

IMPLEMENTASI KEPERAWATAN *FOOT MASSAGE* PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR

Prahardian Putri¹, Jawiah², Riski Amelia³

^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia
prahardian@poltekkespalembang.ac.id

ABSTRACT

Background: Hypertension is defined as an increase in blood pressure above the normal threshold, namely systolic pressure exceeding 140 mmHg and diastolic pressure exceeding 90 mmHg. This condition is generally influenced by lifestyle factors such as unhealthy eating habits, being overweight (obesity), lack of sleep, and stress. One relaxation method that can be applied to overcome sleep pattern disorders in hypertensive patients is foot massage therapy. **Methods:** The case study design in this research uses a descriptive method with a nursing care approach. The research subjects consisted of two patients suffering from hypertension, each aged 65 years, who both experienced similar problems, namely disturbed sleep patterns. This research was carried out in the inpatient room of the Palembang Muhammadiyah Hospital. Data collection was carried out through observation, interviews, and filling out case study instruments during the three-day treatment period. **Result:** Result were obtained after non-pharmacological implementation: massage therapy (Foot Massage) in patients with sleep pattern disorders there was a decrease in sleep pattern disorders in patient 1 on the 1st day of the psqi assessment was at 10 and on the last day it was at 5. Meanwhile, in patients on the 1st day 2 of the psqi assessment was at 10 and the final result was at 5. **Conclusion:** The implementation of foot massage relaxation therapy can help reduce sleep pattern disorders in hypertensive patients

Keywords : hypertension, sleep pattern disorders, foot massage

ABSTRAK

Latar Belakang : Hipertensi didefinisikan sebagai peningkatan tekanan darah di atas ambang normal, yaitu tekanan sistolik melebihi 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini umumnya dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti kebiasaan makan yang tidak sehat, kelebihan berat badan (obesitas), kurang tidur, dan stres. Salah satu metode relaksasi yang dapat diterapkan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi adalah terapi foot massage. **Metode :** Desain studi kasus dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian terdiri dari dua pasien penderita hipertensi, masing-masing berusia 65 tahun, yang keduanya mengalami masalah serupa, yaitu gangguan pola tidur. Penelitian ini dilaksanakan di ruang rawat inap Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, serta pengisian instrumen studi kasus selama tiga hari masa perawatan. **Hasil:** Didapatkan hasil setelah dilakukan implementasi non farmakologi : terapi pijat (Foot Massage) pada pasien dengan masalah gangguan pola tidur terdapat penurunan gangguan pola tidur pada pasien 1 pada hari ke-1 pengkajian psqi berada di angka 10 dan pada hari terakhir berada di angka 5. Sedangkan pada pasien 2 hari ke-1 pengkajian psqi berada di angka 10 dan hasil terakhir berada di angka 5. **Kesimpulan :** Implementasi terapi relaksasi foot massage dapat membantu menurunkan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi

Kata kunci : hipertensi, gangguan pola tidur, *foot massage*

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular, yang menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. Nama lain dari hipertensi adalah penyakit tidak menular. Bila tekanan darah meningkat melebihi normal (Tekanan sistolik

lebih dari 140 mmHg dan tekanan diastolik lebih dari 90 mmHg), maka disebut dengan hipertensi. Hal ini disebabkan oleh gaya hidup individu termasuk stres, kebiasaan makan yang buruk, obesitas, dan kurang tidur adalah penyebabnya. (Khotimah, 2021). Menurut laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2021, diperkirakan ada sekitar 1,28 miliar individu diseluruh didunia yang mengalami hipertensi, naik dari 1,13 miliar pada tahun 2014. Diperkirakan bahwa pada tahun 2030, jumlah individu yang mengalami hipertensi akan mencapai 1,5 miliar. Hal yang lebih mengkhawatirkan adalah estimasi jumlah kematian akibat hipertensi dan komplikasinya yang mencapai sekitar 9,4 juta orang setiap tahunnya. (Efendi & Meria, 2022).

Prevalensi hipertensi di Indonesia pada tahun 2019 mencerminkan angka di kalangan populasi yang berusia 18 tahun ke atas, angka tersebut mencapai 34,11%. Angka ini mengalami peningkatan yang signifikan pada kelompok usia di atas 75 tahun (69,53%) (Ili, 2024). Pada tahun 2022, jumlah orang yang menderita hipertensi di provinsi Sumatera Selatan mencapai 1.979.134 jiwa. Kota Palembang tercatat sebagai daerah dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi, mencapai 411,518 orang, dari jumlah penderita hipertensi tersebut hanya 74,9% atau sebanyak (1.482.243 penderitanya) yang hanya mendapatkan pelayanan kesehatan, sehingga dari tahun 2021 ke 2022 mengalami peningkatan sebesar 49,5% atau (987.295 penderita). (Dinkes Sumsel, 2019). Berdasarkan hasil studi pendahuluan di rumah sakit Muhammadiyah Palembang yang dilakukan (Yani, 2019) didapatkan data pasien dengan penyakit hipertensi pada tahun 2019 ditemukan sebanyak 11.911 pasien. Menurut yang diperoleh Rekam Medis RS Muhammadiyah Palembang, pada tahun 2020 tercatat 36 pasien dengan hipertensi. Di tahun 2021, jumlah pasien hipertensi menurun menjadi 20, tetapi tahun 2022, jumlah pasien hipertensi meninggi jadi 42. (Fathia, 2024).

Hipertensi memiliki gejala yang sangat bervariasi seperti kepala sakit, pusing, sensasi berat di leher (vertigo), jantung berdetak kencang, tubuh cepat merasa lelah, penglihatan menjadi tidak jelas, telinga berdering, dan mengalami mimisan, atau gejala-gejala lain sehingga bisa mengganggu tidur penderita. (Agianto, 2022). Penyakit hipertensi dapat mengganggu pola tidur, Keluhan terkait masalah tidur dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur, yang pada gilirannya memperburuk kondisi hipertensi. Tidur yang tidak baik ini dapat mengakibatkan pada tekanan darah dan menyebabkan gangguan pada keseimbangan fisiologis serta psikologis individu. (Sakinah, 2018). Tidur adalah kebutuhan dasar fisiologis bagi manusia, karna saat kita tidur tubuh melakukan proses pemulihan sel, pengaturan hormon, penguatan sistem imun untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh.

Gangguan pola tidur pada Hipertensi terjadi karena peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik dipembuluh darah, yang menyebabkan perubahan tekanan darah yang tidak signifikan. Penurunan tekanan arteri normal pada malam hari di sebabkan oleh turunnya resistensi pembuluh darah perifer. Jika di dibandingkan jam bangun, aktivitas sistem saraf simpatis berubah dan meningkat drastis saat tidur. Hal ini berkaitan dengan kondisi tidur, perawat harus bekerja untuk memuaskan dan memenuhi kebutuhan tidur pasien karena peningkatan tekanan darah dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. (Martini, 2020)

Untuk menangani masalah gangguan tidur, perawat memberikan intervensi untuk mendukung pola tidur, tindakan terapeutik dukungan tidur dapat dilakukan relaksasi dengan terapi pijatan. Pijat merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis sehingga tidur menjadi nyaman, dari segi fisiologi, pijat telah terbukti menurunkan denyut jantung, menurunkan tekanan darah pada hipertensi, meningkatkan sirkulasi, meredakan tegang otot, memperluas rentang gerak sendi, mengurangi rasa sakit, dan mengendurkan otot, yang semuanya dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah secara stabil. Berikut adalah jenis pijat yang

efektif membantu masalah tidur antara lain: pijat aromaterapi, punggung, klasik, satu sesi, mekanis, kaki, dan seluruh tubuh.(fathia et al., 2022)

Berbagai teknik pemijatan dapat dilakukan, Salah satu teknik pijat yang dapat dimanfaatkan adalah pijat kaki, yang merupakan metode terapi aman dan sederhana untuk individu hipertensi. Terapi ini membantu melancarkan sirkulasi darah, memperbaiki fleksibilitas, mengurangi rasa nyeri, merelaksasikan otot, dan memberikan rasa nyaman bagi pasien. Selain meningkatkan kualitas tidur, memijat kaki juga berkontribusi dalam menurunkan tekanan darah, meringankan beban kerja jantung, dan memperlambat proses penipisan dinding arteri yang halus. Ini berperan dalam mengurangi tekanan pada dinding pembuluh darah dan memperlancar sirkulasi darah. Terapi *foot massage* ini bisa dilakukan secara mandiri karena prosedur nya mudah dilakukan.(herman & agianto, 2022)

Berdasarkan hasil penelitian (Ridla, 2024) setelah di lakukan Intervensi pijat kaki menggambarkan perbaikan dalam kualitas tidur yang menjadi lebih baik, sesuai dengan prosedur operasional standar yang telah ditetapkan, yaitu melakukannya satu kali setiap hari secara berurutan selama 2-3 hari dengan waktu masing-masing kaki 10 menit efektif membuat kualitas tidur menjadi baik. Sedangkan penelitian (Prajayanti, 2022) Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai 0,001 lebih kecil dari 0,005, yang mengindikasikan bahwa terapi pijat kaki memiliki dampak baik dalam memperbaiki kualitas tidur pada penderita hipertensi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Malekshahi, 2019) menunjukkan adanya hubungan yang sama secara statistik antara kualitas tidur sebelum dan setelah pijat kaki, dengan nilai p kurang dari 0,001 dengan kata lain, pijat kaki efektif untuk perbaikan kualitas tidur. Berbeda dengan penelitian (Fadilah, 2024) didapatkan bahwa pijat refleksi kaki dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dengan masalah tidur dari >150/90 menjadi <130/90 mmHg.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan studi kasus berjudul “Implementasi Keperawatan Terapi *Foot Massage* Pada Pasien Hipertensi Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur di Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2025”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan metode deskriptif dan pendekatan asuhan keperawatan yang difokuskan pada pasien hipertensi dengan gangguan pola tidur. Subjek penelitian adalah dua pasien hipertensi yang dirawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang, dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi yaitu pasien dengan diagnosis hipertensi, memiliki skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) > 5, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden melalui informed consent, sedangkan kriteria eksklusi meliputi pasien dengan komplikasi kronis berat, kondisi gawat darurat, atau menggunakan obat sedatif/hipnotik. Variabel independen adalah terapi *foot massage*, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur pasien. Instrumen utama penelitian adalah PSQI yang terdiri dari 19 pertanyaan dalam tujuh komponen penilaian dengan skor total 0–21, valid dan reliabel (Cronbach’s alpha 0,83). Selain itu digunakan lembar observasi serta Standar Operasional Prosedur *foot massage* untuk menjamin keseragaman intervensi.

Prosedur penelitian diawali dengan pengkajian awal menggunakan PSQI, wawancara, dan observasi tanda vital. Intervensi *foot massage* dilakukan satu kali sehari dengan durasi 20 menit (10 menit tiap kaki) selama tiga hari berturut-turut, kemudian dilakukan evaluasi kualitas tidur kembali menggunakan PSQI. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Microsoft Excel. Pertimbangan etis penelitian ini mengacu pada prinsip informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data pasien, serta telah mendapat persetujuan dari Komite Etik

Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palembang dengan nomor Ethical Clearance yang tercantum pada lampiran.

HASIL

Subjek penelitian terdiri dari dua pasien hipertensi yang dirawat di ruang rawat inap Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang. Kedua pasien berusia 65 tahun dengan keluhan utama sulit tidur pada malam hari, sering terbangun, serta merasa tidak segar saat bangun pagi. Berdasarkan pengukuran awal kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kedua pasien memperoleh skor 10 yang menunjukkan kualitas tidur buruk. Faktor yang memengaruhi gangguan tidur meliputi tekanan darah tinggi, nyeri kepala, kecemasan, dan kondisi lingkungan yang kurang mendukung.

Implementasi foot massage dilakukan satu kali sehari selama 20 menit (10 menit tiap kaki) selama tiga hari berturut-turut. Setelah intervensi, terjadi perbaikan kualitas tidur yang ditunjukkan dengan penurunan skor PSQI pada kedua pasien. Pasien pertama mengalami penurunan skor PSQI dari 10 menjadi 5 dengan laporan tidur lebih nyenyak, jarang terbangun, dan merasa segar pada pagi hari. Pasien kedua juga mengalami penurunan skor PSQI dari 10 menjadi 5 dengan keluhan pusing berkurang, tidur lebih tenang, serta peningkatan rasa rileks setelah terapi.

Analisis univariat menunjukkan adanya perubahan positif pada kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat melalui perbandingan skor PSQI mengindikasikan adanya penurunan skor yang konsisten pada kedua pasien, meskipun tidak dilakukan uji signifikansi statistik karena jumlah sampel terbatas. Hasil penelitian ini diperkuat oleh pernyataan subjektif pasien yang menyatakan tidur lebih nyenyak, berkurangnya keluhan pusing, dan meningkatnya rasa rileks setelah dilakukan terapi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa intervensi nonfarmakologis berupa foot massage efektif memperbaiki kualitas tidur pasien hipertensi. Temuan ini mendukung literatur sebelumnya yang menunjukkan bahwa foot massage dapat menjadi intervensi keperawatan komplementer yang aman, sederhana, dan efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien dengan hipertensi.

Tabel 1 Perbandingan Skor PSQI Selama Intervensi *Foot Massage*

Hari Ke-	Pasien 1 (Tn. M)	Pasien 2 (Ny.J)
	Skor PSQI	Skor PSQI
1	10	10
2	8	8
3	5	5

PEMBAHASAN

Pengkajian

Dari pengkajian yang didapat penulis terhadap subjek 1 (Tn. M) yaitu sering terbangun pada malam hari waktu tidurnya hanya \pm 2 jam, sering terbangun di malam hari disebabkan oleh keinginan BAK, pasien juga membutuhkan lebih dari 30 menit untuk dapat tertidur kembali dan ada insomnia. Pasien juga mengatakan bahwa dirinya tidur siang selama durasi kurang lebih 1 jam, dimulai pukul 13.00 WIB. dan mengeluh pola tidur berubah, PSQI 10 > 5, dengan TD : 153/89 mmHg N : 81 x/menit RR : 22 x/menit S : 36,8°C. Sedangkan pada subjek 2 (Ny. J) yaitu sering terbangun lebih dari 3x karena nyeri dada dan kepala berputar dan lingkungan tidak nyaman (bising), pasien juga membutuhkan lebih dari 30 menit untuk dapat tertidur kembali dan ada insomnia. Pasien juga hanya tidur

siang \pm 1 jam mulai pukul 14.00 WIB dan mengeluh istirahat tidak cukup, PSQI 10 $>$ 5, dengan TD : 178/109 mmHg N : 78 x/menit RR : 23x/menit S : 36,7 $^{\circ}$ C.

Sesuai penelitian menurut (Malinda & Anggreny, 2022) Gejala hipertensi dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti sakit kepala, sulit tidur, rasa pusing, gangguan penglihatan, mudah lelah, detak jantung yang cepat, atau bahkan tanpa gejala sama sekali dan baru diketahui setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah yang menunjukkan nilai tinggi. Menurut (Merdekawati et al., 2021) Keluhan yang menyertai hipertensi seperti pusing, sesak napas, dan nocturia dapat mengganggu tidur penderita, yang akhirnya memengaruhi pola tidurnya. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebanyak 94,9% pasien hipertensi mengalami kualitas tidur yang buruk. Permasalahan yang dialami meliputi kesulitan untuk tertidur dalam waktu 30 menit, durasi tidur kurang 5 jam, terbangun di malam atau menjelang pagi, serta terbangun karena dorongan untuk buang air kecil

Menurut penelitian (Dewanata, 2022) pasien mengalami tekanan darah tinggi, kesulitan tidur, sakit kepala dan kaki pegal. Untuk menurunkan tekanan darah, sakit kepala dan kaki pegal, metode non-farmakologi yaitu foot massage yang dilakukan 3 hari berturut-turut selama 10-15 menit berulang. Hasil evaluasi pasien menunjukkan bahwa pusing telah berkurang, tekanan darah turun dan pasien merasa rileks. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan. Dari pengkajian yang didapat kedua subjek mengalami gangguan pola tidur dengan penyebab yang berbeda yaitu subjek 1 (Tn. M) mengatakan sulit untuk tidur karna nyeri dibagian belakang kepala, hanya tertidur 1 jam 20 menit dengan tekanan darah 153/89 mmHg, sedangkan subjek 2 (Ny.J) mengatakan gangguan pola tidur karena merasa pusing dan sulit untuk tidur serta istirahat yang tidak cukup, hanya tertidur 2 jam dengan tekanan darah 178/109 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua subjek studi kasus mengalami gangguan pola tidur dikarenakan hipertensi yang dialami.

Diagnosa

Penetapan diagnosis keperawatan dilakukan berdasarkan hasil pengkajian data, di mana pada subjek 1, Bapak M, dan subjek 2, Ibu J, ditentukan diagnose keperawatan berupa gangguan pola tidur yang berhubungan dengan kurangnya kontrol terhadap tidur. Hal ini ditunjukkan oleh keluhan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, adanya perubahan pola tidur, kurangnya waktu istirahat yang cukup, serta keluhan penurunan kemampuan dalam beraktivitas, yang semuanya telah memenuhi kriteria dari diagnosis (SDKI, 2016). Bahwa hasil penelitian (albertina Lansia, 2019) juga menegaskan bahwa diagnose keperawatan pada pasien hipertensi Merupakan Gangguan pola tidur ditandai dengan kesulitan dalam memulai tidur, sering terbangun pada malam atau dini hari, disertai keluhan pusing dan rasa lemas pada tubuh.

Berdasarkan National Sleep Foundation, usia antara 26 hingga 65 tahun dewasa dianjurkan untuk tidur selama 7 hingga 9 jam setiap harinya. Gangguan tidur ini yaitu suatu kondisi yang berdampak pada kualitas maupun durasi tidur seseorang, yang dipicu oleh berbagai faktor eksternal. Hasil evaluasi pada kedua pasien memperlihatkan adanya gejala utama dan tambahan terkait gangguan tidur, seperti kesulitan tidur, sering terjaga pada malam hari, rasa tidak puas terhadap kualitas tidur yang didapatkan, perubahan pola tidur, serta menurunnya kemampuan dalam menjalani aktivitas harian. (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2018).

Intervensi

Perencanaan ini diterapkan dengan metode yang sama untuk pasien 1 dan pasien 2. Rencana yang disusun dalam studi kasus ini merujuk pada SIKI, yakni intervensi

dukungan tidur (I.09265). Tindakan yang direncanakan meliputi pengaturan pola aktivitas dan waktu tidur, identifikasi faktor-faktor yang mengganggu tidur, peninjauan makanan dan minuman yang dapat memengaruhi kualitas tidur, pengaturan lingkungan, pembatasan tidur siang, pelaksanaan upaya untuk meningkatkan kenyamanan (seperti pijat kaki), serta edukasi mengenai teknik non-farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur. Beberapa penelitian menemukan bahwa Terapi perilaku kognitif (CBT) yang termasuk teknik dukungan tidur dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur dan pengurangan gejala insomnia pada individu dewasa yang menderita gangguan pola tidur kronis. Namun, perlu diingat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, dan intervensi dukungan tidur yang efektif dapat bervariasi tergantung pada kondisi tidur individu. (Timothy, 2023). Menurut (Ainun & Leini, 2021) pijat kaki termasuk jenis terapi pelengkap relatif aman dan mudah dilakukan. Terapi ini sangat bermanfaat, yaitu meningkatkan sirkulasi darah, membantu proses pembuangan sisa metabolik, meningkatkan fleksibilitas sendi, meredakan rasa nyeri, melemaskan otot, serta menciptakan rasa nyaman bagi pasien. Selain itu, pijat kaki dapat menciptakan efek relaksasi, mengurangi tingkat kecemasan, meredakan ketidaknyamanan fisik, dan membantu memperbaiki kualitas tidur. (Robby et al., 2022)

Implementasi

Penerapan keperawatan dilakukan melalui intervensi yang mendukung kualitas tidur, yang meliputi mengidentifikasi pola aktivitas tidur dengan menggunakan pengkajian PSQI pada kedua pasien dan sebelum tidur pasien tidak disarankan makanan yang akan mengganggu tidur seperti makanan berkafein, makanan pedas, alkohol, coklat dan makanan yang mengandung banyak gula lainnya. Selain itu membatasi tidur siang pasien serta mengedukasi pasien mengenai pentingnya tidur serta membantu dan mengedukasi untuk konsisten mengenai tidur yang teratur. Tidur yang tidak berkualitas dapat mengganggu ingatan dan kemampuan berpikir. Apabila kondisi ini lanjut selama bertahun-tahun, bisa menyebabkan risiko hipertensi, serangan jantung, stroke, serta gangguan emosional lainnya. kurang tidur yang berkepanjangan turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko berbagai penyakit (Azhar et al., 2019).

Pada pasien 1 implementasi yang telah dilakukan, yaitu melakukan pengkajian PSQI, dari implementasi yang telah dilakukan selama 3 hari pada subjek 1 pasien tampak lemah nyeri kepala lemas pada seluruh tubuh dan mengikuti arahan dengan baik. Setelah 3 hari didapatkan hasil pasien mengatakan sudah bisa tidur di malam hari, pasien hanya terbangun saat ke wc saja, dan pola tidurnya mulai teratur. Pada pasien 2 implementasi yang dilakukan yaitu melakukan pengkajian PSQI, dari implementasi yang telah dilakukan selama 3 hari pada subjek 2 pasien tampak lemas, pusing, nyeri dada dan mengikuti arahan dengan baik. Setelah 3 hari didapatkan hasil pasien mengatakan tidur sudah nyenyak tanpa terbangun, pasien merasa bugar dan tidak lagi pusing. Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pengkajian yang dilakukan diperlukan intervensi yang tepat guna untuk mengurangi gangguan pola tidur, intervensi dukungan tidur yang memadai berperan dalam meningkatkan kualitas istirahat malam serta menurunkan intensitas gejala insomnia. namun perlu diingat bahwa setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, dan intervensi dukungan tidur yang efektif dapat bervariasi tergantung pada kondisi tidur individu.

Kedua pasien kooperatif dalam implementasi non-farmakologis *foot massage* dan kedua pasien mampu mengikuti arahan dengan baik. Implementasi teknik relaksasi *foot massage* pada kedua pasien dilakukan sebanyak 1x dalam sehari dengan waktu 20 menit. Pada saat melakukan implementasi non-farmakologis : terapi pijat (*foot massage*) pada pasien 1 didapatkan respon kesulitan tidurnya berkurang, pasien 1 juga mengatakan bahwa

ia jadi merasa lebih rileks dan nyaman, sedangkan pasien 2 mengatakan bahwa setelah melakukan *foot massage* pusing berkurang dan menjadi lebih rileks. Dari pemeriksaan tekanan darah terjadi penurunan hasil tekanan darah pasien dari latihan teknik *foot massage*. Menurut (Arbianto, 2023) Refleksi pijat kaki direkomendasikan sebagai solusi untuk gangguan pola tidur karena teknik penerapannya yang sederhana, dapat dilakukan sendiri oleh pasien, tidak memerlukan peralatan tambahan yang rumit, serta memiliki risiko efek samping yang rendah. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa terapi ini efektif dalam mengatasi gangguan tidur baik pada penderita hipertensi ringan maupun berat. Refleksi pijat kaki memberikan efek menenangkan sehingga individu merasa lebih relaks setelah menerima pijatan tersebut. Menurut penulis kedua pasien dilakukan implementasi *foot massage* dapat mengurangi gangguan pola tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Afianti, 2024) Terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah dilakukan refleksi pijat kaki, ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,002 yang lebih kecil dari 0,005. Ini mengindikasikan adanya peningkatan nyata dalam skor kualitas tidur setelah intervensi diberikan. Perubahan ini terjadi karena pengaruh langsung dari terapi *foot massage*.

Edukasi diberikan pada pasien hipertensi dengan gangguan pola tidur diharapkan dapat menambah pengetahuan pasien tentang bagaimana agar pasien dan keluarga pasien dapat melakukan terapi *foot massage* dengan mandiri. Pelaksanaan edukasi ini dengan media leaflet berisi materi. Penulis menyampaikan menggunakan bahasa yang mudah dipahami. Hipertensi tidak hanya ditandai tekanan darah tinggi, tetapi pasien juga mengalami keluhan sekunder seperti kesulitan tidur, yang mengganggu tidur mereka dimalam hari. Kesehatan fisik dan emosional seseorang dapat diperburuk oleh tidur yang buruk. *Foot massage* adalah teknik sederhana untuk menenangkan pikiran dan tubuh. Dengan mengajarkan pasien atau keluarga pasien tentang metode ini, diharapkan mereka dapat secara alami mendapatkan tidur yang nyenyak. Namun, penelitian perlu dilakukan untuk mengetahui apakah instruksi pijatan kaki benar-benar membantu pasien hipertensi yang mengalami kesulitan tidur.

Tidur yang tidak berkualitas dapat memperburuk kondisi fisik dan emosional pasien. *Foot massage* adalah metode sederhana yang dapat membantu menenangkan tubuh dan pikiran. Dengan memberikan edukasi tentang teknik ini kepada pasien atau keluarga, diharapkan pasien mampu memperoleh tidur yang lebih nyenyak secara alami. Namun, dibutuhkan penelitian untuk memastikan apakah edukasi *foot massage* benar-benar efektif dalam membantu pasien hipertensi yang mengalami gangguan tidur. Menurut penelitian (Prajayanti, 2022) setelah pemberian pijat kaki pada 24 responden, sebanyak 62,5% menunjukkan perbaikan dalam kualitas tidurnya. Analisis data menunjukkan nilai p sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi pijat kaki (*foot massage*) berpengaruh signifikan untuk memperbaiki kualitas tidur pasien hipertensi.

Setelah dilakukan edukasi pasien dan keluarga pasien paham dan kooperatif mengenai penjelasan yang diberikan. Terapi pijat dikenal sebagai metode yang sangat efektif pada penderita hipertensi karena dapat menghasilkan efek rileks pada otot-otot yang tegang, memicu vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah), dan pada akhirnya menurunkan tekanan darah secara bertahap. Salah satu bentuk terapi non-obat yang terbukti membantu menurunkan serta menstabilkan tekanan darah adalah *foot massage*. Teknik ini melibatkan manipulasi jaringan lunak di area kaki, khususnya pada titik refleksi telapak kaki berhubungan dengan organ tubuh lainnya. Tujuan dari terapi ini adalah untuk meredakan gangguan tidur, menurunkan tekanan darah, mengurangi kerja jantung dalam memompa darah, serta mengendurkan dinding-dinding pembuluh darah kecil, kemudian aliran darah akan lancar dan tekanan darah dapat menurun secara alami. (Reska et al., 2024)

Evaluasi

Setelah melaksanakan tindakan keperawatan selama tiga hari, penulis menyimpulkan bahwa dukungan tidur mampu menurunkan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi. Hasil evaluasi akhir menunjukkan pada subjek 1 Tn. M diketahui bahwa terjadi kurangnya gangguan pola tidur setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi pijat kaki selama 3 hari, hari pertama PSQI 10, setelah melakukan penerapan *foot massage* PSQI turun jadi 8 dan pada hari ketiga menjadi PSQI 5. Pada subjek 2 Ny. J diketahui bahwa terjadi berkurangnya gangguan pola tidur setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan penerapan teknik relaksasi *foot massage* selama 3 hari berturut-turut. Pada hari pertama PSQI 10, setelah dilakukan penerapan *foot massage* PSQI turun jadi 8 dan pada hari ketiga menjadi PSQI 5. Beberapa penelitian terkait yang menunjukkan efektivitas dukungan tidur (*foot massage*) terhadap gangguan pola tidur ialah (Malekshahi, 2019) (Ridla, 2024) dapat disimpulkan bahwa intervensi keperawatan dukungan tidur (*foot massage*) mampu mengurangi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi. Hal ini sesuai dengan hasil didapatkan penulis dalam studi kasus ini.

Berdasarkan hasil pengkajian sampai evaluasi keperawatan pada dua pasien hipertensi (Tn. M dan Ny. J), diketahui bahwa keduanya mengalami adanya gangguan pola tidur, yang ditunjukkan oleh susah tidur, sering terjaga malam hari, serta kualitas istirahat tidak optimal. Faktor-faktor penyebab gangguan tidur meliputi nyeri, tekanan darah tinggi, lingkungan yang bising, serta gejala hipertensi seperti nyeri kepala dan pusing. Intervensi keperawatan yang dilakukan berupa dukungan tidur dan teknik relaksasi non-farmakologis seperti *foot massage* terbukti ampuh dalam meningkatkan kualitas tidur kedua pasien. Hal ini ditunjukkan pada penurunan skor PSQI secara signifikan setelah tiga hari intervensi. Selain itu, edukasi kepada pasien dan keluarga juga memberikan pemahaman mengenai pentingnya tidur yang berkualitas dan penerapan terapi komplementer. Dengan demikian, intervensi dukungan tidur melalui pendekatan non-farmakologis seperti *foot massage* dapat menjadi strategi efektif dalam mengatasi gangguan tidur pada pasien hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi keperawatan berupa *foot massage* terbukti mampu meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi dengan gangguan pola tidur. Penurunan skor PSQI dari 10 pada hari pertama menjadi 8 pada hari kedua dan 5 pada hari ketiga menunjukkan adanya perbaikan yang konsisten setelah intervensi. Hasil ini membuktikan bahwa *foot massage* sebagai terapi nonfarmakologis dapat dijadikan intervensi keperawatan komplementer yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi.

Saran dari penelitian ini adalah agar *foot massage* dapat diimplementasikan sebagai salah satu intervensi rutin dalam praktik keperawatan, baik di rumah sakit maupun dalam asuhan keperawatan di rumah, khususnya bagi pasien hipertensi yang mengalami gangguan tidur. Penelitian lanjutan dengan jumlah responden yang lebih besar dan desain penelitian yang lebih kuat sangat diperlukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas *foot massage* serta mengeksplorasi mekanisme fisiologis yang mendasarinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan terselesaikannya penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Khoiriyah, K. (2021). Aplikasi Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. 1–6.
- Afianti, N. (n.d.). Pengaruh *Foot Massage* terhadap Kualitas Tidur Pasien. 2024, 5(April 2017).
- Agustin, I., Palembang, P. K., & Palembang, P. K. (2023). Penerapan slow deep breathing terhadap intensitas nyeri akut pada asuhan keperawatan hipertensi.8..
- albertina, P. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi *Albertina Madeira 1) , Joko Wiyono 2) , Nia Lukita Ariani 3) 1) . 4.*
- Darah 2024, Pengendalian Tekanan darah. (n.d.). Tekanan Darah Tinggi *I* (Hipertensi). Stadium 1.
- Dessy, Y., & Handayani, S. (2024). Prosiding Nasional FORIKES 2022 : Pembangunan Kesehatan Multidisiplin Pola Tidur pada Lansia Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Krian Halaman 122 Diterbitkan oleh Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES) Halaman 123 Diterbitkan oleh Forum Ilmiah Kesehatan (F. 1, 2020–2023).
- Dinkes Sumsel. (2019). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2019. Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, xvi+96.
- Efendi, K. & A. &, & Meria. (2022). Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Desa Simpang Tais Pali Sumsel Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Sainika Meditory*, 4(4657), 78–84.
- Dillasamola, D.(2024). *Buku Ajar Patofisiologi Edisi 2*. Indramayu. Penerbit : Adab
- Fatchanuraliyah. (2024). *pedoman pengendalian hipertensi*. Penerbit : dinas kesehatan.
- Fathia, N. A., K, S. V., Nuritasari, R. T., Studi, P., Keperawatan, D., Palembang, S. A., Keperawatan, P. S., & Palembang, S. A. (2024). Pada Pasien Hipertensi. 423 Muhammadiyah tahun pada tahun. 16(1), 96–106.
- Hasanudin Kedokteran, F., & Hasanuddin, U. (2023). Modul *Problem Based Learning Adiksi*.
- Hidayat, Aziz Alimul, Uliyah, M. (2022). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Penerbit : Health books publishing.
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2022). *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)* Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada hipertensi. 2, 77–89.
- Iilir, D. I. P. (2024). Masyarakat Penderita Hipertensi Palembang tahun 2022. 16.
- khoiriyah Semarang, U. M., & Semarang, U. M. (2019). *Univesity Research Coloquium 2016* Efektifitas Terapi Pijat Kaki Terhadap Tekanan Pola tidur tekanan darah. *ISSN 2407-9189 The 4 th Univesity Research Coloquium 2016*. 214–221.
- Khotimah, M. (2021). *Buku terapi masage dalam hipertensi*. Peneliti : Ahlimedia press.
- Martini, K. (2020). Hipertensi. Abstrak Pola Tidur yang buruk yaitu gangguan tidur, kualitas tidur yang buruk, dan durasi tidur yang pendek dapat meningkatkan risiko hipertensi. *Jurnal Kesehtan.Martini*.
- Merdekawati, R., Komariah, M., & Sari, E. A. (2021). Mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi : Studi Literatur. 9(2), 225–233.
- Octa, S. (2022). *Jurnal Hipertensi bagi tubuh*.54-89
- Prajayanti, eska dwi. (2022). Pijat Kaki (*Foot Massage*) terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. 6(1), 49–54.
- Ratna, I. P. dalam. (2023). *Ilmu penyakit dalam*. Penerbit : Lontar Mediatama.
- Ridla, A. Z., Amalia, Y., & Hakam, M. (n.d.). *Combination of Foot Massage and Aromatherapy on Sleep Pattern Disorders and Hemodynamics in Colon Cancer Patients* 56. 2024, 56–64.

- Sashikirana. (2024). Pengaruh Foot Massage dan Terapi Musik Gamelan terhadap Tekanan Darah , Denyut Jantung , dan Kualitas Tidur Pasien Hipertensi. *5*(2), 69–77.
- Talango, F., Nugroho, Y. W., Proborini, C. A., & Nusnun, N. (2024). Upaya Pencegahan Komplikasi Hipertensi dengan Edukasi Berbasis *Health Belief Model* dan Mengontrol Tekanan Darah. *2*(1), 27–34.
- Yani, Tais, 2019, & Sumsel, P. (n.d.). *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. 242–249.
- Fadilah, R. N. (2024). *Effect Of Foot Massage Reflexology Therapy On Lowering Blood Pressure In Patients With Hypertensive*. 23-26.