

**PENGARUH *FOOT HYDROTHERAPY* DENGAN AIR GARAM
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR SELATAN KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**



Oleh :
NI MADE DWINDA PERMATA ANANDHI
NIM. P07120219092

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2023**

SKIPSI

**PENGARUH *FOOT HYDROTHERAPY* DENGAN AIR GARAM
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR SELATAN KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

Oleh:

NI MADE DWINDA PERMATA ANANDHI

NIM. P07120219092

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH *FOOT HYDROTHERAPY* DENGAN AIR GARAM
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANZIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR SELATAN KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**


Diajukan oleh:


NI MADE DWINDA PERMATA ANANDHI
NIM. P07120219092

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

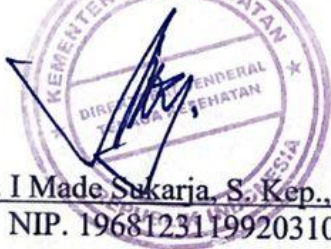
Pembimbing Pendamping


I Ketut Gama, SKM.M.Kes
NIP. 196202221983091001


Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.S.Kep.Ns M.Kes
NIP. 196808031989031003

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M. Kep.
NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI
PENGARUH *FOOT HYDROTHERAPY* DENGAN AIR GARAM
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR SELATAN KOTA DENPASAR
TAHUN 2023

Diajukan oleh:

NI MADE DWINDA PERMATA ANANDHI

NIM. P07120219092

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 19 MEI 2023

TIM PENGUJI:

1. Dr. Agus Sri Lestari, s.Kep.Ns.M.Erg Ketua 
NIP. 196408131985032002
2. Dr. Drs I Wayan Mustika, M.Kes Anggota 
NIP. 196508111988031002
3. Dr. K.A.Henny Achjar, SKM.M.Kep.Sp.Kom Anggota 
NIP. 196603211988032001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Ners. I Made Sukarja, S. Kep., M.Kep.
NIP 196812311992031020

THE EFFECT OF FOOT HYDROTHERAPY USING SALT WATER TO THE IMPROVEMENT OF SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT WORKING AREA PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN DENPASAR CITY IN 2023

ABSTRACT

Aging is a process of decreasing endurance that causes changes that affect physiological functions, namely sleep needs that have an impact on sleep quality. Sleep quality includes objective and subjective components, as well as quantitative components such as sleep duration and latency. The purpose of this study was to determine the effect of foot hydrotherapy with salt water on improving sleep quality in the elderly in the South Denpasar Puskesmas I Working Area. The research method used pre-experimental with a one group pre-test and posttest approach. The research subjects were elderly people aged 60-74 years in the South Denpasar Puskesmas I Working Area, totalling 25 people as population and samples using non-probability techniques, namely saturated sampling. The tool used was the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. The characteristics of the respondents found that poor sleep quality occurred in elderly women with the highest age range of 65-69 years. Based on the evaluation results of respondents who were given foot hydrotherapy treatment with salt water for 1 week in a row showed that as many as 25 people experienced poor sleep quality before being given foot hydrotherapy with salt water and increased after being given foot hydrotherapy with salt water to 16 people with good sleep quality. The results of bivariate analysis using the Wilcoxon test and obtained a p value of 0.000 ($\alpha < (0.05)$). This shows that increasing sleep quality due to foot hydrotherapy with warm salt water, produces a relaxation response that reduces sympathetic nerve activity and improves sleep quality. The heat from the salt will remove toxins from the body, promoting better blood flow and deeper sleep. The conclusion of this study is that there is an effect of foot hydrotherapy with salt water on improving sleep quality in the elderly in the South Denpasar Health Centre I Working Area of Denpasar City in 2023. It is expected that from the results of this study, the administration of foot hydrotherapy with salt water can be used as an alternative action in dealing with complaints of difficulty sleeping or experiencing sleep disorders in the elderly in the South Denpasar Puskesmas I Working Area.

Keywords: *hydrotherapy; salt water; sleep quality*

**PENGARUH *FOOT HYDROTHERAPY* DENGAN AIR GARAM
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR SELATAN KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**

ABSTRAK

Penuaan merupakan proses penurunan daya tahan tubuh yang menyebabkan perubahan yang mempengaruhi fungsi fisiologis yaitu kebutuhan tidur yang berdampak pada kualitas tidur. Kualitas tidur mencakup komponen objektif dan subjektif, serta komponen kuantitatif seperti lama tidur dan latensi Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan. Metode penelitian menggunakan *pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pre-test and posttest*. Subjek penelitian adalah lansia dengan usia 60-74 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan yang berjumlah 25 orang sebagai populasi dan sampel dengan menggunakan teknik *non probability* yaitu *sampling* jenuh. Alat yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Karakteristik responden didapatkan bahwa kualitas tidur yang buruk terjadi pada lansia wanita dengan rentang usia tertinggi 65-69 tahun. Berdasarkan hasil evaluasi terhadap responden yang diberikan perlakuan *foot hydrotherapy* dengan air garam selama 1 minggu berturut-turut menunjukkan bahwa sebanyak 25 orang mengalami kualitas tidur buruk sebelum diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam dan meningkat setelah diberikan *foot hydrotherapy* dengan air garam menjadi 16 orang dengan kualitas tidur baik. Hasil *analisis bivariat* dengan menggunakan uji *wilcoxon* dan didapatkan nilai *p value* 0,000 ($\alpha < (0,05)$). Hal ini menunjukkan bahwa meningkatnya kualitas tidur akibat melakukan *foot hydrotherapy* dengan air garam hangat, menghasilkan respons relaksasi yang mengurangi aktivitas saraf simpatik dan meningkatkan kualitas tidur. Panas dari garam akan mengeluarkan racun dari dalam tubuh, meningkatkan aliran darah yang lebih baik dan tidur yang lebih nyenyak. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh *foot hydrotherapy* dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023. Diharapkan dari hasil penelitian ini, pemberian *foot hydrotherapy* dengan air garam dapat dijadikan sebagai alternatif tindakan dalam menangani keluhan sulit tidur atau mengalami gangguan tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan.

Kata kunci : *hydrotherapy*; air garam; kualitas tidur

RINGKASAN PENELITIAN

**PENGARUH *FOOT HYDROTHERAPY* DENGAN AIR GARAM
TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS I
DENPASAR SELATAN KOTA DENPASAR
TAHUN 2023**

Oleh : Ni Made Dwindi Permata Anandhi

Setiap manusia di dunia ingin memiliki umur yang panjang dan selalu sehat. Namun terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi risiko kesehatan pada manusia salah satunya adalah dengan bertambahnya usia. Penuaan adalah proses penurunan daya tahan tubuh terhadap serangan dari luar yang secara bertahap menghasilkan perubahan kumulatif yang meliputi perubahan fisik, mental, dan sosial. Penuaan juga mempengaruhi fungsi fisiologis, salah satunya adalah penurunan kebutuhan tidur yang merupakan fungsi fisiologis yang paling sering dialami oleh lansia.

Berdasarkan jumlah lansia secara global oleh *United Nations Department of Economic and Social Affairs* (UN DESA) pada tahun 2020, diperkirakan ada 727 juta orang berusia 65 tahun atau lebih di seluruh dunia. Badan Pusat Statistik (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035. Berdasarkan prevalensi data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Bali menyebutkan bahwa dari 4.467,7 ribu jiwa penduduk di Bali terdapat 627,8 ribu jiwa yang tercatat berdasarkan proyeksi internim, dimana dari data tersebut adalah masyarakat yang berusia > 60 tahun. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Denpasar (2022) menyebutkan bahwa terdapat sebanyak 61.692 orang berusia lanjut di Kota Denpasar yang termasuk dalam cakupan pelayanan kesehatan usia lanjut. Secara keseluruhan data jumlah lansia terus meningkat setiap tahunnya, sehingga masalah kesehatan pada lansia juga akan meningkat. Hal ini disebabkan

karena penuaan membuat sistem kekebalan tubuh menjadi lebih lemah dan membuat lansia lebih rentan terhadap penyakit. Penuaan juga memengaruhi fungsi fisiologis, salah satunya adalah penurunan kebutuhan tidur, yang merupakan fungsi fisiologis yang paling sering dialami lansia. Penuaan juga berdampak pada durasi dan kualitas tidur. Untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia juga dapat dilakukan penanganan secara mandiri yaitu dengan menggunakan metode terapi yang sederhana serta aman untuk diterapkan pada lansia yaitu terapi alternatif non-farmakologis yaitu melakukan *hydrotherapy*, dimana dilakukan metode pengobatan menggunakan air untuk mengobati atau meringankan kondisi yang menyakitkan dan merupakan metode terapi dengan pendekatan *lowtech* yang mengandalkan pada respon-respon tubuh terhadap air sehingga dapat memberikan efek hidrostatis dan hidrodinamik. Dimana dengan adanya tekanan hidrostatis air terhadap tubuh yang akan mendorong aliran darah dari kaki menuju kerongkongan dada dan darah akan berakumulasi di pembuluh darah besar jantung.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hidroterapi kaki dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan, Kota Denpasar Tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimental* dengan jenis penelitian *one group pretest and posttest design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Selatan pada tanggal 16-23 April 2023 dengan jumlah populasi sebanyak 25 orang, dan menggunakan teknik sampling jenuh, dimana semua populasi digunakan sebagai sampel. Data diperoleh dari pengisian kuisioner yang diberikan secara luring menggunakan *google form* kemudian responden diminta untuk menjawab pertanyaan kuisioner secara lengkap dengan peneliti yang memasukan hasil wawancara menggunakan gadget, dimana kuisioner meliputi kualitas tidur pada lansia.

Hasil penelitian menunjukkan dari 25 responden yang diteliti didapatkan hasil rata – rata pada responden berdasarkan usia paling banyak berada pada rentang usia 65-69 tahun yaitu sebanyak 11 orang (44%), dengan jenis kelamin seluruhnya adalah perempuan. Keseluruhan responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebelum diberikan perlakuan *foot hydrotherapy* dengan air garam. Setelah diberikan perlakuan *foot hydrotherapy* dengan air garam terdapat 16 orang

responden dengan persentase (64%) yang mengalami peningkatan pada kualitas tidurnya dari buruk menjadi baik, dan sebagian kecilnya lagi sebanyak 9 orang dengan persentase (36%) tidak mengalami perubahan pada kualitas tidurnya, tetapi dari penelitian yang dilakukan rata-rata keluhan yang dialami lansia sudah berkurang, seperti keluhan terbangun di malam hari.

Adapun analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan *uji wilcoxon*, dengan tingkat kepercayaan 95% ($p < 0,05$) diperoleh nilai *p value* 0,000. Karena nilai *p value* $\alpha < (0,05)$, maka H_0 ditolak. Hal ini berarti ada pengaruh hidroterapi kaki dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Denpasar Selatan I Kota Denpasar Tahun 2023. Peningkatan kualitas tidur karena hidroterapi kaki dengan air garam hangat, menghasilkan respon rileksasi yang menurunkan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan kualitas tidur. Relaksasi tubuh dapat diperoleh dari perendaman kaki dalam air hangat yang ditambahkan garam. Panas dari garam akan mengeluarkan racun dari dalam tubuh, meningkatkan aliran darah yang lebih baik dan tidur yang lebih nyenyak

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Foot hydrotherapy* Dengan Air Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan, Kota Denpasar Tahun 2023” dengan tepat waktu dan sesuai dengan rencana. Penyelesaian skripsi merupakan salah satu syarat dalam penyelesaian Program Studi S.Tr Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bimbingan, kritik, saran serta kerendahan hati, Penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak – pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu,S.Kp.,Ns.,S.Tr.Keb,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar
2. Bapak Ners. I Made Sukarja.S.Kep.M.Kep , selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu N.L.K. Sulisnadewi, M.Kep, Ns. Sp.Kep.An, selaku Kaprodi S.Tr Keperawatan yang telah memberikan bimbingan secara tidak langsung selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar serta atas dukungan moral dan perhatian yang diberikan kepada penulis.
4. Bapak I Ketut Gama, SKM.M.Kes , selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan waktu, arahan, serta tenaga untuk membimbing hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik

5. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per.Pen. S.Kep.Ns, M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah telah memberikan waktu, masukan, serta tenaga untuk membimbing hingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik
6. Keluarga, semua sahabat, serta orang teristimewa yang selalu mendukung dengan segala kemampuan dan memberikan dukungan berupa materi, moral serta doa dari awal perkuliahan sampai terselesaikannya skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang bersedia membantu untuk kelancaran penyelesaian skripsi ini yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan, untuk itu penulis menerima kritik dan saran demi perbaikan selanjutnya. Penulis berharap skripsi yang telah disusun bermanfaat bagi pembaca serta pihak-pihak yang membutuhkan.

Denpasar, Maret 2023

Penulis,

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan.....	6
1. Tujuan umum	6
2. Tujuan khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat teoritis	7
2. Manfaat praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Dasar Lansia	9
1. Pengertian lansia	9

2.	Batasan umur lansia	9
3.	Karakteristik Lansia	10
4.	Ciri – ciri lansia.....	11
5.	Tipe lanjut usia.....	12
6.	Perubahan pada lansia	13
7.	Tugas perkembangan lansia	21
B.	Konsep Kualitas Tidur	21
1.	Pengertian tidur	21
2.	Pengertian kualitas tidur	22
3.	Penyebab gangguan kualitas tidur	22
4.	Tanda dan gejala penurunan kualitas tidur	24
5.	Penatalaksanaan dalam meningkatkan kualitas tidur lansia	25
6.	Pengukuran kualitas tidur.....	25
C.	Konsep Hydrotherapy	28
1.	Pengertian hydrotherapy	28
2.	Manfaat hydrotherapy	28
3.	Jenis – jenis hydrotherapy.....	29
4.	Prosedur Foot hydrotherapy Dengan Air Garam	30
D.	Pengaruh Foot hydrotherapy Dengan Air Garam Hangat Pada Kualitas Tidur.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP		34
A.	Kerangka Konsep.....	34
B.	Variabel dan Definisi Operasional Penelitian.....	35
1.	Variabel penelitian	35
2.	Definisi operasional	35
C.	Hipotesis Penelitian	37

BAB IV METODE PENELITIAN.....	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Alur Penelitian	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
1. Tempat penelitian.....	40
2. Waktu penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi penelitian	40
2. Sampel penelitian.....	40
3. Teknik sampling.....	41
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	41
1. Jenis data yang dikumpulkan	41
2. Cara pengumpulan data.....	42
3. Instrument pengumpulan data.....	44
F. Pengolahan dan Analisis Data	44
1. Teknik pengolahan data	44
2. Analisa data.....	46
G. Etika Penelitian	48
1. Prinsip menghormati harkat martabat manusia (respect for persons).....	48
2. Prinsip berbuat baik (beneficence) dan tidak merugikan (non-maleficence)	48
3. Prinsip keadilan (justice).....	48
4. Kerahasiaan (confidentiality).....	49
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Gambaran Lokasi Penelitian	50
2. Karakteristik Responden	51

a.	Karakteristik responden berdasarkan usia.....	52
b.	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	52
3.	Hasil pengamatan terhadap subjek penelitian berdasarkan variabel penelitian.....	53
4.	Hasil analisa data	54
a.	Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan foot hydrotheraphy dengan air garam.....	54
b.	Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan foot hydrotheraphy dengan air garam.....	55
c.	Pengaruh foot hydrotheraphy dengan air garam terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia.....	56
B.	Pembahasan.....	57
1.	Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin	57
2.	Kualitas tidur pada lansia sebelum diberikan foot hydrotheraphy dengan air garam.....	59
3.	Kualitas tidur pada lansia sesudah diberikan foot hydrotheraphy dengan air garam.....	60
4.	Pengaruh Foot Hydrotheraphy Dengan Air Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan.....	62
C.	Kelemahan penelitian.....	63
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....		65
A.	Simpulan	65
B.	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA		67
LAMPIRAN.....		71

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Perubahan pada lansia	13
Tabel 2.	Definisi Operasional Pengaruh <i>Foot hydrotherapy</i> Dengan Air Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	36
Tabel 3.	Distribusi Usia Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	52
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Usia Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	52
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	52
Tabel 6.	Skor Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	53
Tabel 7.	Skor Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan <i>Foot Hydrotherapy</i> di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	54
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Diberikan <i>Foot Hydrotherapy</i> di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	55
Tabel 9.	Skor Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Diberikan <i>Foot Hydrotherapy</i> di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	55
Tabel 10.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Sesudah Diberikan <i>Foot Hydrotherapy</i> di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	56
Tabel 11.	Hasil uji hipotesis Pengaruh <i>Foot hydrotherapy</i> Dengan Air Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Pengaruh <i>Foot hydrotherapy</i> Dengan Air Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023	34
Gambar 2	Rancangan penelitian Pengaruh <i>Foot hydrotherapy</i> Dengan Air Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023	38
Gambar 3	Alur Penelitian Pengaruh <i>Foot hydrotherapy</i> Dengan Air Garam Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan Kota Denpasar Tahun 2023	39
Gambar 4	Peta Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Selatan	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	71
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Penelitian	72
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	74
Lampiran 4 Informed Consent (PSP).....	75
Lampiran 5 Kisi – Kisi Kuisisioner Penelitian PSQI	79
Lampiran 6 Kuisisioner Instrumen Penelitian PSQI.....	81
Lampiran 7 SOP <i>Foot Hydrotherapy</i>	84
Lampiran 8 <i>Master Tabel</i>	86
Lampiran 9 Hasil <i>Uji Univariat dan Bivariat</i>	88
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	92
Lampiran 11 Surat Ijin Pengambilan Data.....	93
Lampiran 12 Lembar Persetujuan Etik	96
Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian	97
Lampiran 14 Lembar Bimbingan Skripsi.....	98
Lampiran 15 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	99
Lampiran 16 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	100
Lampiran 17 Hasil Turnitin.....	101