

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA MUARA DILAM WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUNTO DARUSSALAM II**

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Kebidanan Program Studi Sarjana Kebidanan  
Universitas Pasir Pengaraian



**ELVIA MELDA**

**NIM: 2239111**

**PROGAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

**2023**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Proposal Skripsi dengan judul **“PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI DAN PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE DI DESA MUARA DILAM WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUNTO DARUSSALAM II”** telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir pengaraian, Mei 2023

Pembimbing



**Yuyun Bewelli Fahmi, SST., M.Keb.**  
**NIDN. 1008048704**

## HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan judul

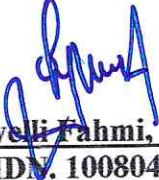
**“PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP  
PENURUNAN HIPERTENSI DAN PENINGKATAN  
KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE  
DI DESA MUARA DILAM WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS KUNTO DARUSSALAM II”**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

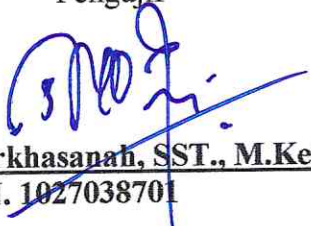
**ELVIA MELDA**  
**NIM: 2239111**

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi  
Pada tanggal 29 Mei 2023 dan  
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Ketua Penguji

  
**Yuyun Beweli Fahmi, SST., M.Keb.**  
**NIDN. 1008048704**

Penguji I

  
**Siti Nurkhasanah, SST., M.Keb**  
**NIDN. 1027038701**

Penguji II

  
**Evi Kristina, SST., M.Keb**  
**NIDN. 1019108801**

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Dekan  
Fakultas Ilmu Kesehatan UPP

  
**Rika Herawati, SST, M.Kes**  
**NIDK. 8878260017**

Ketua Program Studi  
Sarjana Kebidanan FIK UPP

  
**Andriana, SST, M.Keb**  
**NIDK. 8808070018**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Elvia Melda  
NIM : 2239111  
Program Studi : Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan  
Judul Skripsi : Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan  
Hipertensi Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Wanita  
Menopause di Desa Muara Dilam Wilayah Kerja  
Puskesmas Kunto Darussalam II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pangaraian, 29 Mei 2023  
Yang membuat pernyataan



Elvia Melda

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN  
Skripsi, 29 Mei 2023

Elvia Melda

**Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Hipertensi Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause di Desa Muara Dilam Wilayah Kerja Puskesmas Kunto Darussalam II**

**ABSTRAK**

Penyakit degeneratif lebih cepat muncul pada saat wanita telah memasuki masa menopause. Gejala-gejala yang muncul pada saat wanita telah memasuki masa menopause disebut sebagai sindrom menopause. Salah satu gejala sindrom menopause pada wanita adalah hipertensi dan penurunan kualitas tidur. Penanganan hipertensi dan kualitas tidur pada ibu menopause dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara penanganan non farmakologi dapat dilakukan dengan rendam air kaki hangat. Ibu menopause di desa muara dilam wilayah kerja Puskesmas Kunto Darussalam II sebagian besar belum mengetahui tentang non farmakologis yang tepat dalam mengatasi hipertensi dan gangguan kualitas tidur selain dengan meminum obat-obatan kimia. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan hipertensi dan peningkatan kualitas tidur pada wanita menopause di desa muara dilam wilayah kerja Puskesmas Kunto Darussalam II. Metode penelitian ini adalah kuantitatif analitik dengan desain penelitian *one group pre test and post test*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner sedangkan analisis data menggunakan uji *t-dependent*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 responden. Hasil penelitian Terdapat pengaruh rendam kaki air hangat terhadap penurunan hipertensi dan peningkatan kualitas tidur pada wanita menopause di desa muara dilam wilayah kerja puskesmas kunto darussalam II Kabupaten Rokan Hulu, dengan *p-value* = 0,000.

Daftar Pustaka : 39 (2020-2022)  
Kata Kunci : Rendam kaki air hangat, Hipertensi, Kualitas Tidur,

BACHELOR MIDWIFE STUDY PROGRAM  
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAN  
Thesis, 29 May 2023

Elvia Melda

**Effect of Warm Water Foot Soak on Reducing Hypertension and Increasing Sleep Quality in Menopausal Women in village Muara Dilam the Work Area of Kunto Darussalam II Health Center**

**ABSTRACT**

Degenerative diseases appear more quickly when women have entered menopause. The symptoms that appear when women have entered menopause are known as menopausal syndromes. One of the symptoms of menopausal syndrome in women is hypertension and decreased sleep quality. Treatment of hypertension and sleep quality in menopausal women can be done pharmacologically and non-pharmacologically. One way of non-pharmacological treatment can be done by soaking in warm foot water. Menopausal women in village Muara Dilam the working area of the Kunto Darussalam II Health Center mostly do not know about appropriate non-pharmacological treatments for hypertension and sleep quality disorders apart from taking chemical drugs. The purpose of this study was to determine the effect of warm water foot soaks on reducing hypertension and improving sleep quality in postmenopausal women in village Muara Dilam the working area of the Kunto Darussalam II Health Center. This research method is quantitative analytic with a one group pre test and post test research design. Data collection used a questionnaire while data analysis used the t-dependent test. The sample in this study amounted to 35 respondents. Research results there is an effect of warm water foot soaks on reducing hypertension and improving sleep quality in menopausal women in the Muara village in the working area of the Kunto Darussalam II Public Health Center Rokan Hulu Regency with p-value = 0.000.

Bibliography : 39 (2020-2022)

Keywords : Soaking feet in warm water, Hypertension, Sleep Quality,

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Hipertensi Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Di Desa Muara Dilam Wilayah Kerja Puskesmas Kunto Darussalam II” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam Skripsi penelitian ini, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Skripsi ini.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Skripsi penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
5. Andriana, SST., M. Keb selaku Kaprodi Program Studi Sarjana Kebidanan
6. Yuyun Bewelli Fahmi, SST., M.Keb selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama pembuatan Skripsi.
7. Siti Nurkhasanah, SST., M.Keb selaku Penguji I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama penyelesaian Skripsi.
8. Evi Kristina, SST., M.Keb selaku Penguji II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama penyelesaian Skripsi.

9. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
10. Orang Tua tercinta, yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswi Universitas Pasir Pengaraian Prodi Studi Sarjana Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah penulis berserah diri dengan harapan dan doa semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua. Amin.

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Peneliti



## DAFTAR ISI

|                                                 |               |
|-------------------------------------------------|---------------|
| Halaman judul .....                             | i             |
| Halaman Persetujuan.....                        | ii            |
| Halaman Pengesahan .....                        | iii           |
| Abstrak .....                                   | iv            |
| Surat Pernyataan Keaslian Tulisan .....         | vi            |
| Kata Pengantar .....                            | vii           |
| Daftar Isi .....                                | ix            |
| Daftar Tabel .....                              | xi            |
| Daftar Gambar .....                             | xii           |
| Daftar Bagan .....                              | xiii          |
| Daftar Lampiran .....                           | xiv           |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>               | <br><b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....                         | 1             |
| B. Rumusan Masalah .....                        | 6             |
| C. Tujuan Penelitian .....                      | 6             |
| D. Manfaat Penelitian .....                     | 7             |
| E. Keaslian Penelitian.....                     | 8             |
| <br><b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN .....</b>    | <br><b>10</b> |
| A. Tinjauan Teori.....                          | 10            |
| 1. Menopause .....                              | 10            |
| 2. Hipertensi Pada Ibu Menopause.....           | 13            |
| 3. Gangguan Tidur Pada Ibu Menopause .....      | 20            |
| 4. Hidroterapi .....                            | 23            |
| B. Kerangka Teori .....                         | 31            |
| C. Kerangka Konsep .....                        | 32            |
| D. Hipotesis.....                               | 33            |
| <br><b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>  | <br><b>34</b> |
| A. Jenis dan Desain Penelitian.....             | 34            |
| B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian ..... | 35            |
| C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....   | 35            |
| D. Definisi Operasional .....                   | 38            |
| E. Instrumen Penelitian .....                   | 39            |
| F. Metode Pengumpulan Data .....                | 40            |
| G. Metode Pengolahan .....                      | 40            |
| H. Etika Penelitian .....                       | 42            |

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>        | <b>44</b> |
| A. Hasil Penelitian .....                       | 44        |
| 1. Analsis Univariat Tekanan Darah .....        | 44        |
| 2. Analisis Univariat Kualitas Tidur .....      | 46        |
| 3. Analisis Bivariat Penurunan Hipertensi ..... | 48        |
| 4. Analisis Bivariat Kualitas Tidur.....        | 49        |
| B. Pembahasan Penelitian.....                   | 50        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>         | <b>57</b> |
| A. Kesimpulan .....                             | 57        |
| B. Saran.....                                   | 58        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                      | <b>59</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                            | <b>64</b> |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                                                                                                                         |    |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Table 1.1 | Keaslian Penelitian.....                                                                                                                                                | 8  |
| Tabel 3.1 | Definisi Operasional.....                                                                                                                                               | 38 |
| Tabel 4.1 | Rata-rata Tekanan Darah Sebelum Rendam Kaki Air Hangat....                                                                                                              | 44 |
| Tabel 4.2 | Rata-rata Tekanan Darah Setelah Rendam Kaki Air Hangat.....                                                                                                             | 45 |
| Tabel 4.3 | Uji T-dependent Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Wanita Menopause Di Desa Muara Dilam Wilayah Kerja Puskesmas Kunto Darussalam II .....        | 48 |
| Tabel 4.4 | Karakteristik Tingkat Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat.....                                                                                      | 46 |
| Tabel 4.5 | Karakteristik Tingkat Kualitas Tidur Sesudah Dilakukan Rendam Kaki Air Hangat.....                                                                                      | 46 |
| Tabel 4.6 | Rata-rata Total Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Rendam Kaki Air Hangat.....                                                                                     | 47 |
| Tabel 4.7 | Uji T -dependent Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Di Desa Muara Dilam Wilayah Kerja Puskesmas Kunto Darussalam II ..... | 49 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Rendam kaki air hangat..... | 28 |
|----------------------------------------|----|

## DAFTAR BAGAN

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Bagan 2.1 Kerangka Teori Penelitian ..... | 31 |
| Bagan 2.2 Kerangka Konsep Penelitian..... | 32 |
| Bagan 3.1 Rancangan penelitian .....      | 34 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|             |                                           |    |
|-------------|-------------------------------------------|----|
| Lampiran 1  | Lembar Persetujuan Responden .....        | 64 |
| Lampiran 2  | Kuisioner Penelitian .....                | 65 |
| Lampiran 3. | Daftar Tilik Rendam Kaki Air Hangat ..... | 72 |
| Lampiran 4  | Master Tabel Tekanan Darah .....          | 74 |
| Lampiran 5  | Master Tabel Kualitas Tidur.....          | 76 |
| Lampiran 6  | Analisis Data .....                       | 78 |
| Lampiran 7  | Lembar Konsultasi .....                   | 84 |
| Lampiran 8  | Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....     | 85 |