

## Lampiran 1



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
Politeknik Kesehatan Denpasar  
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya  
Denpasar Selatan, Bali 80224  
(0361) 710447  
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

### PERSETUJUAN ETIK/ ETHICAL APPROVAL

Nomor: DP.04.02/F.XXIV.26/ 254 /2026

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

Perbedaan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Sebelum Dan Sesudah Di Berikan Terapi Rendam Air Hangat Di Desa Wongaya Penebel Tabanan

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama:

Ni Putu Ria Mustika Sari

**LAIK ETIK.** Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 9 Maret 2026

Ketua Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Yuni Rahyani, S.Si.T., M.Kes

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifPDF>.



Lampiran 2



**Kementerian Kesehatan**  
**Direktorat Jenderal**  
**Sumber Daya Manusia Kesehatan**  
Politeknik Kesehatan Denpasar  
Jalan Sanitasi No.1, Sidakarya  
Denpasar Selatan, Bali 80224  
(0361) 710447  
<https://www.poltekkes-denpasar.ac.id>

Nomor : PP.06.02/F.XXIV.14/0923 /2026  
Lampiran : -  
Hal : **Mohon Izin Melaksanakan Penelitian** Denpasar, 12 Maret 2026

Yth : Kepala Desa Wongaya Gede


Di – Wongaya Gede Penebel Tabanan

Dalam rangka menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Tahun Akademik 2025/2026, mahasiswa diwajibkan melakukan suatu penelitian serta menyusun laporannya dalam bentuk Skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut bersama ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami yaitu :

Nama : Ni Putu Ria Mustika Sari  
NIM : P07124225094  
Alamat : Dusun Wongaya Kaja, Desa Wongaya Gede Penebel Tabanan  
Judul Penelitian : Perbedaan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Rendam Air Hangat Di Desa Wongaya Penebel Tabanan  
Tempat Penelitian : Di Desa Wongaya Gede Penebel Tabanan  
Waktu Penelitian : Maret – April 2026  
Jumlah Peneliti : 1 (satu) orang

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik diucapkan terimakasih.

A/n. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar  
Ketua Jurusan Kebidanan,

  
Bdn. Ni Ketut Somyani, SST, M.Biomed.  
NIP:196904211989032001





Tembusan Kepada Yth. :

1. Direktur Poltekkes Denpasar ( sebagai laporan )
2. Arsip ADAK
3. Kepala Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Penebel II

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3

	<p>රජයේ පාලන ආයතන <b>PEMERINTAH DESA WONGAYA GEDE</b> රජයේ පාලන ආයතන <b>KECAMATAN PENEHEL</b> රජයේ පාලන ආයතන <b>KABUPATEN TABANAN</b></p>		
Website : <a href="https://wongaya.gede.s.desa.com">https://wongaya.gede.s.desa.com</a>	Email : <a href="mailto:wongayagede@gmail.com">wongayagede@gmail.com</a>	 <a href="#">wongayagede</a>	 <a href="#">wongayagede</a>
<b>Wongaya Gede, 7 April 2026</b>			
<b>Nomor : 400/58 /IV/2026</b>			
<b>Lamp :</b>			
<b>Perihal : Memberikan Ijin Peneelitian</b>			
<b>Kepada</b>			
<b>Yth :</b>			
<b>Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar</b>			
<b>Di</b>			
<b>Denpasar</b>			
Sehubungan dengan permohonan Ijin untuk menyelenggarakan Penelitian di Desa Wongaya Gede Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mengijinkan Kepada Mahasiswa :			
<b>Nama</b>	<b>: NI PUTU RIA MUSTIKA SARI</b>		
<b>NIM</b>	<b>:P07124225094</b>		
<b>Judul Penelitian</b>	<b>:Perbedaan Kualitas Tidus pada Wanita Menopause sebelum dan Sesudah diberikan terapi rendam air hangat.</b>		
<b>Waktu Penelitian</b>	<b>:Maret – April 2026</b>		
<b>Jumlah Peneliti</b>	<b>: 1 Orang.</b>		
<b>untuk melaksanakan penelitian di Desa Kami .</b>			
<b>Demikian surat ijin ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.</b>			
<b>Perbekel Desa Wongaya Gede,</b>			
 <b>INENGAH BAGIADA</b>			

Lampiran 4

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN  
(INFORMED CONSENT)  
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Bapak/ Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikuteertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Perbedaan Kualitas Tidur Wanita menopause Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat di Desa Wongaya
Peneliti Utama	Ni Putu Ria Mustika Sari
Institusi	Poltekes Kemenkes Denpasar
Peneliti Lain	-
Lokasi Penelitian	Desa Wongaya
Sumber pendanaan	Swadana/Mandiri

Gangguan tidur pada wanita menopause dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti kelelahan, penurunan daya ingat, menurunnya kemampuan fisik, rasa mengantuk di siang hari, peningkatan detak jantung, dan kecemasan akibat kualitas tidur yang buruk. Upaya penanganan gangguan tidur dapat dilakukan melaluisalah satunya terapi rendam kaki dengan air hangat  $\pm 38^{\circ}\text{C}$  yang bekerja melalui vasodilatasi pembuluh darah perifer, meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, serta merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks, mempercepat proses tidur, dan 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 ini merupakan kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode *Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kepesertaan dalam penelitian ini memberikan manfaat secara langsung yaitu dapat meningkatkan kualitas tidur wanita menopause dan dapat secara mandiri menerapkan rendam kaki air hangat di rumah sebagai solusi yang mudah dan terjangkau untuk mengatasi masalah tidur. Responden akan diminta mengisi kuesioner kualitas tidur dengan waktu pengisian kurang lebih 10-15 menit yang dipandu oleh peneliti.

Pemberian intervensi berupa perendaman kaki dengan air hangat dilakukan kepada wanita menopause sesuai dengan acuan SOP yang telah ditetapkan. Intervensi dilakukan dengan cara merendam kaki selama 15 menit pada pukul 18.00

WITA dan diberikan secara rutin selama 5 hari berturut-turut dengan tujuan meningkatkan kualitas tidur responden.

Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan berupa tumbler sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini dan terimakasih peneliti atas keikutsertaan responden sebagai subjek penelitian.

Kepesertaan wanita menopause pada penelitian ini bersifat sukarela, wanita menopause dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan wanita menopause untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan penelitian.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, wanita menopause diminta untuk menandatangani formulir 'Persetujuan Setelah Penjelasan (*Informed Consent*) Sebagai \*Peserta Penelitian/ \*Wali' setelah wanita menopause benar-benar memahami tentang penelitian ini. WUS akan diberi salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini. Selain wanita menopause Suami dapat menjadi pengisi *informed consent* dalam konteks tindakan yang akan diberikan dalam mendukung keputusan kesehatannya. Secara hukum dan etika suami dapat memberikan persetujuan secara langsung. Keterlibatan suami bertujuan untuk memastikan bahwa keputusan yang diambil mencerminkan kepentingan dan keinginan pasien serta untuk memberikan dukungan moral yang diperlukan selama proses pemberian rendam kaki dengan air hangat.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan wanita menopause untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada WUS. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : Ni Putu Ria Mustika Sari **dengan no HP 0813-3923-6878**

Tanda tangan wanita menopause dibawah ini menunjukkan bahwa WUS telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta \*penelitian/Wali.**

**Peserta/ Subyek Penelitian,**

**Wali,**

\_\_\_\_\_  
*Tanda Tangan dan Nama*  
*Tanggal (wajib diisi): / /*

\_\_\_\_\_  
*Tanda Tangan dan Nama*  
*Tanggal (wajib diisi): / /*  
***Hubungan dengan Peserta/ Subyek***

***Penelitian:***

\_\_\_\_\_  
***(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)***

**Peneliti**

\_\_\_\_\_

*Tanda Tangan dan Nama*

\_\_\_\_\_

*Tanggal*

***Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila***

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

**Saksi:**

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

\_\_\_\_\_

*Nama dan Tanda tangan saksi*

\_\_\_\_\_

*Tanggal*

*(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)*

\* coret yang tidak perlu

## Lampiran 5

berjudul "Perbedaan Kualitas Tidur Wanita menopause Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki dengan Air Hangat .pdf

### ORIGINALITY REPORT

<b>28%</b>	<b>22%</b>	<b>14%</b>	<b>12%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>Submitted to Sriwijaya University</b> Student Paper	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>conference.unsri.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>jurnal.pkr.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan</b> Student Paper	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>Lisda Maria, Syarifah Idris. "PENGARUH PIJAT REFLEKSI TERHADAP GANGGUAN TIDUR PADA PEREMPUAN MENOPAUSE DI POSYANDU BINA SEJAHTERA PALEMBANG", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025</b> Publication	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>FAISHOL RONI, Putri Lusiana Febriyanti. "PENGARUH REBUSAN DAUN SIRSAK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI PANTI JOMPO BHAKTI LUHUR KECAMATAN WARU KABUPATEN SIDOARJO", PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 2025</b> Publication	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>scholar.unand.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>hellosehat.com</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repository.um-palembang.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>
<b>10</b>	<b>Eka Maya Saputri, Berliana Irianti, Putri Marissa. "Hubungan Usia Menarche Dengan</b>	<b>1%</b>

## Lampiran 6

### KUESIONER KUALITAS TIDUR

Telah dimodifikasi berdasarkan The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan St. Mary's Hospital (SMH) sleep questionnaire) Berilah tanda silang (x) sesuai dengan yang Anda alami.

1. Berapa lama waktu yang Ibu butuhkan untuk dapat tertidur tadi malam?

- 1) > 60 menit
- 2) 31-60 menit
- 3) 16-30 menit
- 4) < 15 menit

2. Berapa lama (dalam jam) Ibu tidur tadi malam?

- 1) < 5 jam
- 2) 5-6 jam
- 3) >6-7 jam
- 4) >7 jam

3. Berapa kali Ibu terbangun pada malam hari?

- 1) 5 kali
- 2) 3-4 kali
- 3) 1-2 kali
- 4) tidak ada

4. Bagaimana perasaan Ibu saat bangun pagi ini?

- 1) Sangat mengantuk
- 2) Mengantuk
- 3) Sedikit mengantuk
- 4) Merasa segar dan tidak mengantuk

5. Apakah Ibu dapat tidur dengan nyenyak tadi malam?

- 1) Sangat tidak nyenyak sekali
- 2) Tidur tetapi sering terbangun
- 3) Tidur tetapi tidak cukup nyenyak
- 4) Sangat nyenyak

6. Apakah Ibu merasa puas dengan tidur yang dialami tadi malam?

- 1) Tidak merasa puas
- 2) Sedikit puas
- 3) Lumayan puas
- 4) Sangat merasa puas

7. Berapa lama waktu yang Ibu butuhkan untuk tidur siang kemarin?

- 1) Tidak ada
- 2) Kurang dari 1 jam
- 3) 1-2 jam
- 4) 2 jam atau lebih

Lampiran 7

	<b>SOP RENDAM KAKI DENGAN AIR HANGAT</b>
1. Pengertian	kualitas tidur adalah tingkat kenyamanan dan efektivitas tidur yang mereka rasakan selama fase menopause.
2. Tujuan	Rendam kaki dengan air hangat adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi otot sehingga menghasilkan tidur yang lebih nyenyak dan meningkatkan kualitas tidur
3. Referensi	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Widiyanto, A., Pradana, K. A., Putra, N. S., Atmojo, J. T., &amp; Fajriah, A. S. (2020). Efektivitas Rendam Kaki Air Hangat Dengan Serai Terhadap Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Banyu Urip, Klego, Boyolali. <i>Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia</i>.</li> <li>2. Sandi, W. S., Hanifa, F., &amp; Sari, A. (2024). Pemberian Aromaterapi Lemon dan Rendam Kaki dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur pada Wanita MENOPAUSE</li> </ol>
4. Persiapan klien	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pastikan identitas klien</li> <li>2. Kaji kondisi klien terakhir</li> <li>3. Informasikan tentang tindakan yang akan dilakukan.</li> </ol>
5. Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kursi atau sofa dengan sandaran</li> <li>2. Kompor</li> <li>3. Termometer suhu air</li> <li>4. Baskom atau ember</li> <li>5. Handuk</li> </ol>
6. Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cara membuat air hangat               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siapkan air dengan volume sebanyak 5 liter dalam wadah pemanas.</li> <li>b. Panaskan air hingga mencapai suhu ideal yaitu 38°C dengan menggunakan termometer air.</li> <li>c. Setelah mencapai suhu yang diinginkan segera tuangkan air panas tersebut ke dalam baskom yang telah disiapkan untuk digunakan.</li> <li>d. Apabila tidak tersedia termometer air, suhu ±38°C dapat diperoleh dengan cara mencampurkan air panas dan air dingin menggunakan takaran centong (±10ml) sebagai berikut:                   <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Gunakan 1 centong air panas (±10ml air yang baru mendidih)</li> <li>2) Campurkan dengan 2 centong air dingin (±200 ml air suhu ruang)</li> <li>3) Perbandingan 1 : 2 (air panas : air dingin) tersebut umumnya menghasilkan suhu air hangat sekitar 38°C yaitu suhu yang aman dan nyaman untuk terapi rendam.</li> </ol> </li> <li>e. Sebagai uji tambahan, suhu air dapat dirasakan dengan ujung siku, air terasa hangat nyaman, tidak panas dan tidak menimbulkan rasa perih yang menandakan suhu sudah sesuai.</li> </ol> </li> <li>2. Cara rendam air hangat               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pilih waktu sore hari yang konsisten setiap harinya untuk merendam kaki. pukul 18.00 WITA.</li> </ol> </li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"><li>b. Gunakan kursi atau sofa yang memiliki sandaran dan cukup nyaman.</li><li>c. Pastikan ketinggian kursi memungkinkan untuk menempatkan wadah di depan dengan mudah.</li><li>d. Letakkan wadah berisi air hangat di lantai di depan kursi atau sofa.</li><li>e. Angkat kaki dan masukkan ke dalam baskom dengan air sebatas 10cm diatas mata kaki.</li><li>f. Pertahankan posisi ini senyaman mungkin dan rendam kaki selama 15 menit</li><li>g. Pastikan posisi kaki nyaman dan tidak terjepit</li><li>h. Pastikan tubuh Anda dalam posisi rileks, dengan punggung tegak dan bahu santai.</li><li>i. Setelah 15 menit angkat kaki dan keringkan kaki dengan handuk</li></ul> <p>3. Cara memantau suhu air</p> <ul style="list-style-type: none"><li>a. Siapkan termometer air untuk mengukur suhu air.</li><li>b. Pastikan termometer bersih sebelum digunakan</li><li>c. Sebelum merendam kaki, ukur suhu air dengan thermometer mencapai suhu 38°C</li><li>d. Setelah kaki dimasukkan ke dalam air, terus periksa suhu setiap 3-5 menit.</li><li>e. Jika suhu mulai turun tambahkan sedikit air panas dan catat suhu setiap kali memeriksa untuk melihat seberapa cepat suhu menurun dan membuat penyesuaian yang diperlukan</li></ul>
--	---

## Lampiran 8

**HASIL TABULASI KUESIONER**

No	Umur	Kode	Pendidikan	Kode	Pekerjaan	Kode
1	50	1	SMP	3	tidak bekerja	1
2	55	3	SD	2	tidak bekerja	1
3	54	3	SMP	3	tidak bekerja	1
4	53	2	SMA	4	tidak bekerja	1
5	55	3	SMA	4	tidak bekerja	1
6	52	2	SMA	4	wiraswasta	3
7	51	1	SMA	4	tidak bekerja	1
8	52	2	SMA	4	tidak bekerja	1
9	52	2	SMA	4	tidak bekerja	1
10	54	3	SMA	4	tidak bekerja	1
11	54	3	SMA	4	tidak bekerja	1
12	55	3	SMA	4	tidak bekerja	1
13	55	3	SD	2	tidak bekerja	1
14	55	3	SMA	4	tidak bekerja	1
15	50	1	SMA	4	ASN	4
16	51	1	SMA	4	tidak bekerja	1
17	55	3	SMP	2	tidak bekerja	1
18	54	3	SMA	4	tidak bekerja	1
19	53	2	SMA	4	tidak bekerja	1
20	53	2	SMA	4	tidak bekerja	1
21	52	2	SMA	4	tidak bekerja	1
22	51	1	SMA	4	ASN	4
23	50	1	SMA	4	wiraswasta	3
24	50	1	SMA	4	tidak bekerja	1
25	53	2	SMP	3	tidak bekerja	1
26	53	2	SMA	4	tidak bekerja	1
27	52	1	SMA	4	tidak bekerja	1
28	52	1	SMA	4	wiraswasta	3
29	54	3	SMA	4	tidak bekerja	1
30	55	3	SD	2	tidak bekerja	1

A. Nilai *Pre-test*

No	Komponen Parameter Kualitas Tidur							Total	Kode
	1	2	3	4	5	6	7		
1	3	3	3	3	2	3	4	21	1
2	3	1	3	3	2	1	1	14	2
3	2	1	2	3	2	1	4	15	1
4	1	1	1	3	1	1	3	11	2
5	1	2	3	1	3	2	2	14	2
6	2	3	1	1	2	3	3	15	1
7	2	1	1	2	2	1	3	12	2
8	2	2	1	1	2	2	3	13	2
9	1	2	1	1	2	3	1	11	2
10	2	1	1	1	2	2	2	11	2
11	4	4	4	4	4	4	4	28	1
12	2	1	1	2	2	3	3	14	2
13	2	1	2	1	2	2	2	12	2
14	2	2	1	3	2	2	2	14	2
15	2	2	1	2	1	2	2	12	2
16	2	2	2	1	2	2	3	14	2
17	1	2	2	2	1	2	3	13	2
18	3	4	4	2	2	3	4	22	1
19	1	1	2	1	1	1	2	9	2
20	2	3	3	1	2	1	2	14	2
21	1	1	1	1	2	1	3	10	2
22	1	3	3	2	3	3	4	19	1
23	1	1	3	3	2	1	2	13	2
24	1	1	3	3	2	2	2	14	2
25	4	3	4	4	4	4	4	27	1
26	2	2	3	3	2	3	4	19	1
27	2	2	2	1	2	1	2	12	2
28	3	1	3	1	1	1	2	12	2
29	2	1	2	1	2	2	2	12	2
30	1	1	2	3	1	1	3	12	2

B. Nilai *Post-test*

No	Komponen Parameter Kualitas Tidur							Total	Kode
	1	2	3	4	5	6	7		
1	3	3	3	3	2	3	4	21	1
2	4	4	4	3	2	3	4	24	1
3	2	1	2	3	2	1	4	15	1
4	4	4	3	3	3	3	4	24	1

5	3	3	3	4	3	4	4	24	1
6	3	3	3	3	2	3	4	21	1
7	4	4	4	2	2	3	4	23	1
8	4	4	3	3	3	3	4	24	1
9	1	2	1	1	2	3	1	11	2
10	3	4	4	3	3	3	4	24	1
11	4	4	4	4	4	4	4	28	1
12	3	4	4	4	3	3	4	25	1
13	4	4	4	4	3	3	4	26	1
14	4	4	4	4	3	3	4	26	1
15	2	3	2	3	2	3	4	19	1
16	4	4	3	3	3	3	4	24	1
17	3	3	3	4	3	4	4	24	1
18	3	3	3	3	2	3	4	21	1
19	1	1	2	1	1	1	2	9	2
20	3	4	4	4	4	4	4	27	1
21	4	4	4	4	4	4	4	28	1
22	4	3	3	4	3	4	4	25	1
23	4	4	3	3	2	4	4	24	1
24	4	4	3	3	4	4	4	26	1
25	4	3	4	4	4	4	4	27	1
26	3	2	3	3	4	4	4	23	1
27	2	3	2	3	2	3	4	19	1
28	4	4	3	3	3	3	4	24	1
29	3	3	3	4	3	4	4	24	1
30	3	3	3	3	2	3	4	21	1

Lampiran 9

**HASIL SPSS**

		<b>Statistics</b>		
		umur	pendidikan	pekerjaan
N	Valid	30	30	30
	Missing	0	0	0
Mean		52.83	3.63	1.40
Median		53.00	4.00	1.00
Std. Deviation		1.724	.718	.932
Minimum		50	2	1
Maximum		55	4	4

		<b>Statistics</b>	
		kualitastidurpr etest	kualitastidurpo sttest
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		14.63	22.70
Median		13.50	24.00
Std. Deviation		4.612	4.458
Minimum		9	9
Maximum		28	28

<b>umur</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	4	13.3	13.3	13.3
	51	3	10.0	10.0	23.3
	52	6	20.0	20.0	43.3
	53	5	16.7	16.7	60.0
	54	5	16.7	16.7	76.7
	55	7	23.3	23.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

<b>umur</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50-51 tahun	9	30.0	30.0	30.0
	52-53 tahun	9	30.0	30.0	60.0
	54-55 tahun	12	40.0	40.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		pendidikan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	SD	4	13.3	13.3	13.3
	SMP	3	10.0	10.0	23.3
	SMA	23	76.7	76.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

		pekerjaan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	tidak bekerja	25	83.3	83.3	83.3
	wiraswasta	3	10.0	10.0	93.3
	ASN	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL PRETES	30	9	28	14.63	4.612
Valid N (listwise)	30				

Statistics									
		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	TOTAL PRETES
N	Valid	30	30	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1.93	1.83	2.17	2.00	2.00	2.00	2.70	22.70
Median		2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	2.00	3.00	24.00
Std. Deviation		.868	.950	1.020	1.017	.743	.947	.915	4.458
Minimum		1	1	1	1	1	1	1	9
Maximum		4	4	4	4	4	4	4	28

		P1			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	1	10	33.3	33.3	33.3
	2	14	46.7	46.7	80.0
	3	4	13.3	13.3	93.3
	4	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	14	46.7	46.7	46.7
	2	9	30.0	30.0	76.7
	3	5	16.7	16.7	93.3
	4	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	10	33.3	33.3	33.3
	2	8	26.7	26.7	60.0
	3	9	30.0	30.0	90.0
	4	3	10.0	10.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	13	43.3	43.3	43.3
	2	6	20.0	20.0	63.3
	3	9	30.0	30.0	93.3
	4	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	20.0	20.0	20.0
	2	20	66.7	66.7	86.7
	3	2	6.7	6.7	93.3
	4	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	11	36.7	36.7	36.7
	2	10	33.3	33.3	70.0
	3	7	23.3	23.3	93.3



**P1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.7	6.7	6.7
	2	3	10.0	10.0	16.7
	3	11	36.7	36.7	53.3
	4	14	46.7	46.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P2**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.7	6.7	6.7
	2	2	6.7	6.7	13.3
	3	11	36.7	36.7	50.0
	4	15	50.0	50.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P3**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.3	3.3	3.3
	2	4	13.3	13.3	16.7
	3	15	50.0	50.0	66.7
	4	10	33.3	33.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P4**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.7	6.7	6.7
	2	1	3.3	3.3	10.0
	3	16	53.3	53.3	63.3
	4	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P5**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.3	3.3	3.3
	2	11	36.7	36.7	40.0
	3	12	40.0	40.0	80.0
	4	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P6**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	6.7	6.7	6.7
	3	17	56.7	56.7	63.3
	4	11	36.7	36.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**P7**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	3.3	3.3	3.3
	2	1	3.3	3.3	6.7
	4	28	93.3	93.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**TOTAL POSTES**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	3.3	3.3	3.3
	11	1	3.3	3.3	6.7
	15	1	3.3	3.3	10.0
	19	2	6.7	6.7	16.7
	21	4	13.3	13.3	30.0
	23	2	6.7	6.7	36.7
	24	10	33.3	33.3	70.0
	25	2	6.7	6.7	76.7
	26	3	10.0	10.0	86.7
	27	2	6.7	6.7	93.3
	28	2	6.7	6.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
kualitastidurpretest	.288	30	.000	.792	30	.000
kualitastidurposttest	.248	30	.000	.816	30	.000

a. Lilliefors Significance Correction

## Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
kualitastidurposttest - kualitastidurpretest	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	1.00	1.00
	Positive Ranks	23 <sup>b</sup>	13.00	299.00
	Ties	6 <sup>c</sup>		
	Total	30		

a. kualitastidurposttest < kualitastidurpretest

b. kualitastidurposttest > kualitastidurpretest

c. kualitastidurposttest = kualitastidurpretest

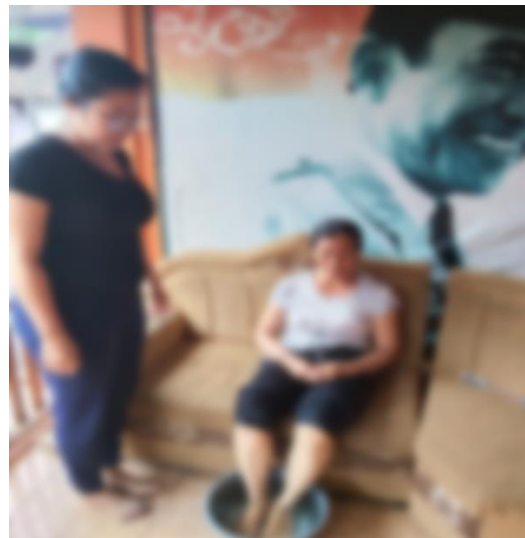
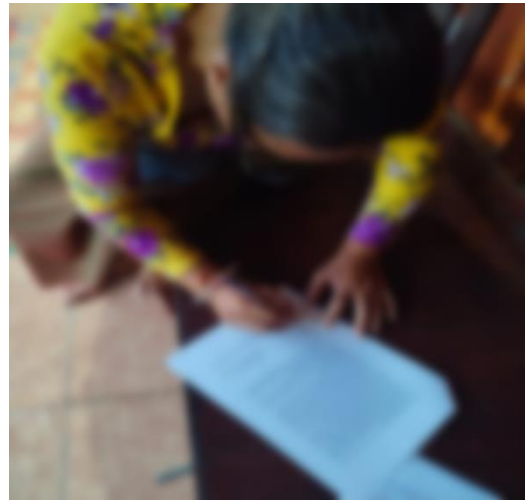
## Test Statistics<sup>a</sup>

	kualitastidurpo sttest - kualitastidurpr etest
Z	-4.266 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

**DOKUMENTASI KEGIATAN**



## SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI REPOSITORY

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Putu Ria Mustika Sari  
NIM : P07124225094  
Program Studi : Sarjana Terapan kebidanan  
Lingkungan Jurusan : Kebidanan  
Tahun Akademik : 2026  
Alamat : Br. Wongaya Kaja, Desa Wongaya Gede.  
Nomor HP : 081339236878

Dengan ini menyerahkan Laporan COC berupa Tugas Akhir dengan Judul :

**Perbedaan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Sebeleum dan Setelah Diberikan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat Di Desa Wongaya Tabanan**

1. Dan Menyetujuinya menjadi hak milik Poltekkes Kemenkes Denpasar serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif untuk disimpan, dialihkan mediakan, dikelola dalam pangkalan data dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.
2. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung pribadi tanpa melibatkan pihak Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 11 Juni 2026  
Yang Membuat Pernyataan



Ni Putu Ria Mustika Sari  
NIM. P07124225094



Anda telah diijinkan untuk mengajukan proposal Tugas Akhir, Silahkan lakukan pengajuan proposal Tugas Akhir

### Data Pengajuan Proposal Tugas Akhir

NIM P07124225094  
 Nama NI PUTU RIA MUSTIKA SARI  
 Judul Tugas Akhir perbedaan kualitas tidur pada wanita menopause sebelum dan sesudah di berikan rendam kaki dengan air hangat  
 Judul Tugas Akhir (EN)  
 Topik Tugas Akhir kualitas tidur wanita menopause  
 Topik Tuga Akhir (EN)  
 Abstrak Tugas Akhir  
 Dosen Pembimbing 1 197202021992032004 - NI NYOMAN SUINDRI, S.Si.T.,M.Keb.  
 Dosen Pembimbing 2 197408181998032001 - Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners, M.Kes

Bimbingan Proposal

Jadwal sidang Proposal

#### Bimbingan

No	Dosen	Topik	Masukan Dosen	Tanggal Bimbingan	Validasi Dosen	Aksi
1	197202021992032004 - NI NYOMAN SUINDRI, S.Si.T.,M.Keb.	konsul masalah usulan penelitian	Pertajam latar belakang dan tujuan	21 Januari 2026	✓	
2	197202021992032004 - NI NYOMAN SUINDRI, S.Si.T.,M.Keb.	konsul bab I,II,III,IV	lengkapi kajian teori, perbaiki kerangka konsep dan DO	23 Januari 2026	✓	
3	197202021992032004 - NI NYOMAN SUINDRI, S.Si.T.,M.Keb.	Konsul revisi bab I,II,III,IV	Perbaiki metodologi penelitian	28 Januari 2026	✓	
4	197408181998032001 - Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners, M.Kes	Konsul bab I,II,III,IV	diperbaiki beberapa terkait penulisan dan struktur	27 Januari 2026	✓	
5	197408181998032001 - Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners, M.Kes	konsul revisi bab I, II,III,IV	dilanjutkan	29 Januari 2026	✓	
6	197408181998032001 - Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners, M.Kes	konsul masalah usulan penelian	dilanjutkan	21 Januari 2026	✓	
7	197408181998032001 - Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners, M.Kes	konsul bab I,II,III,IV	dilanjutkan	23 Januari 2026	✓	
8	197408181998032001 - Dr. Sri Rahayu, S.Tr.Keb., S.Kep., Ners, M.Kes	KONSUL bab I,II,III,IV	dilanjutkan	29 Januari 2026	✓	