

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA  
MENOPAUSE SEBELUM DAN SETELAH  
DIBERIKAN TERAPI RENDAM KAKI  
DENGAN AIR HANGAT  
DI DESA WONGAYA  
TABANAN**



**Oleh:**

**NI PUTU RIA MUSTIKA SARI**

**NIM. P07124225094**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
DENPASAR  
2026**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA  
MENOPAUSE SEBELUM DAN SETELAH  
DIBERIKAN TERAPI RENDAM KAKI  
DENGAN AIR HANGAT  
DI DESA WONGAYA  
TABANAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Pendidikan  
Pada Mata Kuliah Skripsi Jurusan Kebidanan  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

**Oleh:**

**NI PUTU RIA MUSTIKA SARI  
NIM. P07124225094**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEBIDANAN  
PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN  
DENPASAR  
2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN  
SKRIPSI**

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA  
MENOPAUSE SEBELUM DAN SETELAH  
DIBERIKAN TERAPI RENDAM KAKI  
DENGAN AIR HANGAT  
DI DESA WONGAYA  
TABANAN**

Oleh:

**NI PUTU RIA MUSTIKA SARI**  
NIM. P07124225094

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

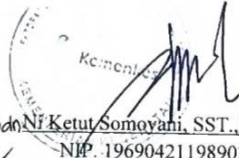
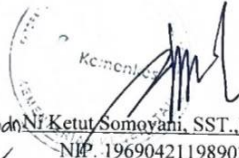


Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb  
NIP. 197202021992032004



Dr. Sri Rahayu, S.Tr. Keb., S.Kep., Ners, M.Kes  
NIP. 197408181998032001

MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

Bdn. Ni Ketut Somayani, SST., M.Biomed  
NIP. 196904211989032001

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI**

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA  
MENOPAUSE SEBELUM DAN SETELAH  
DIBERIKAN TERAPI RENDAM KAKI  
DENGAN AIR HANGAT  
DI DESA WONGAYA  
TABANAN**

Oleh:

**NI PUTU RIA MUSTIKA SARI**  
**NIM. P07124225094**

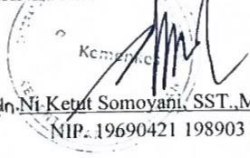
**TELAH DISEMINARKAN DI HADAPAN TIM PEMBIMBING SEMINAR**

**PADA HARI : Jumat**  
**TANGGAL : 22 Mei 2026**

**TIM PEMBIMBING SEMINAR:**

1. Ni Gusti KOMPIANG SRIASIH, SST., M.Kes (Ketua) .....  
NIP.197001161989032001
2. Bdn. Ni Nyoman SUINDRI, S.Si.T., M.Keb (Sekretaris) .....  
NIP. 197202021992032004
3. Bdn. Ni Wayan ARMINI, S.ST., M.Keb (Anggota) .....  
NIP.19810302002122001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEBIDANAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

  
Bdn. Ni Ketut SOMOYANI, SST., M.Biomed  
NIP. 19690421 198903 2 001

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE  
SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN TERAPI RENDAM  
KAKIDENGAN AIR HANGAT DI DESA WONGAYA  
TABANAN TAHUN 2026**

**ABSTRAK**

Seiring meningkatnya jumlah wanita menopause gangguan tidur menjadi masalah yang sering terjadi sehingga diperlukan intervensi nonfarmakologis seperti terapi rendam kaki dengan air hangat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 20 Maret sampai 20 April 2026. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita menopause di Desa Wongaya sebanyak 163 orang dengan sampel 30 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi wanita yang berada pada rentang usia 50–55 tahun, bersedia berpartisipasi menjadi responden. Data dikumpulkan menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) yang diisi sebelum dan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi dengan *mean pre-test* 1,73. Setelah diberikan intervensi nilai *mean post-test* 1,07. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai Z sebesar -4,266 dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki dengan air hangat efektif dalam meningkatkan kualitas tidur wanita menopause.

Kata kunci: Kualitas tidur, Rendam kaki air hangat, Wanita menopause

*DIFFERENCES IN SLEEP QUALITY AMONG MENOPAUSAL WOMEN  
BEFORE AND AFTER RECEIVING WARM-WATER FOOT SOAK  
THERAPY IN THE VILLAGE OF WONGAYA  
TABANAN IN 2026*

**ABSTRACT**

*As the number of menopausal women increases, sleep disturbances have become a common problem, necessitating nonpharmacological interventions such as warm foot bath therapy. This study aimed to determine differences in sleep quality among menopausal women before and after receiving warm foot bath therapy in Wongaya Village. The study was conducted from March 20 to April 20, 2026. The research method employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study population consisted of all postmenopausal women in Wongaya Village, totaling 163 individuals, with a sample of 30 respondents selected using purposive sampling based on inclusion criteria: women aged 50–55 years who were willing to participate as respondents. Data were collected using the Sleep Quality Questionnaire (KKT), which was completed before and after the intervention. The results showed that before the intervention, the pre-test mean was 1.73. After the intervention, the post-test mean was 1.07. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test yielded a Z-value of -4.266 with a p-value of  $0.000 < 0.05$ , indicating a significant difference. The conclusion of this study is that warm foot bath therapy is effective in improving sleep quality in menopausal women.*

*Keywords: Sleep quality, Warm foot bath, Menopausal women*

## RINGKASAN PENELITIAN

### **PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN TERAPI RENDAM KAKIDENGAN AIR HANGAT DI DESA WONGAYA TABANAN TAHUN 2026**

**Oleh  
Ni Putu Ria Mustika Sari**

Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah wanita yang memasuki masa menopause juga semakin bertambah sehingga memerlukan perhatian dalam pelayanan kesehatan karena berkaitan dengan berbagai perubahan fisiologis dan psikologis terutama gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, sering terbangun, dan tidak merasa segar saat bangun yang dapat menurunkan kualitas hidup, sehingga diperlukan intervensi yang tepat melalui pendekatan nonfarmakologis seperti terapi rendam kaki dengan air hangat yang dinilai aman, mudah dilakukan dan berpotensi meningkatkan kualitas tidur pada wanita menopause.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 April sampai 30 April 2026 di Desa Wongaya Kabupaten Tabanan. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 163 wanita menopause dengan jumlah sampel 30 responden yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) yang diisi sebelum dan setelah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi terdapat 22 responden (73,3%) dengan kualitas tidur buruk dan 8 responden (26,7%) dengan kualitas tidur baik. Setelah diberikan terapi terjadi perubahan dimana 28 responden (93,3%) memiliki kualitas tidur baik dan 2 responden (6,7%) memiliki kualitas tidur buruk. Hasil *uji Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai Z sebesar -4,266 dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi rendam kaki

dengan air hangat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur wanita menopause.

Gangguan tidur pada wanita menopause terjadi akibat penurunan hormon estrogen yang memengaruhi pengaturan suhu tubuh serta kondisi psikologis seperti kecemasan dan perubahan suasana hati. Kondisi tersebut menyebabkan responden sulit memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari. Terapi rendam kaki dengan air hangat memberikan efek relaksasi yang membantu tubuh menjadi lebih nyaman sebelum tidur. Rasa hangat yang diterima tubuh membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kenyamanan. Kondisi ini mempermudah proses tidur sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik.

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat dimana terjadi peningkatan dari kualitas tidur buruk menjadi baik. Saran yang dapat diberikan kepada pelayanan kesehatan adalah memanfaatkan terapi ini sebagai intervensi nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur wanita menopause melalui edukasi yang mudah dipahami. Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan kelompok pembanding dan memperpanjang waktu penelitian agar hasil lebih optimal. Responden diharapkan dapat menerapkan terapi ini secara rutin untuk membantu meningkatkan kualitas tidur.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Perbedaan Kualitas Tidur Wanita menopause Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat di Desa Wongaya”

Penulisan skripsi ini merupakan bagian dari upaya penulis untuk menyelesaikan studi di Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kementerian Kesehatan Denpasar. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia atas kesempatan dan dukungan dalam menempuh pendidikan tinggi di bidang kebidanan.

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak yang berhubungan dengan kegiatan yang dilaksanakan. Melalui kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb, S.Kep, Ns, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar dan selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Ni Ketut Somoyani, SST.,M.Biomed, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang memberikan dukungan dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Ni Wayan Armini, SST., M.Keb, sebagai Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar dan selaku Anggota

Pembahas yang memberikan kesempatan dan memberikan banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

4. Kepala Desa Wongaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penyusunan usulan skripsi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
5. Bdn. Ni Nyoman Suindri, S.Si.T., M.Keb selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan, dukungan moral dan perhatian kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Wanita menopause yang sudah bersedia menjadi subjek penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
7. Orang tua, suami, anak-anak, keluarga serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki beberapa kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca demi perbaikan dan kesempurnaan usulan skripsi ini.

Denpasar, Januari 2026

Penulis

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Ria Mustika Sari  
Nim : P07124225094  
Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan  
Jurusan : Kebidanan  
Tahun Akademik : 2026  
Alamat : Banjar Wongaya Kaja, Desa Wongaya Gede

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan setelah diberikan terapi rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat 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, Mei 2026  
Yang membuat pernyataan



Ni Putu Ria Mustika Sari  
NIM. P07124225094

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN SAMPUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	v
<i>ABSTRACT</i> .....	vi
RINGKASAN PENELITIAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....	xi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan .....	5
D. Manfaat.....	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	8
A. Konsep Dasar Menopause .....	8
B. Kualitas Tidur .....	9
C. Terapi Rendam Air Hangat .....	14
BAB III KERANGKA KONSEP.....	18
A. Kerangka Konsep.....	18
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	19
C. Hipotesis.....	20
BAB IV METODE PENELITIAN.....	22
A. Jenis Penelitian .....	22
B. Alur Penelitian.....	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
D. Populasi dan Sampel .....	24
E. Jenis Data dan Teknik Pengumpulana Data .....	27

F. Pengolahan dan Analisis Data .....	30
1. Pengolahan data .....	30
2. Teknik analisis data.....	32
G. Etika Penelitian .....	33
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>34</b>
A. Hasil Penelitian .....	34
B. Pembahasan .....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	46
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
A. Simpulan.....	47
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi operasional variabel.....	18
Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden .....	35
Tabel 3. Distribusi frekuensi kualitas tidur wanita menopause sebelum diberikan rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya .....	36
Tabel 4. Distribusi frekuensi kualitas tidur wanita menopause setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya .....	36
Tabel 5. Uji normalitas data .....	37
Tabel 6. Analisis perbedaan kualitas tidur wanita menopause sebelum dan setelah diberikan rendam kaki dengan air hangat di Desa Wongaya .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep .....	16
Gambar 2. <i>One group pretest posttest design</i> .....	19
Gambar 3. Alur Penelitian.....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat *Etichal Approval*
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 5 : Hasil Turnitin
- Lampiran 6 : Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 7 : SOP Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat
- Lampiran 8 : Hasil Tabulasi Kuesioner
- Lampiran 9 : Hasil SPSS
- Lampiran 10 : Dokuemtasi Kegiatan