bekerja. Analisis bivariat diawali dengan melakukan uji normalitas data. Uji efektifitas terapi rendam kaki dengan rempah-rempah terhadap kualitas tidur ibu bekerja menggunakan uji *Wilcoxon Signet Rank Tets*.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Kualitas Tidur Ibu Bekerja Sebelum Terapi Rendam Kaki Dengan Rempah

Kategori	F	%
Baik	6	20.0
Buruk	24	80.0



Total	30	100.0
-------	----	-------

Tabel 1 memperlihatkan sebagian kecil responden sebanyak 6 orang (20.0%) termasuk kategori baik sebelum terapi rendam kaki dengan rempah terhadap kualitas tidur ibu yang bekerja dan hampir seluruh responden sebanyak 24 orang (89.0%) termasuk dalam kategori buruk.

Tabel 2. Kualitas Tidur Ibu Bekerja Setelah Terapi Rendam Kaki Dengan Rempah

Kategori	F	%
Baik	16	53.3
Buruk	14	46.7
Total	30	100.0

Tabel 2 memperlihatkan sebagian besar responden 16 (53.3%) termasuk kategori baik setelah terapi rendam kaki dengan rempah terhadap kualitas tidur ibu yang bekerja dan hampir setengah responden sebanyak 14 orang (46.7%) termasuk dalam kategori buruk

Tabel 3. Efektifitas Terapi Rendam Kaki Dengan Rempah Terhadap Kualitas Tidur Ibu Yang Bekerja

Kategori	Mean	Standar Deviasi	P-Value
Sebelum	0.2000	0.40684	
Sesudah	0.5333	0.50742	0.002

Tabel 3 memperlihatkan analisa bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel dengan menguji keefektipan rata-rata kualitas tidur ibu bekerja sebelum dan sesudah terapi rendam kaki dengan rempah dengan menggunakan bantuan software. Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas data dengan menggunakan *Shapiro-Wilk* baik pada data sebelum maupun sesudah terapi rendam kaki dengan rempah. Berdasarkan hasil perhitungan *Shapiro-Wilk* pada data sebelum didapatkan 0.000 sedangkan pada data sesudah adalah 0.000, karena harga *Shapiro-Wilk* hitung baik sebelum dan sesudah terapi rendam kaki dengan rempah kurang dari 0,05 maka memiliki distribusi tidak normal, sehingga menggunakan uji non-parametris dengan menggunakan *Wilcoxon Signet Rank Tet*.

Hasil Analisis *Wilcoxon Signet Rank Tes* didapatkan perbedaan antara rata rata kualitas tidur sebelum rendam kaki dengan rempah, yaitu 0,2000 dan setelah rendam kaki dengan rempah, yaitu 0,5333 dengan p-value 0,002. Hasil P value menunjukan $0,002 < \alpha (0.05)$ hal ini berarti bahwa pemberian rendam kaki dengan rempah efektif meningkatkan kualitas tidur ibu bekerja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 sebagian kecil responden sebanyak 6 orang termasuk kategori baik sebelum terapi rendam kaki dengan rempah terhadap kualitas tidur ibu



yang bekerja dan hampir seluruh responden sebanyak 24 orang (89.0%) termasuk dalam kategori buruk. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Daniel dan Laila (2019) dengan hasil sebagian besar lansia kelompok kontrol memiliki kualitas tidur buruk (66,7%)[12]

Kualitas tidur baik pada ibu bekerja dapat disebabkan beban pekerjaan yang ringan yang diterima di tempat kerjanya dan adanya pembagian pekerjaan dengan anggota keluarga di rumahnya, sehingga aktifitas di siang hari tidak merangsang kerja syaraf simpatis yang berlebihan untuk meningkatkan denyut jantung dan pernafasan. Hal ini ditandai dengan responden bisa tertidur lelap, waktu memulai tidur kurang dari 30 menit, gangguan tidur yang terjadi dalam 1 bulan terakhir hanya satu.

Kualitas tidur buruk pada ibu bekerja disebabkan oleh kelelahan yang terjadi akibat peran ganda sebagai ibu, istri juga sebagai karyawan tempat bekerja. Ibu bekerja dalam melakukan aktifitasnya memerlukan energi lebih banyak yang berdampak dihasilkannya radikal bebas. Penumpukan asam laktat akibat aktifitas anaerobik dapat menimbulkan rasa lelah, ketegangan otot, dan nyeri pada ekstremitas bawah. Rasa tidak nyaman akibat kelelahan setelah bekerja menyebabkan ibu bekerja baru bisa tidur setelah lebih dari 30 menit berada di tempat tidur. Responden juga mengalami gangguan tidur seperti ngorok, batuk, terbangun di tengah malam, terasa nyeri, kram, dan pegal-pegal. Hal ini menyebabkan peningkatan kerja system syaraf untuk merangsang *RAS (Reticulo activating System)*, yang berakibat responden sering terjaga. Beban kerja dan kelelahan saat bekerja menimbulkan dampak secara psikologis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur dengan lelap, sering terbangun karena rasa khawatir tugas tidak terselesaikan dengan baik.

Ibu bekerja memiliki beban kerja berlebih baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Beban kerja secara kualitatif dinilai tinggi karena tuntutan mutu pekerjaan yang diberikan sulit dan kompleks, sedangkan beban kerja secara kuantitatif dengan banyaknya tugas yang diberikan setiap hari, tuntutan organisasi yang melebihi kemampuan pekerja, dan pekerja merasa kurang berpengalaman untuk melaksanakan tugas-tugasnya. Hal ini bisa menimbulkan stress pada ibu bekerja.

Tabel 2 memperlihatkan sebagian besar responden 16 (53.3%) termasuk kategori baik setelah terapi rendam kaki dengan rempah terhadap kualitas tidur ibu yang bekerja dan hampir setengah responden sebanyak 14 orang (46.7%) termasuk dalam kategori buruk. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Daniel dan Laila (2019) bahwa kelompok intervensi setelah diberikan rendam air hangat memiliki kualitas tidur baik (66,7%)[12]

Responden setelah diberikan terapi rendam kaki dengan rempah-rempah menjadi mudah tertidur setelah berada di tempat tidur, dengan lama kurang dari 30 menit. Relaksasi otot-otot kaki setelah melakukan aktifitas disertai wangi rempah-rempah, memberikan rangsangan relaksasi otot-otot yang mengalami ketegangan setelah bekerja lebih dari 7 jam. Rasa nyaman yang dirasakan responden setelah melakukan terapi rendam kaki dengan rempah 30 menit sebelum tidur merupakan efek dari relaksasinya otot-otot pada saat direndam dengan air yang ditambahkan rempah-rempah. Kandungan rempah-rempah yang digunakan dalam terapi rendam kaki memiliki manfaat dapat merelaksasikan otot-otot, melancarkan peredaran darah, dan mengurangi rasa pegal pada otot kaki. Wangi rempah-rempah yang tercium pada saat rendam kaki dapat menekan kerja syaraf yang dapat meningkatkan respon terjaga, sehingga kualitas tidurnya semakin membaik.



Kandungan rempah-rempah yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari daun kemuning, daun kayu putih, seru kayu cendana, melati kering, dan garam spa wangi. Rempah-rempah ini memiliki khasiat sebagai analgetic (anti nyeri), anti radang, mengeluarkan wangi-wangian, dan melembutkan serta membersihkan kulit. sehingga dapat meningkatkan rasa nyaman dan merilekkan otot-otot yang mengalami ketegangan[15]. Hal ini berdampak kualitas tidur responden menjadi baik.

Rempah-rempah yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari daun kayu putih yang mengandung cineole sebagai anti radang dan limonene sebagai analgetic, daun kemuning mengandung eugenol, tannin, dan coumurrayin sebagai anti radang dan anti nyeri, seru kayu cendana mengandung tannin, flovonoid, dan asam fenolat sebagai anti radang, anti nyeri dan anti oksidan, melati kering mengandung flovonoid sebagai anti oksidan, dan garam spa yang berkhasiat membantu meningkatkan sirkulasi darah, mengendurkan otot dan mengurangi nyeri otot.

Kandungan anti radang, analgetic dapat berperan dalam meredakan nyeri dan pegal pada kaki setelah bekerja. Antioksidan diperlukan untuk mencegah stres oksidatif. Radikal bebas merupakan senyawa yang mengandung satu atau lebih elektron tidak berpasangan dalam orbitalnya, sehingga bersifat sangat reaktif dan mampu mengoksidasi molekul di sekitarnya (lipid, protein, DNA, dan karbohidrat). Antioksidan bersifat sangat mudah dioksidasi, sehingga radikal bebas akan mengoksidasi antioksidan dan melindungi molekul lain dalam sel dari kerusakan akibat oksidasi oleh radikal bebas atau oksigen reaktif. Kandungan antioksidan dalam terapi rempah bermanfaat mencegah kerusakan pada sel otot kaki saat bekerja, sehingga peradangan pada otot kaki dapat dicegah, dan nyeri otot tidak terjadi.

Tabel 3 memperlihatkan analisa bivariat yang dilakukan terhadap dua variabel dengan menguji keefektipan rata-rata kualitas tidur ibu bekerja sebelum dan sesudah terapi rendam kaki dengan rempah rempah, dengan menggunakan bantuan software. Sebelum dilakukan uji statistik terlebih dahulu dilakukan pengujian normalitas data dengan menggunakan *Shapro-Wilk* baik pada data sebelum maupun sesudah terapi rendam kaki dengan rempah . Berdasarkan hasil perhitungan *Shapro-Wilk* pada data sebelum didapatkan 0.000 sedangkan pada data sesudah adalah 0.000. karena nilai *Shapro-Wilk* hitung baik sebelum dan sesudah terapi rendam kaki dengan rempah kurang dari 0, 05 maka distribusi data sebelum dan sesudah terapi rendam kaki dengan rempah dinyatakan data dengan distribusi tidak normal, sehingga menggunakan uji non-parametris dengan menggunakan *Wilcoxon Signet Rank Tes*

Hasil Analisis *Wilcoxon Signet Rank Tes* didapatkan bahwa terdapat perbedaan antara rata rata kalitas tidur sebelum dan sesudah rendam kaki dengan rempah yaitu 0, 2000 sebelum dan 0, 5333 sesudah rendam kaki dengan p-value 0, 002. Hasil P value menunjukan $0, 002 < \alpha (0.05)$ hal ini berarti bahwa pemberian rendam kaki dengan rempah efektif meningkatkan kualitas tidur ibu bekerja. Setelah responden dilakukan terapi rendam kaki dengan rempah selama 7 hari berturut-turut, tampak ada perubahan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan perlakuan.

Responden sebelum mendapat perlakuan mengalami kualitas tidur yang buruk dengan berbagai keluhan yang muncul, secara berangsur-angsur kualitas tidurnya membaik, walaupun apabila diukur dengan instrument PSQI masih ada yang termasuk kategori buruk, misalnya penurunan skor kualitas tidur dari > 15 menjadi skor 10-13.



Hal ini terjadi karena perubahan kualitas tidur dapat berangsur membaik membutuhkan waktu untuk menjadi suatu kebiasaan. Pada penelitian ini pemberian terapi rendam kaki dengan rempah dilaksanakan 7 hari berturut-turut, sehingga proses perubahan sudah mulai terlihat dengan adanya perbaikan kualitas tidur ibu bekerja, walaupun hasilnya belum maksimal. Apabila terapi rendam kaki dengan rempah dilakukan lebih lama ataupun menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh ibu bekerja, aktifitas ini sangat membantu ibu untuk menurunkan ketegangan setelah bekerja, sehingga kualitas tidurnya akan membaik.

Responden setelah mendapatkan perlakuan terapi rendam kaki dengan rempah merasakan tidurnya menjadi cepat lelap, gangguan tidur berkurang, dari awalnya bisa 2-3 kali dalam sebulan, dalam 1 minggu selama perlakuan responden mengatakan tidak ada gangguan, badan terasa fit pada saat bangun tidur, dan merasakan badan terasa lebih sehat, sehingga focus dalam bekerja. Hal ini berdampak pada stress akibat kerja akan berkurang, maka imunitas meningkat, produktivitas ibu bekerja semakin baik, dan ibu bekerja tetap sehat dan bugar.

Terapi rendam kaki dengan rempah-rempah yang berasal dari bahan herbal alam terdiri dari daun kemuning, daun kayu putih, seru kayu cendana, melati kering, dan garam spa wangi memiliki khasiat ganda, yaitu khasiat dari terapi rendam kaki yang dapat merilekkan otot-otot kaki yang tegang dan melancarkan peredaran darah setelah beraktifitas juga kandungan rempah-rempah yang digunakan berkhasiat sebagai analgetic (anti nyeri), anti radang, mengeluarkan wangi-wangian, dan melembutkan serta membersihkan kulit.

Berdasarkan wawancara pada responden yang mengikuti terapi rendam kaki dengan rempah-rempah selama 7 hari, responden merasakan pegal pada kaki menjadi berkurang, nyeri dan kram yang biasanya mengganggu saat tidur tidak ada, wangi rempah-rempah menjadikan pikiran menjadi lebih tenang, relaksasi pada seluruh tubuh dirasakan responden, sehingga berdampak tidurnya menjadi pulas. Hal ini berdampak pada kualitas tidur menjadi lebih efektif. Selain itu responden merasakan saat bangun tidur biasanya kaki terasa berat, namun setelah mengikuti penelitian ini kaki terasa ringan dan bisa beraktifitas di pagi hari tanpa keluhan.

5. Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan rempah-rempah murni yang belum diekstrak yang berasal dari sumber daya alam Indonesia. Penelitian dilakukan selama 7 hari dan memberikan dampak kualitas tidur efektif setelah dilakukan rendam kaki dengan rempah, walaupun belum seluruh responden kualitas tidurnya membaik, karena kebiasaan kualitas tidur memerlukan waktu yang lama. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan waktu yang lebih lama untuk mendapatkan hasil kualitas tidur yang lebih baik pada ibu bekerja dan bisa sebagai upaya penanganan non- farmakologis pada masyarakat yang mengalami masalah dengan kualitas tidur, baik yang mengalami masalah kesehatan ataupun tidak. Dapat juga dibuat rempah-rempah yang telah diekstrak sehingga pengemasan bisa lebih menarik dan dapat menjadi wirausaha untuk meningkatkan ekonomi masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Kemendikbudristek, LLDIKTI Wilayah IV Jawa Barat dan Banten yang telah memberikan kepada kami kesempatan



sebagai dosen pemula dalam menerima hibah penelitian sehingga kami dapat melakukan penelitian ini dengan lancar, dan kepada Ketua RW 14 Kelurahan Palasari Kecamatan Cibiru yang merupakan tempat kami melakukan penelitian serta Rektor dan Ketua LPPM Universitas Bhakti kencana yang mendukung dan memberikan arahan kepada kami selama dalam penelitian.

Referensi

- [1] A. Surianta, “Bekerja Sama Melawan Pandemi Meningkatkan Kapasitas Vasinasi Covid-19 di Indonesia,” Indonesia, 2021.
- [2] M. Fauzia, “PPKM Diperpanjang, Ini Aturan WFH dan WFO,” Indonesia, 2021.
- [3] B. P. Statistik, “Perempuan Indonesia Paling Banyak Bekerja Sebagai Tenaga Usaha Penjualan,” Indonesia, 2021.
- [4] Rizky Julian, “Julian Rizky, Meilanny Budiarti Santoso,” *Proceeding Penelit. dan Pengabd. Masy.*, vol. 5, pp. 158–164, 2018.
- [5] A. P. Pirous Apreviadizy, “Perbedaan Stres Ditinjau dari Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja,” *J. Psikol. Tabularasa*, vol. 9, pp. 58–65, 2014.
- [6] F. S. Yanne Aldi, “Pengaruh Stress Kerja dan Motivasi Kerja terhadap Prestasi Kerja Karyawan pada PT. Frisian Flag Indonesia wilayah Padang,” 2019.
- [7] Y. R. Eva Susanti, Farida Halis Dyah Kusuma, “Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Di Puskesmas Dau Malang,” *Nurs. News J. Ilm. Keperawatan*, vol. 2, no. 164–173, 2017.
- [8] Z. M. Ali, “Dampak covid-19 di Berbagai Sektor,” *Media Sains Indonesia*, Indonesia, 2021.
- [9] M. A. P. Kiki Natassia, “Larutan Aromaterapi Lavender Untuk Insomnia,” *Shine Cahaya Dunia SI keperawatan*, vol. 4, pp. 1–8, 2019.
- [10] E. R. Yushianti, *Pengantar Radikal Bebas dan Antioksidan*, 1st ed. Indonesia: CV Budi Utama, 2018.
- [11] A. N. Sari, “BERBAGAI TANAMAN REMPAH SEBAGAI SUMBER ANTIOKSIDAN ALAMI,” *J. Islam. Sci. Technol.*, vol. 2, 2016.
- [12] D. A. Wibowo, “Pengaruh Rendam kaki Air hangat Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handap Herang,” *J. Keperawatan Galuh*, vol. 2, 2019.
- [13] T. Jepisa and H. Suci, “Efektifitas Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Sumatera Barat,” *J. ilmu Kesehat.*, vol. 6, pp. 104–108, 2022.
- [14] F. Rahman, “Negeri Rempah-rempah” dari Masa Bersemi Hingga Gugurnya Kejayaan Rempah-rempah,” *Patanjala*, vol. 11, pp. 347–362, 2019.
- [15] S. Hidayat, *Kitab Tumbuhan Obat*. Jakarta: Agrifio, 2015.