

SKRIPSI

PENGARUH HIDROTERAPI (RENDAM KAKI AIR HANGAT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUPUAN I



Oleh :

I PUTU SASTRAWAN MAHA WIJAYA

NIM. P07120220074

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

SKRIPSI

PENGARUH HIDROTERAPI (RENDAM KAKI AIR HANGAT) TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PUPUAN I

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

Oleh :

I PUTU SASTRAWAN MAHA WIJAYA

NIM. P07120220074

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH HIDROTERAPI (RENDAM KAKI AIR HANGAT)
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PUPUAN I**

Diajukan oleh :

I PUTU SASTRAWAN MAHA WIJAYA

NIM. P07120220074

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes.

NIP. 196412311985032011

Pembimbing Pendamping



I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes

NIP. 196502251986031002

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



I Made Sukarja, S.kep., Ners., M.kep

NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI DENGAN JUDUL:

**PENGARUH HIDROTERAPI (RENDAM KAKI AIR HANGAT)
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
PASIEH HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PUPUAN I**

Diajukan oleh :

I PUTU SASTRAWAN MAHA WIJAYA
NIM. P07120220074

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 13 JUNI 2024

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|---------------------------|---|
| 1. <u>I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si</u>
NIP. 196510081986031001 | (Ketua Penguji) (.....) |  |
| 2. <u>I Ketut Labir, SST., S.Kep., Ns., M.Kes</u>
NIP. 196312251988021001 | (Anggota Penguji) (.....) | |
| 3. <u>Ns. Ni Luh Gede Ari Kresna Dewi, S.Kep., M.Kep</u>
NIP. 198310182006042001 | (Anggota Penguji) (.....) | |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Putu Sastrawan Maha Wijaya

NIM : P07120220074

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2024

Alamat : Banjar Dinas Padangan Kaja, Desa Padangan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pupuan I adalah **benar karya sendiri dan bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiasi hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 6 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



METERAI
TEMPER
172AKX841597801

I Putu Sastrawan Maha Wijaya

NIM. P07120220074

**THE EFFECT OF HYDROTHERAPY (WARM WATER FOOT SOAK) ON
REDUCING STRESS LEVELS IN HYPERTENSION PATIENTS
IN THE WORKING AREA PUSKESMAS PUPUAN I**

ABSTRACT

Hypertension is a condition in which the blood pressure in the arteries increases persistently. This condition can increase the risk of cardiovascular diseases such as heart attack and stroke. Additional stress caused by complications of hypertension can worsen health conditions and interfere with the psychological well-being of sufferers. One method that can reduce stress in hypertensive patients is through hydrotherapy. This study aims to prove the effect of hydrotherapy (Warm Water Foot Soak) on reducing stress levels in elderly people with hypertension in the Pupuan I Health Center Working Area. The research method uses Pre-experiment with the type of One-Group Pre test-Post test Design. The sampling technique used Non-Probability, namely Purposive Sampling with a total of 32 respondents. Data collection using the Perceived Stress Scale questionnaire. The results of the study before treatment showed that most experienced moderate stress as many as 18 people (56.2%) and after treatment decreased from moderate stress to mild stress as many as 21 people (65.6%). The results of the Paired T Test statistical test obtained $p = 0.000 < 0.05$ which shows that there is an effect of hydrotherapy (warm water foot soak) on reducing stress levels in hypertensive patients in the Pupuan I Health Center working area. It is hoped that the results of this study can be used as an alternative to complement the actions that have been taken so far in reducing stress levels in hypertensive patients with hydrotherapy.

Keywords: *Hypertension, Hydrotherapy, Stress*

**PENGARUH HIDROTERAPI (RENDAM KAKI AIR HANGAT)
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA
PASIEN HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS PUPUAN I**

ABSTRAK

Hipertensi adalah kondisi di mana tekanan darah dalam arteri meningkat secara *persisten*. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terhadap penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke. Stres tambahan yang disebabkan oleh komplikasi hipertensi dapat memperburuk kondisi kesehatan dan mengganggu kesejahteraan psikologis penderitanya. Salah satu metode yang dapat menurunkan stres pada penderita hipertensi adalah melalui hidroterapi. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap penurunan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pupuan I. Metode penelitian menggunakan *Pre-experiment* dengan jenis *One-Group Pre test-Post test Design*. Teknik sampling menggunakan *Non-Probability* yaitu *Purposive Sampling* dengan jumlah 32 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale*. Hasil penelitian sebelum perlakuan menunjukkan sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 18 orang (56,2%) dan setelah perlakuan mengalami penurunan dari stres sedang menjadi stres ringan sebanyak 21 orang (65,6%). Hasil uji statistik *Paired T Test* diperoleh hasil $p = 0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tingkat stres pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif untuk melengkapi tindakan yang sudah dilakukan selama ini dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi dengan hidroterapi.

Kata Kunci : Hipertensi, Hidroterapi, Stres

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pupuan I

Oleh: I Putu Sastrawan Maha Wijaya (P07120220074)

Hipertensi adalah kondisi patologis yang melibatkan gangguan pada sistem kardiovaskular, yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah yang tidak normal dalam pembuluh darah arteri, baik secara terus menerus maupun dalam periode yang berulang. Penyebabnya sering kali adalah peningkatan beban kerja jantung yang disebabkan oleh kebutuhan tubuh akan oksigen dan nutrisi yang lebih tinggi. Menurut perkiraan WHO, prevalensi hipertensi saat ini mencapai 22% dari populasi global. Di wilayah Afrika, prevalensinya mencapai 27% sedangkan di Asia Tenggara, angkanya berada di posisi ketiga tertinggi dengan 25% dari total populasi. Berdasarkan Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Bali tahun 2022, jumlah kasus hipertensi di Provinsi Bali mencapai sekitar 562.519 kasus. Persentase penderita hipertensi pada usia di atas 15 tahun lebih tinggi pada perempuan (50,38%) dibandingkan dengan laki-laki (49,62%). Provinsi Bali khususnya di kabupaten Tabanan menduduki posisi pertama dengan prevalensi tertinggi penderita hipertensi yaitu sebanyak 131.099 kasus.

Hipertensi merupakan kondisi yang memiliki komplikasi sangat tinggi dan meningkatkan risiko terhadap penyakit-penyakit yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular, seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal. Oleh karena itu, penanganan dan pengendalian hipertensi menjadi sangat penting untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi yang serius tersebut. Dampak dari komplikasi hipertensi dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup bagi penderitanya. Kondisi ini dapat memicu stres pada penderita hipertensi. Diperlukan suatu strategi khusus yang dapat membantu mengurangi stres tersebut. Salah satunya yaitu hidroterapi, yang dimana rendam kaki dalam air hangat memiliki banyak manfaat seperti, meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, merilekskan otot, menyehatkan jantung, mengendorkan otot-otot, mengurangi stres dan nyeri otot, serta memberikan kehangatan pada tubuh.

Hidroterapi juga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan meningkatkan relaksasi melalui sensasi hangat pada kaki. Ini dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, meningkatkan rasa relaksasi, dan mengurangi tingkat stress.

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) terhadap penurunan tingkat stres pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pupuan I. Metode penelitian menggunakan *Pre-experiment* dengan jenis *One-Group Pre test-Post test Design*. Teknik sampling menggunakan *Non-Probability* yaitu *Purposive Sampling* dengan jumlah 32 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale*.

Hasil penelitian sebelum perlakuan menunjukkan sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 18 orang (56,2%) dan setelah perlakuan mengalami penurunan dari stres sedang menjadi stres ringan sebanyak 21 orang (65,6%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired T Test* terhadap penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi diperoleh hasil $p = 0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh hidroterapi (rendam kaki air hangat) terhadap penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Pupuan I.

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai alternatif untuk melengkapi tindakan yang sudah dilakukan selama ini dalam menurunkan tingkat stres pada pasien hipertensi dengan hidroterapi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas berkat asung kerta wara nugraha, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pupuan I”** dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat menyelesaikan gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada program studi S.Tr. Keperawatan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menerima banyak bantuan dan dorongan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan optimal. Untuk itu melalui kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Potekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan keperawatan.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari., S,Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes.

4. Kepala Dinas Kabupaten Tabanan yang telah memberikan ijin dalam pengambilan data pasien hipertensi di Wilayah Kabupaten Tabanan.
5. Kepala Puskesmas Pupuan I beserta staf yang telah memberikan ijin pengambilan data pasien hipertensi dan memberikan ijin untuk melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Pupuan I.
6. Ibu I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah memberikan pemahaman, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak I Nengah Sumirta, SST., M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pemahaman, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh dosen yang terlibat dalam pengajaran pengantar riset keperawatan yang telah memberikan ilmu kepada kami, sehingga peneliti dapat menyusun skripsi ini dengan baik.
9. Orang tua, keluarga dan teman dekat yang telah memberikan doa dan dorongan moral maupun material.
10. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini khususnya keluarga, sahabat dan teman-teman yang tidak dapat penulis sampaikan satu persatu. Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Dasar Hipertensi.....	7
B. Konsep Dasar Stres	18
C. Konsep Dasar Hidroterapi.....	22
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	27
B. Variable Penelitian dan Definisi Operasional	28
C. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32

B. Alur Penelitian	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	34
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
F. Pengolahan dan Analisa Data	40
G. Etika Penelitian	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan	54
C. Kelemahan.....	64
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kriteria Penyakit Hipertensi menurut JNC-VII.....	9
Tabel 2 <i>Perceived Stress Scale</i>	21
Tabel 3 Definisi Operasional Variabel.....	28
Tabel 4 Distribusi Karakteristik Responden.....	45
Tabel 5 Skor Stres pada Pasien Hipertensi	46
Tabel 6 Analisis Hubungan Usia terhadap Tingkat Stres.....	47
Tabel 7 Analisis Hubungan Jenis Kelamin terhadap Tingkat Stres.....	48
Tabel 8 Analisis Hubungan Pendidikan terhadap Tingkat Stres	48
Tabel 9 Analisis Hubungan Pekerjaan terhadap Tingkat Stres.....	49
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sebelum Diberikan Terapi.....	49
Tabel 11 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Sesudah Diberikan Terapi	50
Table 12 Hasil Hipotesis.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	26
Gambar 2 Rencana Penelitian.....	31
Gambar 3 Alur Kerangka Kerja Penelitian.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian	71
Lampiran 2 RAB (Realisasi Anggaran Biaya)	72
Lampiran 3 Lembar permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan	74
Lampiran 5 Instrumen Pengumpulan Data	77
Lampiran 6 SOP Hidroterapi	79
Lampiran 7 Master Tabel	82
Lampiran 8 Hasil Uji Statistik	84
Lampiran 9 Surat Ijin Studi Pendahuluan	92
Lampiran 10 Surat Ijin Pengambilan Data	93
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian	94
Lampiran 12 Surat Keterangan Laik Etik	96
Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	97
Lampiran 14 Hasil Uji Kemiripan Turnitin	102
Lampiran 14 Validasi SIAK	103