

INTISARI

Latar belakang: Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami adalah insomnia. Terdapat beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi frekuensi insomnia. Mandi air hangat merupakan salah satu terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi frekuensi timbulnya insomnia.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara mandi air hangat terhadap frekuensi timbulnya insomnia.

Metode Penelitian: Penelitian ini menghubungkan antara mandi air hangat dengan frekuensi timbulnya insomnia pada 30 subyek. Desain penelitian ini adalah analitik non-eksperimental dengan pendekatan *case control*. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner dan dianalisa dengan uji *Chi-Square*.

Hasil Penelitian: Analisis *Chi-Square test* menunjukkan nilai signifikansi antara mandi air hangat dengan frekuensi timbulnya insomnia sebesar 0,004 ($p < 0,05$) dan nilai CI 95% (0,072-0,637) sebesar 0,214. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara mandi air hangat terhadap frekuensi timbulnya insomnia, yaitu mandi air hangat mengurangi risiko timbulnya insomnia 79% lebih rendah daripada yang tidak mandi air hangat.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara mandi air hangat dengan frekuensi timbulnya insomnia, yaitu mandi air hangat mengurangi risiko timbulnya insomnia 79% lebih rendah daripada yang tidak mandi air hangat.

Kata Kunci: Insomnia, Mandi Air Hangat