

ABSTRAK

Belintang Khoty Trihandika

NIM. P27824421018

**PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR
IBU MENOPAUSE**

Xvi + 59 Halaman + 7 Tabel + 3 Gambar + 9 Lampiran

Menopause yaitu masa alami yang dialami setiap wanita dan sering disertai berbagai perubahan fisik maupun psikologis, termasuk masalah tidur. Masalah tidak bisa tidur pada ibu menopause bisa membuat turun kualitas hidup, mengganggu aktivitas harian, serta berdampak negatif pada kesehatan secara menyeluruh. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya penanganan yang aman dan efektif guna memperbaiki kualitas tidur. Satu pendekatan tanpa obat yang dapat digunakan adalah terapi merendam kaki dengan air hangat.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai dampak dari terapi rendam kaki dalam air hangat terhadap kualitas tidur para ibu yang mengalami menopause. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan inferensial. Desain yang digunakan adalah satu kelompok dengan pengujian sebelum dan sesudah intervensi, serta teknik pengambilan sampel yang bersifat purposive. Untuk menganalisis perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi, diterapkan uji Wilcoxon.

Hasil analisis mengindikasikan terjadinya perbaikan kualitas seseorang dalam tidur setelah penerapan terapi rendam kaki air hangat, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini mengonfirmasi bahwa terapi tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu menopause.

Kesimpulannya, melakukan rendaman kaki air hangat merupakan sebagian dari intervensi sederhana namun bermanfaat untuk mengatasi gangguan tidur pada masa menopause. Tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan penerapan terapi ini sebagai salah satu alternatif perawatan non-obat yang aman, murah, dan mudah dilakukan di rumah.

Kata Kunci : Terapi non-farmakologis, Rendam kaki air hangat, Gangguan Kualitas Tidur, Menopause

Daftar Bacaan : 7 buku (2020-2024)

ABSTRACT

Belintang Khoty Trihandika

NIM. P27824421018

THE EFFECT OF WARM WATER SOAK ON SLEEP QUALITY IN MENOPAUSAL WOMEN

Xvi + 59 Pages + 7 Tables + 3 Pictures + 9 Appendices

Menopause is a normal stage in a woman's life journey, typically marked by a range of physical and emotional shifts, including sleep disturbances. Poor sleep quality in menopausal women can significantly affect overall well-being, reduce productivity, and impair daily functioning. Hence, the development of a reliable and risk-free approach is necessary interventions to help improve sleep during this transition. One promising non-pharmacological method is warm foot soaking therapy.

This study aims to evaluate the impact of warm foot soak therapy on the sleep quality of menopausal women. The research employed a quantitative method with an inferential approach. The design used was a one-group pre-test and post-test model, with purposive sampling as the technique for selecting participants. To analyze the differences between pre- and post-intervention conditions, the Wilcoxon test was applied.

A results indicated a significant improvement in sleep quality following the application, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). This finding demonstrates that warm foot soaking is effective in enhancing sleep among menopausal women.

In conclusion, warm foot soaking therapy presents a simple yet beneficial approach for improving sleep during menopause. It offers a practical, safe, and cost-effective non-pharmacological alternative that can be performed at home. Healthcare professionals are encouraged to consider this therapy as a complementary option in managing sleep issues in menopausal women, contributing to better overall health and quality of life.

Keywords: Menopause, Sleep Quality Disturbance, Warm Foot Bath, Non-pharmacological Therapy.

References : 7 books (2020-2024)