

**PENGARUH MERENDAM KAKI DENGAN AIR
HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR
LANSIA DI POSYANDU LANSIA
DESA APUAN**



SKRIPSI

NI KETUT NURDIANI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**PENGARUH MERENDAM KAKI DENGAN AIR
HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR
LANSIA DI POSYANDU LANSIA
DESA APUAN**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**NI KETUT NURDIANI
A1224060**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Ketut Nurdiani

NIM : A1224060

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan STIKES Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap
Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Desa Apuan

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat membuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 17 Juni 2025



(Ni Ketut Nurdiani)

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH MERENDAM KAKI DENGAN AIR
HANGAT TERHADAP KUALITAS TIDUR
LANSIA DI POSYANDU LANSIA
DESA APUAN

Diajukan oleh :

NI KETUT NURDIANI
NIM. A1224060

Badung, 17 Juni 2025

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



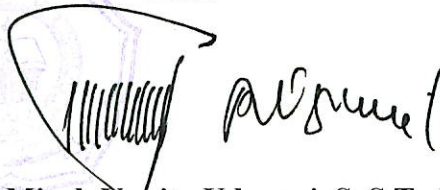
Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed
NIDK: 8995650022

Pembimbing II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes
NIDN : 0825068901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua

a/n 

Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb
NIDN :0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

Tanggal : 24 Juni 2025

Yang terdiri dari :

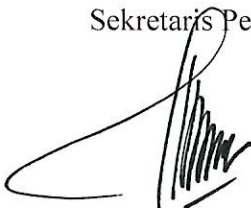
Ketua Penguji



Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb

NIDN: 0801058701

Sekretaris Penguji



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed

NIDK: 8995650022

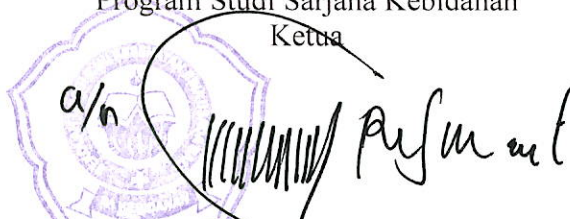
Anggota Penguji



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes

NIDN : 0825068901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. S.T., M. Keb

NIDN : 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN**

Skripsi, Juni 2025

Ni Ketut Nurdiani

Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Desa Apuan

xiv+ 57 + 5 tabel + 4 skema + 17 lampiran

ABSTRAK

Lansia adalah fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang di mulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Sebagaimana diketahui, manusia berkembang dari usia balita, remaja, dewasa dan lansia. Kualitas tidur merupakan suatu bagian yang penting bagi kualitas hidup seorang lansia. Seiring dengan penurunan fungsi tubuh, jumlah kebutuhan tidur mengalami penurunan. Jika kebutuhan tidur tidak terpenuhi maka akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Peningkatan kebutuhan tidur dapat dilakukan dengan cara memberikan terapi non farmakologi yaitu dengan menggunakan rendam air hangat pada kaki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh merendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di posyandu lansia Desa Apuan.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *quasi experiment* dengan rancangan *non-equivalent control grup design*. Pemilihan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan *purposive sampling*. Sampel dari penelitian ini adalah lansia yaitu sebanyak 50 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan Uji *mann-whitney*.

Hasil analisis menggunakan Uji *mann-whitney* didapatkan nilai *p value* < 0,5 maka Ha diterima artinya ada Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Desa Apuan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia dapat mengatasi gangguan tidur. Dengan demikian diharapkan lansia yang mengalami gangguan tidur dapat menerapkan terapi rendam air hangat pada kaki untuk meningkatkan kualitas tidur. Pada penelitian ini juga telah menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi rendam kaki dengan air hangat.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Rendam Air Hangat
Daftar Pustaka : 42 (2019-2024)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF MIDWIFERY PROGRAM AND PROFESSIONAL**

Undergraduate thesis, June 2025

Ni Ketut Nurdiani

**The Effect Of Warm Water Foot Soaking On Sleep Quality Among The Elderly At The
Posyandu Lansia Of Apuan Village**

xiv+ 57 pages + 5 tables + 4 diagrams + 17 appendices

ABSTRACT

Elderly is a stage marked by the decline in cognitive and physical abilities, which begins with several life changes. As is known, human life progresses from infancy, adolescence, adulthood, and into old age. Sleep quality is an essential aspect of life quality in the elderly. Along with the decline in bodily functions, sleep needs also tend to decrease. If sleep needs are not adequately met, it may lead to various health problems. One way to improve sleep quality is by applying non-pharmacological therapy, such as warm water foot soaking. This study aimed to determine the effect of warm water foot soaking on sleep quality among the elderly at the Posyandu Lansia in Apuan Village.

This research used a quasi-experimental method with a non-equivalent control group design. The sampling technique used was purposive sampling, with a total of 50 elderly participants. The data were analyzed using the Mann-Whitney test.

The analysis showed a p-value < 0.05 , indicating that H_a is accepted, which means there is a significant effect of warm water foot soaking on the sleep quality of the elderly at the Posyandu Lansia in Apuan Village. Based on these findings, it is expected that the elderly can overcome sleep disturbances by practicing warm water foot soaking therapy. This study also demonstrates the positive impact of this intervention on improving sleep quality.

Keywords : Elderly, Sleep Quality, Warm Water Foot Soaking
References : 42 (2019-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Asung Kerta Wara Nugraha- Nya lah peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini tepat pada waktunya yang berjudul “Pengaruh Merendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Desa Apuan”. Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T., M.Keb selaku ketua program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb selaku penguji utama yang telah memberikan arahan, masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.,M.Biomed selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi masukan dan mengarahkan kelengkapan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah membantu baik dari isi materi, saran, masukan maupun dalam sistematika penyelesaian Skripsi ini
6. Teman-teman dan seluruh pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang turut serta membantu yang telah memberi dukungan dalam penyusunan Skripsi ini.
7. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden sudah meluangkan waktunya mengikuti penelitian ini sampai selesai.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan Skripsi ini. Penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi pembaca. Peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Konsep Dasar Lansia.....	7
2. Konsep Dasar Kualitas Tidur.....	10
3. Konsep Dasar Merendam Kaki dengan Air Hangat.....	21
B. Kajian Empiris	26
C. Kerangka Teori.....	28

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	29
B. Hipotesis	29
C. Definisi Operasional	30

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Tempat Penelitian.....	33
D. Waktu Penelitian.....	33
E. Etika Penelitian.....	33
F. Alat Pengumpulan Data.....	36
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
H. Pengolahan data.....	39
I. Analisa Data.....	42

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
B. Analisa Deskriptif.....	44
C. Analisa Komparatif.....	47

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	48
B. Keterbatasan Penelitian	54
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	55

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan.....	56
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2 Definisi Operasional	30
Tabel 5.1 Hasil analisis Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Pekerjaan pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Apuan	44
Tabel 5.2 Hasil Analisis Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum Diberikan Rendam Kaki Dengan Air Hangat pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di Posyandu Lansia Desa Apuan.....	45
Tabel 5.3 Hasil Analisis Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum Diberikan Rendam Kaki Dengan Air Hangat pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di Posyandu Lansia Desa Apuan.....	46
Tabel 5.4 Analisis Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Desa Apuan	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Merendam Kaki Dengan Air Hangat.....	25
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	29
Gambar 4.1 Rancangan Penelitian.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 5. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Lembar Data Karakteristik Responden
- Lampiran 12. Kuesioner PSQI
- Lampiran 13. SOP Merendam Kaki Air Hangat
- Lampiran 14. Dokumentasi
- Lampiran 15. Hasil
- Lampiran 16. Lembar Bimbingan Proposal
- Lampiran 17. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

EMA	: <i>Early Morning Awakening</i>
RAS	: <i>Reticular Activating Sistem</i>
BSR	: <i>Bulbar Synschronizing Regional</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RLS	: <i>Restless Legs Syndrom</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SDB	: <i>Sleep Disordered Breathing</i>
SSP	: Sistem Saraf Perifer
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, S. (2019). *Pengaruh PMR terhadap Kualitas tidur Menopause. Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ariani, D., & Suryanti, S. (2019). *Pengaruh Food Masase Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti Kasih Surakarta. Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), 87–93. <https://doi.org/10.37341/interest.v8i1.122>
- Anggraini, E., Wijoyo, E. B., Kartini, K., Hastuti, H., & Yoyoh, I. (2021). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review. Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 113–119. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13669>
- Arifin, N., & Mustofa, A. (2021). *Penerapan rendam kaki air hangat untuk menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Ners Muda*, 2(3), 106. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i3.8133>
- Ahli, A. (2023). *Efektivitas Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Katosan Desa Pakis Baru Kecamatan Nawangan Kabupaten Pacitan* (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Akbar Wibowo, D., & Purnamasari, L. (2019). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handaptherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019*.
- Amal, N. A. (2020). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Cangkreng Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep* (Doctoral dissertation, Universitas Wiraraja Madura).
- Azmi, L. N., Yuliadarwati, N. M., & Utami, K. P. (2020). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dan Massage terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia di Kelurahan Tunjungsekar. Physiotherapy Health Science*, 2(2), 69-75.
- Bannepadang, C., Hadanyani, Y., & Usman, L. (2022). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Lembang Rante Uma Tahun 2022. Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 7(1), 1–14.
- Candra, M. D., Susilo, E., & Wulansari, W. (2019). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Lodoyong Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang. Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 2(2), 92-102.

- Cahyaningrum, P. F., & Prajayanti, E. D. (2023). *Penerapan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen*. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 54–68. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.251>
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta*. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Dionesia, E. A. (2019). *Perbedaan Efektifitas Tindakan Masase Dan Pemberian Rendam Air Hangat Dalam Memenuhi Kualitas Tidur Pada Lansia*. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 111–118. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.79>
- Dewi, N. P. D. O. (2020). *Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Banjar Bukit Sari Desa Sidan Kabupaten Gianyar* (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali).
- Eko, P. (2019). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia*. *Endang Subandi*, 2(6), 15–49. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntaxliterate/article/view/131%0Ahttps://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntaxliterate/article/download/131/209>
- Ekaputri, M., Erda, R., & Syarli, S. (2021). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Batu Aji*. *Indonesian Journal of Healath and Medical*, 1(2), 358–364. <http://rcipublisher.org/ijohm/index.php/ijohm/article/view/37/43>
- Erika, N., Sapitri, W., & Sofiyanti, I. (2023). *Efektifitas Akupresure dalam Mengatasi Penurunan kualitas tidur Pada Menopause*. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan*, 2(1), 2023.
- Feralisa, J. (2020). *Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki Di Desa Legung Timur Dusun Bukabu Batang-Batang Sumenep* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Harismayanti, Haslinda, D., & Surtin, M. (2023). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan kualitas tidur Pada Lansia Di Pantii Sosial Griya Lansia Jannati Kota Gorontalo*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(2), 136–148. <https://prin.or.id/index.php/jig/article/view/977/1052>
- Karlindo, S. M., & Hidayat, F. (2022). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan*

kualitas tidur pada menopause. Tarumanagara Medical Journal, 4(2), 340–345. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.18607>

L. Azmi, N. Yuliadarwati, K. U. *et al.* (2020). *Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Terhadap Kualitas Tidur Komunitas Lansia di Kelurahan Tunjung Sekar*. *Physiohs Journal*, 2(2), 69–75.

Leba, I. P. R. P., Maria, L., & Harningtyas, S. (2020). *Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia*. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>

Malibel, Y. A. A. (2020). *Pengaruh Pemberian Hidroterapi (Rendam Kaki Air Hangat) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sikumana Kota Kupang*. *CHMK Health Journal*, 4(Januari), 0–7.

Masi, G. N. M., & Rottie, J. V. (2019). *Pengaruh terapi rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi di Puskesmas Bahu Manado*. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 105810.

Masturoh, I., & T, N. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. In Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Melda, E., Bewelli Fahmi, Y., Nurkhasanah, S., Kristina, E., Janiarli, M., Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian, F., Profesi Bidan, P., Ilmu Kesehatan, F., & Pasir Pengaraian, U. (2024). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Penurunan Hipertensi Dan Peningkatan Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause Di Desa Muara Dilam Wilayah Kerja Puskesmas Kunto Darussalam II*. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 77–87.

Millati, I. S. (2022). *Pengaruh Pemberian Aroma Terapi Sereh (Lemongras) Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Menopause Usia \geq 50 Tahun*. *Midwivery Journal*, 4(1), 1–9.

Nursalam. (2019). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Selemba Medika.

Noviyanti, N., & Istiqomah, I. (2020). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Wijaya Kusuma Jatibening Baru Tahun 2019*. *Afiat*, 6(02), 60–68.

Putra, ifon driposwana. (2020). *Pengaruh Rendaman Air Hangat Pada Kaki*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2(6), 12–16.

Putri Fatihah Cahyaningrum, & Eska Dwi Prajayanti. (2023). *Penerapan Rendam Kaki Air Hangat terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Cantel Kulon Sragen*. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 1(4), 54–68.

<https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i4.251>

- Roufuddin, R., & Syaifuddin, M. (2021). *Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rendaman Kaki Dengan Air Hangat*. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(2), 63–72. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i2.2305>
- Siahaan, R. S. (2019). *Efektifitas campuran Minyak Esensial Indonesia; Sereh wangi, kenanga, Dan Nilam Terhadap relaksasi Secara Inhalasi*.
- Sifah, L. A., Rahmadhani, W., & ... (2023). *Effects of Applying Foot Masase and Lemongrass Oil Aromatherapy on Sleep Quality of Menopausal Women: Pemberian Masase Kaki dan Aromaterapi Minyak*. *Prosiding University*, 2(1), 45–51
- Sisy Rizkia, P. (2020). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Garam Hangat Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Jompo*. *British Medical Journal*, 3(2), 1333–1336.
- Subandi, E. (2021). *Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Desa Pasukemben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon*. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 31–44.
- Sugiyono, P. D. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Syahrani, F. A. (2020). *Gangguan Tidur Pada Lansia*. *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 1(1).
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). *Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (Psqi) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia*. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Ulfah, M. (2019). *Hubungan Usia & Lama Menopause Dengan Tingkat Kecemasan Wanita Menopause*. *Journal Of Issues In Midwifery*, 1(1), 47–50. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2017.001.01.5>
- Widjayanti, Y. (2019). *Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 2(1), 45–50.