

**EFEKTIFITAS HIDROTERAPI TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA**

**DI GAMPONG PASIE LAMGAROT KECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN**

**ACEH BESAR**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Untuk Memperoleh Gelar Sarjana keperawatan



**DISUSUN OLEH:**

**Novi Andriani**

**2012210020**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA**

**BANDA ACEH 2023/2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

### EFEKTIFITAS HIDROTERAPI TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA DI GAMpong PASIE LAMGAROTKECAMATAN INGIN JAYA KABUPATEN ACEH BESAR

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana keperawatan  
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

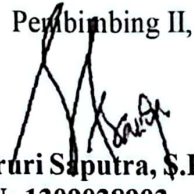
Banda Aceh, 23 July 2025

Pembimbing I,



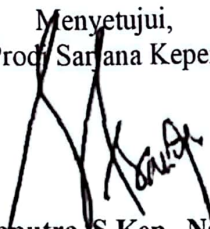
Ns. Rchmalta Malem, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 1321118601

Pembimbing II,



Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN: 1309028903

Menyetujui,  
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan



Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN: 1309028903

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan ilmu Keperawatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Uhy Muzakir, ST, MT  
NIDN. 0127027902

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**EKTIFITAS HIDROTERAPI TERHADAP PENURUNAN  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI GAMPONG PASIE  
LAMGAROT KECAMATAN INGIN JAYA  
KABUPATEN ACEH BESAR**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana keperawatan  
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 05 November 2024

Tangan

**Pembimbing I : Ns. Rehmaina Malem, S.Kep., M.Kep**  
NIDN : 1321118601

**Pembimbing II : Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN: 1309028903

**Penguji I : Ns. Maulida M.Kep**  
NIDN 1308018102

**Penguji II : Uly Muzakir, ST, MT**  
NIDN. 0117126801

Tanda

(  )

(  )

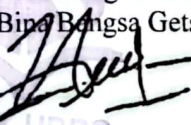
(  )

(  )

Menyetujui,  
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan

  
**Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN: 1309028903

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan ilmu Keperawatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
**Uly Muzakir, ST, MT**  
NIDN. 0117126801

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Novi Andriani

NIM 2012210020

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Efektifitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Gampong Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,



Ns. Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep  
NIDN : 1321118601

Pembimbing II,



Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN: 1309028903

Menyetujui,  
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan



Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN: 1309028903

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**EKTIFITAS HIDROTERAPI TERHADAP PENURUNAN  
HIPERTENSI PADA LANSIA DI GAMPONG PASIE  
LAMGAROT KECAMATAN INGIN JAYA  
KABUPATEN ACEH BESAR**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim Penguji Skripsi Program Studi Sarjana keperawatan  
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 05 November 2024

Tangan

**Pembimbing I : Ns. Rehmaina Malem, S.Kep., M.Kep**  
NIDN : 1321118601

**Pembimbing II : Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN: 1309028903

**Penguji I : Ns. Maulida M.Kep**  
NIDN 1308018102

**Penguji II : Uly Muzakir, ST, MT**  
NIDN. 0117126801

Tanda

(  )

(  )


(  )

(  )

Menyetujui,  
Ketua Prodi Sarjana Kebidanan

  
**Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep**  
NIDN: 1309028903

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan ilmu Keperawatan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
**Uly Muzakir, ST, MT**  
NIDN. 0117126801

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya beridentitas di bawah ini :

Nama: Novi Anriani

Nim: 2012210020

Program studi: Sarjana Keperawatan

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-benar karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian maupun seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini di kutip atau di rujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademis dari prodi atau dekan fakultas sains teknologi ilmu kesehatan.

Banda Aceh, 09 Agustus 2025

**Novi Anriani**

**Nim: 2012210020**

## MOTTO

*"Orang lain ga akan bisa paham struggle dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian success storiesnya. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, Jadi tetap berjuang ya"*

*"Semangatlah dalam hal yang bermanfaat untukmu, minta tolonglah kepada Allah, dan jangan malas [patah semangat],"*

*(HR. Muslim, no. 2664)*

*"Barangsiapa yang hari ini lebih baik dari hari kemarin, maka ia [tergolong] orang yang beruntung. Barangsiapa yang hari ini sama dengan hari kemarin, maka ia [tergolong] orang yang merugi. Dan barangsiapa yang hari ini lebih buruk dari hari kemarin, maka ia orang yang dilaknat [celaka],"*

*(HR Al-Hakim)*

*"Doa orang tua adalah kunci kesuksesan anak."*

*(Novi Andriani)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Dengan segala kerendahan hati, karya ini penulis persembahkan kepada:*

*Kedua orang tuaku tercinta, yang selalu memberikan cinta, doa, dukungan, dan semangat tiada henti dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas kasih sayang dan pengorbanan yang tidak ternilai.*

*Saudara-saudaraku tercinta, yang selalu menjadi tempat berbagi suka dan duka, serta memberikan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.*

*Dosen pembimbing, yang telah membimbing dengan penuh kesabaran dan memberikan ilmu serta arahan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.*

*Sahabat-sahabat terbaikku, yang senantiasa menemani, mendukung, dan menjadi sumber semangat di setiap proses perjuangan akademik ini.*

*Almamater tercinta, tempat di mana aku menimba ilmu, tumbuh, dan belajar menjadi pribadi yang lebih baik.*

*Semoga skripsi ini bermanfaat dan menjadi langkah awal untuk memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat dan dunia pendidikan.*

*Novi Andriani*

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan ridho-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Efektifitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia Di Gampong Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.**"

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh Tahun 2024. Dalam pembuatan skripsi ini, peneliti menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan, kemampuan, dan pengetahuan yang peneliti miliki.

Penyusunan Proposal skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Lili Kasmini, S.Si., M.Si selaku Rektor Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena (UBBG) Banda Aceh.
2. Bapak Uly Muzakir, ST, MT selaku Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan di Universitas Bina Bangsa Getsempena.
3. Kepada Bapak Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep. sebagai ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (FSTIK) yang telah banyak meluangkan waktunya dalam penyelesaian proses administrasi dan bimbingannya sehingga skripsi siap untuk diseminarkan.
4. Kepada Ns. Rehmaita Malem, S.kep., M.Kep selaku pembimbing 1 yang

5. telah banyak memberikan masukan dan saran sebagai bentuk bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada Bapak Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep.selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberi kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan skripsi ini
7. Bapak dan Ibu dosen Universitas Bina Bangsa Getsempena yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
8. Terimakasih untuk bapak Muklis selaku bapak Geuchik gampong Pasie lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.
9. Seluruh staf dosen dan pegawai administrasi di Unuversitas Bina Bangsa Getsempena.
10. Terimakasih kepada orang tua saya tercinta Ayahanda Pujo Waluyo dan Ibunda Nurhayati Seluruh keluarga tercinta yang banyak memberi semangat dan nasehat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Terimakasih kepada kawan-kawan penulis yaitu: Melia ayu arahmi,Rossy maidani ramawan,Dia khusmita bahar,kak mar'ah,kak alina,Wita C,Nanda aminum,Agiladivia dan seluruh mahasiswa/i keperawatann yang telah memberi motivasi,do'a,dukungan dan semangat setiap saat kepada penulis yang tida mungkin penulis sebutkan satu persatu.
12. Terakhir, untuk diri saya sendiri, Novi Andriani atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir skripsi ini. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah kuat

13. melewati lika liku kehidupan hingga sekarang. Terima kasih pada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terima kasih pada raga dan jiwa yang masih tetap kuat dan waras hingga sekarang. Saya bangga pada diri saya sendiri! Kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar, Mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari akan segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran kebidanan di masa depan.

Banda Aceh, Desember 2023  
Penulis,

Novi Andriani  
Nim: 2012210020

## ABSTRAK

Novi andriani. 2024. Efektifitas hidroterapi terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Gampong Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar. Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains Teknologi Dan Ilmu Kesehatan. Pembimbing I Ns.Rehmaita Malem, S.Kep., M.Kep. Pembimbing II Mahruri Saputra, S. Kep., Ns., M.Kep.

Efektifitas hidroterapi terhadap penurunan hipertensi merupakan topik penelitian yang dapat menjelaskan dampak penggunaan hidroterapi sebagai metode non-farmakologis dalam mengelola hipertensi pada populasi lansia. Hidroterapi adalah terapi yang melibatkan penggunaan air dalam berbagai bentuk untuk memperbaiki kesehatan. Penelitian semacam ini menyelidiki apakah hidroterapi membantu menurunkan hipertensi pada lansia. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan hidroterapi dan sesudah dilakukan hidroterapi dan untuk melihat pengaruh Efektifitas hidroterapi terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Desa Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar Tahun 2024. Metode penelitian ini yang digunakan adalah *quasy eksperiment design* dengan menggunakan rancangan *Pre and post test without control* (control diri sendiri) pada desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada dua kelompok dengan perbandingan. Hasil uji *Independen T Test* diperoleh nilai sig (2-tailed) = 0,000 < 0,05, yang artinya bahwa ada perbedaan rata-rata nilai kelompok hidroterapi air dingin dengan kelompok hidroterapi air hangat, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hidroterapi air hangat lebih efektif dari pada hidroterapi air dingin terhadap penurunan tekanan darah pada lansia. Diharapkan agar penelitian ini bisa menambah wawasan yang nantinya akan dapat dipraktikan oleh diri sendiri dan mahasiswa mengenai Efektifitas hidroterapi terhadap penurunan hipertensi pada lansia.

**Kata Kunci:** Tekanan darah, Hidroterapi air hangat, Hidroterapi air dingin

## Abstract

*The effectiveness of hydrotherapy in reducing hypertension is a research topic that can explain the impact of using hydrotherapy as a non-pharmacological method in managing hypertension in the elderly population. Hydrotherapy is a therapy that involves the use of water in various forms to improve health. This kind of research investigates whether hydrotherapy can help reduce hypertension in the elderly. The aim of this research is to determine blood pressure in the elderly before hydrotherapy and after hydrotherapy and to see the effect of the effectiveness of hydrotherapy on reducing hypertension in the elderly in Pasi Lamgarot Village, Want Jaya District, Aceh Besar Regency in 2024. The research*

*method used is a quasi-experimental design with Using a pre and post test design without control (self control), in this design the researcher only intervenes in two groups by comparison. Independent T Test test results obtained sig (2-tailed) = 0.000 < 0.05, which means that there is a difference in the average value of the cold water hydrotherapy group with the warm water hydrotherapy group, so it can be concluded that warm water hydrotherapy is more effective than cold water hydrotherapy to reduce blood pressure in the elderly. It is hoped that this research can add insight that can later be put into practice by oneself and students regarding the effectiveness of hydrotherapy in reducing hypertension in the elderly.*

*Keywords: Blood pressure, warm water hydrotherapy, cold water hydrotherapy*

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	I
DAFTAR ISI.....	VI
DAFTAR TABEL.....	VIII
DAFTAR GAMBAR.....	IX
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1. Tujuan umum.....	7
1.3.2. Tujuan khusus.....	7
1.4. Hipotesis.....	7
1.5. Manfaat penelitian.....	8
1.5.1. Bagi tempat penelitian.....	8
1.5.2. Bagi Institusi Pendidikn Universitas Bina Bangsa Getsempena.....	8
1.5.3. Bagi Responden.....	8
1.5.4. Bagi Peneliti.....	9
1.5.5. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. Tinjauan Teori.....	10
2.1.1. Hipertensi Terhadap Lansia.....	10
2.2. <i>Hidroterapi</i> (Rendam kaki air hangat).....	19
2.2.1. Pengertian Terapi rendam kaki menggunakan air hangat.....	21
2.2.2. Manfaat Merendam Kaki dengan Air Hangat.....	22
2.2.3. Kelebihan dan Kekurangan dari hidroterapi.....	23
2.2.4. Alur Perawatan dari hidroterapi.....	25
2.2.5. Tujuan Dari Hidroterapi Air Hangat Terhadap Penderita Hipertensi.....	27
2.3. Kerangka Teori.....	36
2.4. Kerangka Konsep.....	37
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
3.1. Desain Penelitian.....	38
3.2. Lokasi dan waktu penelitian.....	39
3.2.1. Lokasi Peneitian.....	39
3.2.2. Waktu Penelitian.....	39
3.3. Populasi Dan Sampel.....	39
3.3.1. Populasi.....	39
3.3.2. Sampel.....	40
3.4. Variabel Penelitian.....	40
3.4.1. Variabel Independen.....	40
3.4.2. Variabel Dependen.....	41
3.5. Definisi Operasional.....	41
3.6. Instrumen Penelitian.....	42
3.7. Validitas dan Reliabilitas.....	43
3.7.1. Validitas.....	43
3.7.2. Reliabilitas.....	43
3.8. Prosedur pengumpulan data.....	44
3.8.1. Jenis data.....	44
3.8.2. Pengumpulan data.....	45
3.9. Pengolahan dan Analisis Data.....	45
3.9.1. Pengolahan Data.....	45

3.9.2. Analisa Data.....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>49</b>
4.1 Hasil penelitian.....	50
4.1.1 Gambaran dan lokasi.....	50
4.1.2 analisis Univariat.....	50
4.1.2.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	51
4.1.2.2 Karakteristik Responden.....	53
4.1.2. Efektivitas Hidroterapi (air dingin dan air hangat) terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Desa Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.....	55
4.2. Pembahasan.....	55
4.2.1. Efektivitas Hidroterapi (air dingin dan air hangat) terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Desa Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.....	55
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>60</b>
5.1. Kesimpulan.....	64
5.1.1 Daftar Pustaka.....	68

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi Menurut WHO-ISH.....	11
Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Menurut JNC-VII 2003.....	41
Tabel 3.1 Definisi Oprasional.....	40
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden di Gampong Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar .....	52
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi tekanan darah menggunakan hidroteapi air dingin di Gampong Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar .....	52
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi tekanan darah menggunakan hidroteapi air dingin di Gampong Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar .....	53
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi tekanan darah menggunakan hidroteapi air hangat di Gampong Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar .....	54
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi tekanan darah sesudah melakukan hidroteapi air hangat di Gampong Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar.....	54
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.7 Uji Paired Sample T Test.....	55
Tabel Efektivitas Hidroterapi (air dingin dan air hangat) terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Desa Pasi Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Teori Epektifitas Hidroterapi Terhadap Penurunan Hipertensi Pada Lansia.....	11
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	37
Gambar 3.1 Desain Penelitian rancangan two group pretest-posttest control group design.....	37
Gambar 1.....	80

## DAFTAR LAMPIRIAN

Lampiran 1 Lembar Pemohonan Menjadi Responden.....	70
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	71
Lampiran 3 Setadar <i>Operating Procedure</i> ( SOP) Rendam kaki Air Hangat	72
Lampiran 4. Setadar <i>Operating Procedure</i> ( SOP) Rendam kaki Air Dingin..	73
Lampiran 5 Tabel Master.....	74
Lampiran 6 Lembar Kontrol Harian Responden (Hidroterapi Air Hangat).....	75
Lampiran 6 Lembar Kontrol Harian Responden (Hidroterapi Air Dingin).....	75
Lampiran 7 Data Lansia Terkena Hipertensi Digampong Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar .....	76
Lampiran 8 Dokumentasian Penelitian Bersama Bersama Lansia Digampong Pasie Lamgarot Kecamatan Ingin Jaya Kabupaten Aceh Besar .....	77