

PENGARUH TERAPI RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN DZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR PENDERITA HIPERTENSI DI UPTD PUSKESMAS CILACAP SELATAN II

Sindi Yulia Iryani¹, Sutarno², Ida Ariani³
^{1,2,3} Universitas Al Irsyad Cilacap
Jl. Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap
Email : sindiyulia782@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah tekanan darah tinggi yang bersifat abnormal dengan angka sistolik dan diastolik menunjukkan angka lebih tinggi dari 140/90 mmHg. Salah satu faktor yang menyebabkan hipertensi adalah kualitas tidur. Untuk meningkatkan kualitas tidur dapat dilakukan dengan terapi non farmakologi diantaranya terapi rendam kaki air hangat dan dzikir. **Tujuan** : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan dzikir terhadap kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II. **Metode** : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian quasi eksperimen dengan menggunakan rancangan penelitian pretest-postest without control group design terhadap 30 penderita hipertensi yang mengalami gangguan tidur di Puskesmas Cilacap Selatan II yang diambil menggunakan purposive sampling. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil** : Penelitian menunjukkan sebagian penderita hipertensi sebelum diberikan terapi rendam kaki air hangat dan dzikir mempunyai kualitas tidur kategori cukup baik (66,7%) dan kategori kurang baik (33,3%) sedangkan sesudah diberikan terapi rendam kaki air hangat dan dzikir dalam kategori sangat baik (100,0%). **Kesimpulan** : Terdapat pengaruh terapi rendam kaki air hangat dan dzikir untuk meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi di Puskesmas Cilacap Selatan II dengan $P_v = 0.000 < \alpha = 0.05$.

Kata kunci : Hipertensi, kualitas tidur, terapi rendam kaki air hangat, dzikir.

ABSTRACT

*Hypertension is an abnormal high blood pressure with systolic and diastolic numbers showing a figure higher than 140/90 mmHg. One of the factors that cause hypertension is the quality of sleep. To improve sleep quality, it can be done with non-pharmacological therapies including warm water foot soak therapy and dhikr. **Objective:** This study aims to determine the effect of warm water foot soaking therapy and dhikr on the sleep quality of hypertension sufferers at the Cilacap Selatan II Health Center. **Method:** This research is a type of quantitative research, with a quasi-experimental research design using a pretest-posttest without control group design research design on 30 hypertension patients who experience sleep disorders at the Cilacap Selatan II Health Center taken using purposive sampling. Data analysis using the Wilcoxon test. **Results** : Research shows that some hypertension sufferers before being given warm water foot soak therapy and dhikr have a fairly good category of sleep quality (66.7%) and a less good category (33.3%) while after being given warm water foot soak therapy and dhikr in the very good category (100.0%). **Conclusion** : There is an effect of warm water foot soaking therapy and dhikr to improve the sleep quality of hypertension sufferers at the Cilacap Selatan II Health Center with $P_v = 0.000 < \alpha = 0.05$.*

Keywords : Hypertension, sleep quality, warm water foot soak therapy, dhikr.