

**PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN MASASE KAKI
DENGAN AROMATERAPI CHAMOMILE TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA
BANJAR PANGSAN DALEM
DESA PANGSAN**



SKRIPSI

GUSTI AYU PUTRI LESTARI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

**PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN MASASE KAKI
DENGAN AROMATERAPI CHAMOMILE TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA
BANJAR PANGSAN DALEM
DESA PANGSAN**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh

**GUSTI AYU PUTRI LESTARI
A1122005**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gusti Ayu Putri Lestari

NIM : A1122005

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul : "Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Pangsang Dalem Desa Pangsang"

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

12 Mei 2026


(Gusti Ayu Putri Lestari)

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN MASASE KAKI
DENGAN AROMATERAPI CHAMOMILE TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA
BANJAR PANGSAN DALEM
DESA PANGSAN

Diajukan oleh:

GUSTI AYU PUTRI LESTARI
A1122005

Badung, 8 Juni 2026

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bdn. Ni Made Risna Sumawati,S. S.iT., M. Kes
NIDN :0809018701

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ka.prodi



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S. ST., M. Keb
NIDN :0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 15 Juni 2026

Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



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

Anggota Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S. S.iT., M. Kes
NIDN :0809018701

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Kp.prodi



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

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN

Skripsi, 12 Mei 2026

Gusti Ayu Putri Lestari

Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan (xi+ 64) Halaman+ 6 tabel + 3 skema + 16 lampiran

ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan telah melewati tiga tahapan kehidupan dimana masa ini merupakan masa hidup menua yang terakhir. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur. Penanganan yang dapat dilakukan secara non farmakologi salah satunya, rendam kaki dengan air hangat dengan Aromaterapi Chamomile. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan.

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment* dengan desain *Non-Equivalent Control Grup Design* yaitu terdapat dua kelompok. Kelompok pertama diberikan rendam kaki air hangat dan masase kaki dengan aroma terapi chamomile disebut sebagai kelompok intervensi, sedangkan kelompok kedua tidak diberikan intervensi, kelompok ini disebut sebagai kelompok kontrol dan pengambilan sampel tehnik *Total sampling*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 52 orang. Data dianalisis menggunakan uji *Mann Whitney Test*.

Hasil Uji *statistic Mann Whitney Test* diketahui nilai *mean post-test* pada kelompok kontrol 1,92 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur buruk, sedangkan nilai *mean post-test* pada kelompok intervensi 1,19 yang berarti rata-rata kualitas tidur termasuk kedalam kualitas tidur yang baik dengan nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan signifikan antara kelompok kontrol sesudah diberikan intervensi. Sehingga dapat disimpulkan hasil penelitian ini H_0 diterima yaitu ada Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan lansia dapat menerapkan Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile, Lansia.

Daftar Pustaka : 39 (2019-2025)

**BINA USADA BALI COLLEGE OF HEALTH SCIENCES
BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM**

Thesis, 12 May 2026

Gusti Ayu Putri Lestari

The Effect of Warm Water Foot Soaks and Foot Massage with Chamomile Aromatherapy on Sleep Quality in Elderly Patients at the Banjar Pangsang Dalem Elderly Health Post, Pangsang Village

(xi+ 64) Pages + 6 tables + 3 diagrams + 16 appendices

ABSTRACT

An elderly person is someone who has reached the age of 60 years and above and has passed through three stages of life, with this period being the final stage of aging. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep. One non-pharmacological treatment that can be done is a warm water foot soak with Chamomile Aromatherapy. The purpose of this study was to determine the effect of warm water foot soaks and foot massage with Chamomile Aromatherapy on sleep quality in elderly patients at the Banjar Pangsang Dalem Elderly Health Post, Pangsang Village.

This study used a Quasi-Experimental design with a Non-Equivalent Control Group Design, consisting of two groups. The first group was given a warm foot soak and a foot massage with chamomile aromatherapy, referred to as the intervention group. The second group was not given any intervention; this group was referred to as the control group, and the sampling technique used total sampling. The sample size in this study was 52 people. Data were analyzed using the Mann-Whitney Test.

The results of the Mann-Whitney Test revealed a mean post-test score in the control group of 1.92, indicating poor sleep quality on average. Meanwhile, the mean post-test score in the intervention group was 1.19, indicating good sleep quality on average. A p-value of $0.000 < 0.05$ indicates a significant difference between the control group and the intervention group. Therefore, it can be concluded that the results of this study accept H_0 , namely, there is an effect of warm foot soaks and foot massage with chamomile aromatherapy on sleep quality in the elderly at the Banjar Pangsang Dalem Elderly Posyandu, Pangsang Village. Based on the results of this study, it is hoped that elderly people can implement warm foot soaks and foot massage with chamomile aromatherapy.

Keywords: Sleep quality, warm foot soaks and foot massage with chamomile aromatherapy, elderly.

Bibliography: 39 (2019 - 2025)

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 Rendam Kaki Air Hangat Dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan”. Skripsi ini disusun dalam rangka untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada 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 :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku kaprodi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali dan selaku penguji utama yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
3. 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.

4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S. S.iT., M. Kes selaku pembimbing II yang telah membantu baik dari isi materi, saran, masukan maupun dalam sistematika penyelesaian skripsi ini
5. Kepada orang tua atau keluarga yang memberikan doa dan dukungannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepada Kepala Desa Pangsan yang telah memberikan ijin penelitian dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman dan seluruh pihak Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang turut serta membantu yang telah memberi dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

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, 12 Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	8
1. Lansia.....	8

2. Konsep Dasar Kualitas Tidur.....	11
3. Konsep Dasar Rendam Kaki Air Hangat.....	15
4. Konsep Dasar Masase kaki.....	19
5. Aromaterapi Chamomile.....	23
B. Kajian Empiris	28
C. Kerangka Teori.....	33

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	34
B. Hipotesis	34
C. Definisi Operasional	35

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian.....	38
E. Etika Penelitian.....	38
F. Alat Pengumpulan Data.....	41
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	42
H. Pengolahan data.....	45
I. Analisa Data.....	47

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Tempat dan waktu Penelitian.....	49
B. Analisa Deskriptif.....	50

C. Analisa Komperatif.....	52
----------------------------	----

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian.....	54
B. Keterbatasan Penelitian.....	60
C. Implikasi Terhadap pelayanan, pendidikan dan penelitian.....	61

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	62
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	33
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	34
Gambar 4.1 Desain Penelitian.....	36

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Definisi Operasional	35
Tabel 5.1. Hasil Karakteristik responden berdasarkan umur dan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 5.2. Analisis kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan rendam kaki air hangat dan masase kaki dengan aromaterapi chamomile pada kelompok intervensi.....	51
Tabel 5.3. Analisis kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan.....	51
Tabel 5.4. Hasil Analisis Kualitas Tidur Lansia sebelum dan sesudah diberikan Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.....	52
Tabel 5.5. Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat dan Masase Kaki Dengan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Banjar Pangsan Dalem Desa Pangsan.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 5. Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 7. Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik
- Lampiran 8. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10. Pengantar Kuesioner
- Lampiran 11. Lembar Data Karakteristik Responden
- Lampiran 12. Kuesioner PSQI
- Lampiran 13. SOP Masase Kaki dan Aromaterapi Chamomile
- Lampiran 14. SOP Rendam Kaki Air Hangat
- Lampiran 15. Dokumentasi asuhan
- Lampiran 16. Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 17. Lembar Bimbingan.

DAFTAR SINGKATAN

KEPK	: Komite Etik Penelitian Kesehatan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
SOP	: Standar Operasional Prosedur
VCO	: <i>Virgin Coconut Oil</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>