

JURNAL ILMIAH

STUDI KASUS PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN PIJAT REFLEKSI KAKI

Adam Firdi Susilo*, Mukhamad Musta'in , Siti Haryani, Joyo Minardo

Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Korespondensi: adamfirdi21@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan ketika tekanan darah sistolik meningkat ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan darah tinggi juga dapat menjadi penyebab gangguan pola tidur. Hubungan antara tidur dengan hipertensi terjadi akibat aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang berpeluang mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari. Pijat refleksi kaki direkomendasikan pada pasien dengan masalah gangguan pola tidur, karena dapat membantu memperlancar aliran darah dan dapat membantu menstimulasi saraf dan peredaran darah pada tubuh. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif *cross sectional* berupa studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang mendeskripsikan pengelolaan pemberian pijat refleksi kaki pada lansia yang menderita gangguan pola tidur akibat hipertensi. Pendekatan asuhan keperawatan meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik. Pengelolaan dilakukan selama empat minggu pada Tn. S berusia 65 tahun. Hasil pengkajian ditemukan pasien mengeluh sulit tidur, sering terjaga, dan tidak puas saat tidur. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur dibuktikan dengan mengeluh sulit tidur dan mengeluh sering terjaga. Intervensi yang dilakukan yaitu pijat refleksi kaki selama 4 minggu. Evaluasi yang didapatkan yaitu pasien mengatakan puas dengan tidurnya semalam, klien mengatakan badannya segar saat bangun pagi ini, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya sudah tidak terasa. Saran kepada penderita hipertensi untuk menjaga asupan natrium dan berolahraga semampunya.

Kata Kunci: Gangguan pola tidur, Pijat refleksi kaki, Hipertensi

ABSTRACT

Hypertension is a condition when systolic blood pressure increases ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. High blood pressure can also cause sleep disturbances. The relationship between sleep and hypertension occurs due to sympathetic activity in the blood vessels so that a person is likely to experience insignificant changes in cardiac output at night. Foot reflexology massage is recommended for patients with sleep disorders, because it can help improve blood flow and can help stimulate the nerves and blood circulation in the body. This research is a cross-sectional descriptive study in the form of a case study with a nursing care process approach that describes the management of providing foot reflexology massage to elderly people who suffer from sleep disturbances due to hypertension. The nursing care approach includes assessment, nursing diagnosis, nursing intervention, nursing implementation, and nursing evaluation. Data collection was carried out through interviews, observation and physical examination. Management was carried out

for four weeks on Mr. S is 65 years old. The results of the assessment found that the patient complained of difficulty sleeping, frequently waking up, and dissatisfaction while sleeping. The nursing diagnosis that was made was disturbed sleep patterns related to lack of sleep control as evidenced by complaints of difficulty sleeping and complaints of frequently waking up. The intervention carried out was foot reflexology massage for 4 weeks. The evaluation obtained was that the patient said he was satisfied with his sleep last night, the client said his body was fresh when he woke up this morning, the client also said he no longer felt the tension in his neck. Advice to hypertension sufferers is to maintain sodium intake and exercise as much as possible.

Keywords: *Sleep pattern disorder, Foot reflexology, Hypertension*

PENDAHULUAN

Gangguan pola tidur merupakan diagnosis keperawatan yang didefinisikan sebagai gangguan kualitas dan kuantitas waktu tidur akibat faktor eksternal (PPNI, 2017). Hipertensi yang tidak terkontrol juga mempengaruhi kualitas tidur dan perilaku tidur pada pasien hipertensi. Analisis dari Sleep Equity Health Study, yang mencakup sampel besar +/- 6.000 orang dewasa AS, menemukan bahwa durasi tidur pendek (kurang dari 5 jam per malam) meningkatkan risiko tidur pada orang berusia 32 hingga 59 tahun. dikaitkan dengan 60% lebih tinggi tekanan darah) dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami gangguan tidur. Hubungan ini lebih kuat karena responden kurang tidur (<6 jam/malam memiliki peningkatan risiko hipertensi sebesar 66% (Ratri et al., 2022).

Hipertensi, yang dikenal juga sebagai tekanan darah tinggi, telah menjadi penyebab utama kematian prematur di seluruh dunia. Mengacu pada data dari *World Health Organization (WHO)* pada tahun 2023, sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun di dunia mengalami hipertensi. Sayangnya, sekitar 46% dari mereka tidak menyadari kondisinya, sedangkan kurang dari 42% telah terdiagnosis dan mendapat penanganan yang sesuai. Dari jumlah tersebut, hanya 21% kasus hipertensi yang berhasil terkontrol. Di Indonesia, angka penderita hipertensi mencapai 34,1%. Pada tahun 2018 Puskesmas Ungaran memiliki persentase jumlah hipertensi tertinggi yaitu

37,25% dari Puskesmas yang ada di Kabupaten Kabupaten Semarang. Pada tahun 2018, penderita hipertensi di Puskesmas Ungaran sejumlah 902 orang. Pada tahun 2019, penderita hipertensi di Puskesmas Ungaran sejumlah 1.047 orang (Fauziah, 2020). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018 prevalensi penderita hipertensi sebesar 37% dari jumlah penduduk usia 15 tahun keatas. Berdasarkan jenis kelamin yang mendapat Pelayanan Kesehatan Penderita Hipertensi tahun 2022 menunjukkan jenis kelamin perempuan sejumlah 161.877 (56%) lebih besar dari laki-laki yang berjumlah 129.033 (44%) (Dinkes Kota Semarang, 2022).

Solusi non-farmakologis untuk hipertensi adalah akupresur, ramuan cina, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aromaterapi, terapi musik klasik, meditasi, dan pijat. Salah satu metode non-farmakologis untuk mengurangi hipertensi adalah terapi refleksi kaki. Teknik refleksi memungkinkan aliran darah dan energi kembali mengalir lancar. Terapi refleksi kaki digunakan pada orang yang menderita hipertensi. Tekanan darah sistoliknya sebelum terapi adalah 180 mmHg, tetapi setelah 30 menit terapi, tekanan darah sistoliknya turun menjadi 150 mmHg. Ini adalah penurunan tekanan darah sistolik karena refleksi kaki memungkinkan tubuh menjadi lebih rileks dan pembuluh darah menjadi lebih mudah di vasodilatasi (Nizar & Farida, 2017).

Pijat refleksi adalah manipulasi jaringan ikat dengan cara ditusuk, digosok

atau ditekan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki otot dan memberikan relaksasi (Anita et al., 2022). Terapi pijat, juga dikenal sebagai massage, adalah tindakan memanipulasi otot dan jaringan tubuh melalui tekanan, gesekan dan getaran, menggunakan kontak tangan, jari, siku, kaki dan alat manual atau listrik. Khasiatnya yang paling sering ditemui yaitu untuk mengurangi rasa sakit di tubuh, mencegah beberapa penyakit, meningkatkan imunitas tubuh, membantu mengatasi stress, meringankan sakit kepala sebelah (migraine), membantu penyembuhan beberapa penyakit kronis, dan mengurangi ketergantungan terhadap obat-obatan. Tekanan tangan dan kaki seperti rangsangan-rangsangan dapat memancarkan gelombang relaksasi ke seluruh tubuh (Sri Hartatik, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif *cross sectional* berupa studi kasus dengan pendekatan proses asuhan keperawatan yang mendeskripsikan pengelolaan pemberian pijat refleksi kaki pada klien yang menderita hipertensi. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. Pijat refleksi kaki ini menggunakan 4 titik di kaki, dilakukan dengan menekan dan memijat titik di pangkal ibu jari kaki, dibawah jari kelingking, di bawah pangkal jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis, kemudian memijat dan menekan area sekitar tengah telapak kaki. Pijat refleksi kaki dilakukan sehari 2 kali pada pagi dan sore, dilakukan seminggu 3 kali. Instrumen penelitian ini menggunakan PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index).

Teknik pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian sesuai format yang didapatkan melalui wawancara, pemeriksaan fisik dan

observasi secara langsung. Analisa data dalam penelitian ini diawali dengan melakukan pengumpulan data, mereduksi atau merangkum data, menyajikan data dan menarik kesimpulan dengan pendekatan asuhan keperawatan.

HASIL PENELITIAN

Responden penelitian adalah Tn. S, berjenis kelamin laki-laki, pendidikan terakhir belum tamat SD, berusia 65 tahun, status perkawinan duda, agama Islam, suku Jawa, bahasa sehari-hari yang digunakan adalah Bahasa Jawa dan Bahasa Indonesia, sudah tidak bekerja, bertempat tinggal di Candirejo, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang.

Saat dikaji pada tanggal 1 Juni 2024, Klien mengeluh sulit tidur sejak Rabu, 29 Mei 2024, klien mengatakan 3 hari ini sulit tidur dan merasa tengkuknya tegang. Ketika dicek tekanan darahnya oleh penulis, tekanan darah klien mencapai 160/90 mmHg, Frekuensi napas 20x/menit, irama napas reguler, klien mengatakan tidak memiliki dalam bernapas. Nadi 80x/menit, S: 36,5°C. Berat badan 48 kg dan tinggi badan 165 cm. Keadaan umum baik, tingkat kesadaran compos mentis, dengan GCS (*Glasgow Coma Scale*) = 15 (E4 M6 V5). Skor nilai PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) klien 18 (kualitas tidur buruk). Klien mengatakan belum pernah dirawat di Rumah Sakit. Klien mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak masih bekerja, 9 tahun lalu tepatnya sejak tahun 2015. Saat dikaji tekanan darah saat pertama kali mengidap hipertensi, klien mengatakan tidak mengingatnya.

Berdasarkan data yang dikumpulkan penulis melalui pengkajian dan kuesioner penelitian, analisa data yang ditemukan yaitu data subjektif klien mengatakan selama 3 hari hanya bisa tidur malam 3-4 jam saja. Klien merasa badannya kurang segar dan merasa lemas. Klien mengatakan biasanya tidur pukul 21.00 WIB atau 22.00 WIB, tetapi 3 hari ini baru merasa mengantuk pukul 23.00

WIB keatas, paling larut hingga pukul 01.00 WIB. Klien mengatakan untuk waktu terlelap tidur biasanya 15-30 menit setelah berbaring, tetapi 3 hari ini sulit sekali untuk terlelap, bisa memakan waktu 1-2 jam. Kemudian klien terbangun pukul 04.30 WIB saat terdengar suara adzan subuh berkumandang, tidak peduli baru tidur atau sudah lama. Data objektif yang didapatkan skor nilai PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) klien 18 (kualitas tidur buruk). Gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan klien sudah 3 hari mengeluh sulit tidur, pola tidur berubah, istirahat tidak cukup. Data tersebut memenuhi tanda mayor dan minor dari diagnosis gangguan pola tidur.

Berdasarkan diagnosis keperawatan yang telah ditegakkan oleh penulis, maka pada hari Sabtu, 1 Juni 2024 pukul 08.00 WIB penulis menyusun rencana keperawatan. Pertama menetapkan tujuan intervensi keperawatan yaitu setelah dilakukan tindakan selama 4 minggu diharapkan pola tidur membaik Intervensi yang disusun yaitu melakukan pijat refleksi kaki selama 4 minggu dan pemantauan skor PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) pada pre dan post penelitian. Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 14 x 24 jam, maka pola tidur membaik, dengan kriteria hasil: keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun. PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), yaitu sebuah kuesioner yang digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang dalam jangka waktu satu bulan. Kuesioner PSQI terdiri dari 19 pertanyaan yang mempunyai 4 pertanyaan terbuka, dan 15 pertanyaan dengan jawaban skala ordinal.

Implementasi dimulai dengan hari pertama pada Sabtu, 1 Juni 2024 pukul 08.00 WIB melalui wawancara dan observasi dilanjutkan dengan melakukan pemeriksaan fisik dan pengecekan tanda-tanda vital terhadap klien, serta menetapkan diagnosis keperawatan dan

rencana tindakan keperawatan. Pada hari yang sama pukul 08.10 WIB, penulis melakukan tindakan sesuai dengan rencana tindakan keperawatan yang sudah disusun. Dimulai pada dari mengidentifikasi pola aktivitas dan tidur. Klien mengatakan selama 3 hari ini hanya tidur malam sekitar 4 jam saja, mulai dari jam 23.00 WIB – 03.00 WIB, terlihat kantung mata menggelap dan tekanan darah hingga 160/90 mmHg, Nadi 80x/menit, S: 36,3°C, skor nilai PSQI 18 (kualitas tidur buruk). Pada pukul 08.30 WIB penulis melakukan tindakan pijat refleksi kaki selama 30 menit dan selesai pada pukul 09.00 WIB. Kemudian penulis kembali melakukan pijat refleksi kaki pada hari yang sama pukul 16.30 WIB selama 30 menit dan selesai pada pukul 17.00 WIB. Klien mengatakan sedikit nyeri saat dilakukan pijat refleksi kaki tapi hanya sedikit, tapi setelah beberapa menit berlalu klien merasa terbiasa. Setelah itu penulis melakukan cek tanda-tanda vital yang menunjukkan tekanan darah pasien 158/91 mmHg, nadi 81x/mnt, RR 22x/mnt, S: 36,5°C.

Dilanjutkan hari kedua pada Senin, 3 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara, dan observasi pada klien bagaimana pengalaman tidur semalam, kepuasan tidur, dan durasi tidur setelah diberikan pijat refleksi kaki. Tampak kantung mata klien masih gelap, klien mengatakan masih lemas. Saat di cek tekanan darah 159/96 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 21x/mnt, S: 36°C. Klien mengatakan semalam setelah dilakukan pijat refleksi kaki, klien bisa tidur 2,5 jam setelah merebahkan diri di tempat tidur. Klien mengatakan semalam merebahkan diri di tempat tidur pukul 09.30 WIB dan tidur selama 4 jam mulai dari jam 00.30 WIB – 04.30 WIB. Kemudian pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB. Kemudian penulis kembali melakukan pijat refleksi kaki pada hari yang sama pukul 16.30 WIB selama 30

menit dan selesai pada pukul 17.00 WIB. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki penulis melakukan cek tanda-tanda vital, tekanan darah klien menunjukkan 157/92 mmHg, nadi 78x/mnt, RR 20x/mnt, 36,2°C..

Pada hari ketiga pada Rabu, 5 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak kantung mata gelap masih gelap tapi sudah berkurang. Klien mengatakan tidurnya semalam lumayan enak, klien mengatakan badannya masih sedikit lemas, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya masih terasa perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 2 jam dan durasi tidurnya adalah 4,5 jam mulai pukul 00.00 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 158/90 mmHg, nadi 81x/mnt, RR 20x/mnt, 36,2°C.. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 156/90 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari keempat pada Jumat, 7 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak kantung mata gelap masih gelap dan terlihat lemas. Klien mengatakan tidurnya semalam juga lebih baik tapi masih kurang puas dengan kualitas tidurnya, klien mengatakan badannya juga masih agak lemas, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya masih terasa perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 2 jam dan durasi tidurnya adalah 4,5 jam mulai pukul 00.00 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 157/92 mmHg, nadi 81x/mnt, RR 20x/mnt, 36,2°C. Dilanjutkan pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB.

Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 155/90 mmHg, nadi 79x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari kelima pada Minggu, 9 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak kantung mata klien masih gelap dan masih lemas. Klien mengatakan tidurnya semalam lebih baik tapi masih kurang puas dengan kualitas tidurnya, klien mengatakan badannya juga masih lemas, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya masih terasa tegang perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 1,5 jam dan durasi tidurnya adalah 5 jam mulai pukul 23.30 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 157/94 mmHg, nadi 81x/mnt, RR 20x/mnt, 36,2°C. Dilanjutkan pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 155/89 mmHg, nadi 79x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari keenam pada Selasa, 11 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak kantung mata klien masih gelap dan masih lemas. Klien mengatakan tidurnya semalam agak mendingan tapi masih kurang puas dengan kualitas tidurnya, klien mengatakan badannya juga masih lemas, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya masih tegang perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 1,5 jam dan durasi tidurnya

adalah 5 jam mulai pukul 23.30 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 156/94 mmHg, nadi 82x/mnt, RR 21x/mnt, 36,2°C. Dilanjutkan pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 154/89 mmHg, nadi 79x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari ketujuh pada Kamis, 13 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak kantung mata klien masih gelap dan masih lemas. Klien mengatakan tidurnya semalam agak mendingan tapi masih kurang puas dengan kualitas tidurnya, klien mengatakan badannya juga masih lemas, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya mulai berkurang perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 1 jam dan durasi tidurnya adalah 5 jam mulai pukul 23.30 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 155/93 mmHg, nadi 82x/mnt, RR 21x/mnt, 36,2°C. Dilanjutkan pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 152/87 mmHg, nadi 79x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari kedelapan Sabtu, 15 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak gelap pada kantung mata klien sudah mulai berkurang, tampak klien mulai membaik. Klien mengatakan tidurnya

semalam merasa lebih puas dengan kualitas tidurnya, klien mengatakan badannya juga sudah membaik dan tidak lemas, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya juga berkurang perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 40-45 menit dan durasi tidurnya adalah 5 jam mulai pukul 23.30 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 153/93 mmHg, nadi 82x/mnt, RR 21x/mnt, 36,2°C. Dilanjutkan pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 150/89 mmHg, nadi 79x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari kesembilan Senin, 17 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak gelap pada kantung mata klien sudah mulai berkurang, tampak klien mulai membaik. Klien mengatakan tidurnya semalam agak mendingan tapi masih kurang puas dengan kualitas tidurnya, klien mengatakan sudah tidak lemas, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya sudah terasa ringan per hari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 30 menit dan durasi tidurnya adalah 6 jam mulai pukul 22.30 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 150/90 mmHg, nadi 82x/mnt, RR 21x/mnt, 36,2°C. Dilanjutkan pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 148/88 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari kesepuluh Rabu, 19 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan

tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak gelap pada kantung mata klien sudah hilang, tampak klien mulai membaik. Klien mengatakan tidurnya semalam lebih baik, klien mengatakan badannya segar saat bangun pagi ini klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya sudah tidak terasa perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 30 menit dan durasi tidurnya adalah 6 jam mulai pukul 22.30 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 157/94 mmHg, nadi 81x/mnt, RR 20x/mnt, 36,2°C. Dilanjutkan pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 145/88 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari kesebelas Jumat, 21 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak gelap pada kantung mata klien sudah hilang, tampak klien mulai membaik. Klien mengatakan puas dengan tidurnya semalam, klien mengatakan badannya segar saat bangun pagi ini, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya sudah tidak terasa perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 30 menit dan durasi tidurnya adalah 7 jam mulai pukul 21.30 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 143/90 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36°C. Dilanjutkan pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB Setelah dilakukan pijat refleksi kaki,

penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 140/89 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari kedua belas Minggu, 23 Juni 2024 pukul 08.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak gelap pada kantung mata klien sudah hilang, tampak wajah klien mulai segar. Klien mengatakan puas dengan tidurnya semalam, klien mengatakan badannya segar saat bangun pagi ini, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya sudah tidak terasa perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 30 menit dan durasi tidurnya adalah 7 jam mulai pukul 21.30 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 140/85 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36°C. Dilanjutkan pada 08.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 08.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 137/85 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari ketiga belas Selasa, 25 Juni 2024 pukul 07.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak gelap pada kantung mata klien sudah hilang, tampak wajah klien sudah segar. Klien mengatakan puas dengan tidurnya semalam, klien mengatakan badannya segar saat bangun pagi ini, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya sudah tidak terasa perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 15 menit dan durasi tidurnya adalah 7 jam mulai pukul 21.15 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 138/85 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36°C.

Dilanjutkan pada 07.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 07.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 135/82 mmHg, nadi 79x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C.

Pada hari keempat belas Kamis, 27 Juni 2024 pukul 07.00 WIB. Penulis melakukan tindakan sesuai perencanaan, dimulai dari cek tanda-tanda vital, wawancara dan observasi sebelum melakukan pijat refleksi kaki. Tampak gelap pada kantung mata klien sudah hilang, tampak wajah klien sudah segar. Klien mengatakan puas dengan tidurnya semalam, klien mengatakan badannya segar saat bangun pagi ini, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya sudah tidak terasa perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 15 menit dan durasi tidurnya adalah 7 jam mulai pukul 21.15 WIB – 04.30 WIB. Saat dilakukan cek, tekanan darah klien 135/86 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36°C. Dilanjutkan pada 07.15 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 07.45 WIB. Dilanjutkan pada 16.00 WIB penulis melakukan pijat refleksi kaki pada pasien selama 30 menit sampai pukul 16.30 WIB. Setelah dilakukan pijat refleksi kaki, penulis melakukan cek tanda-tanda vital. Saat dicek tekanan darah klien menunjukkan 133/82 mmHg, nadi 79x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C. Evaluasi dilakukan pada hari Kamis, 27 Juni 2024 pukul 16.30 WIB. Hasil evaluasi didapatkan data subjektif klien mengatakan puas dengan tidurnya semalam, klien mengatakan badannya segar saat bangun pagi ini, klien juga mengatakan tegang pada tengkuknya sudah tidak terasa perhari ini. Klien mengatakan semalam butuh waktu terlelap juga sekitar 15 menit dan durasi tidurnya adalah 7 jam mulai pukul 21.15 WIB – 04.30 WIB. Didapatkan data objektif tampak gelap pada kantung mata

klien sudah hilang, tampak wajah klien sudah segar, tekanan darah klien menunjukkan 133/82 mmHg, nadi 79x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C. Penulis melakukan evaluasi skor PSQI pada klien, skor PSQI klien adalah 4. Assessment (penilaian) pada gangguan pola tidur teratasi. Plan (perencanaan) pada gangguan pola tidur yaitu hentikan intervensi.

PEMBAHASAN

Kurang tidur dapat membahayakan bagi diri kita dan orang lain. Kurang tidur bisa mengakibatkan kita akan merasa letih, lemah, dan lesu pada saat bangun. Kehilangan jam tidur meskipun sedikit mempunyai akibat yang sangat bagi semangat, kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, keterampilan komunikasi, dan kesehatan secara umum, termasuk sistem gastrointestinal, fungsi kardiovaskuler dan sistem kekebalan tubuh (Purwanto, 2020).

Rusdiana et al. (2019) menjelaskan semakin bertambah usia seseorang maka permasalahan yang dihadapi juga semakin banyak, berupa perubahan fisik seperti penurunan fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur (suhu tubuh), sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem endokrin, sistem kulit serta sistem muskuloskeletal. Sehingga dapat disimpulkan yaitu peningkatan usia akan menyebabkan perubahan fisik dan mental yang diikuti oleh perubahan pola tidur seperti responden sering mengalami kesulitan untuk terlelap tidur dan berkurangnya waktu tidur.

Diagnosa keperawatan utama yang diangkat dalam kasus pada pasien Tn.S adalah Gangguan Pola Tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan klien mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, dan mengeluh tidak puas tidur, diagnosis tersebut ditegakkan sesuai dengan Standar Asuhan Keperawatan Indonesia (SDKI) menurut (PPNI, 2017) diagnosa tersebut dengan

kode D.0055, Kategori Fisiologis dan Subkategori Aktivitas dan Istirahat.

Menurut Widyono et al., (2022) data yang diperoleh dari diagnosis yang telah ditegakkan penulis Menyusun rencana keperawatan. Tujuan rencana keperawatan, setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 4 minggu menit diharapkan pola tidur membaik dengan kriteria hasil keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun (PPNI, 2017).

Implementasi keperawatan yang dapat dilakukan pertama kali saat bertemu dengan pasien pertama kalinya adalah membina hubungan saling percaya (Pambayun, 2015 dalam Puspitasari & Astuti, 2024). Penulis melaksanakan implementasi pada pasien sesuai dengan yang sudah direncanakan sebelumnya. Fase ini muncul saat rencana disusun dan diterapkan pada klien. Tindakan yang dilakukan penulis adalah sesuai rencana yang sudah disusun setelah kegiatan menentukan intervensi yaitu melaksanakan tindakan sesuai dengan intervensi yaitu pijat refleksi kaki. Implementasi pijat refleksi kaki dilaksanakan di rumah Tn. S di Candirejo, Ungaran Barat, Kabupaten Semarang dimulai pada hari 1 Juni 2024 -27 Juni 2024.

Terapi pijat refleksi pada kaki dapat meningkatkan aliran darah. Dengan kompresi pada otot, aliran darah vena dalam jaringan subkutan meningkat dan retensi darah dalam pembuluh perifer menurun. Selain itu, dapat menyebabkan pelebaran arteri, yang meningkatkan pasokan darah ke area yang dipijat, meningkatkan efektivitas kontraksi otot, dan mengeluarkan sisa metabolisme dari otot. Ini mengurangi ketegangan dan ketegangan otot, membuatnya lebih nyaman dan nyaman (Putri, 2021).

Menurut bahwa pijat refleksi dapat membantu meredakan rasa sakit dengan mengurangi tingkat stres dan ketegangan. Stres sendiri adalah penyebab utama

masalah kesehatan karena menghalangi energi tubuh kita. Berpikir positif akan membantu mengurangi ketegangan yang dialami sehingga energi tubuh dapat mengalir bebas. Hal ini memungkinkan kota untuk mencapai keseimbangan, yang memungkinkannya mengatasi masalah kesehatan. Pijat refleksi juga akan meningkatkan sirkulasi darah dan merelaksasi tubuh. Ini memungkinkan peredaran darah berjalan lebih lancar, yang memungkinkan tubuh mendapatkan nutrisi dan oksigen yang diperlukan untuk memperbaiki sel yang rusak.

Alviani (2015) menjelaskan ada beberapa manfaat pijat refleksi untuk kesehatan seperti, melancarkan sirkulasi darah, hal ini menjadikan pijat refleksi sangat dikagumi para ahli kesehatan adalah manfaatnya untuk melancarkan sirkulasi darah ke seluruh tubuh. Sirkulasi darah yang lancar akan mengalirkan oksigen keseluruh tubuh dengan lebih maksimal dan efektif. Semakin banyak jumlah oksigen yang mencapai sistem organ vital, semakin optimal fungsi organ tersebut dan juga sistem metabolisme tubuh. Dengan demikian proses penyembuhan penyakit menjadi lebih cepat, begitu pula pertumbuhan kembali sel-sel yang rusak. Memperbaiki fungsi saraf, semakin bertambah usia, ujung saraf kita juga semakin berkurang sensitifitasnya. Pijat refleksi menstimulasi lebih dari 7000 saraf yang berbeda. Hal ini meningkatkan fungsi dan reaktivitasnya. Membuka dan membersihkan jalur saraf dapat membantu meningkatkan kemampuan dan fleksibilitas organ dan anggota tubuh. Pijat refleksi juga sangat baik untuk mempertahankan ketajaman saraf. Meningkatkan energy, dengan menyelaraskan fungsi organ dan sistem otot, pijat refleksi membantu meningkatkan metabolisme dan proses penciptaan energy dalam tubuh. Jika anda membutuhkan tambahan energy atau selalu merasa lesu, mungkin refleksi bisa membantu anda. Relaksasi dan Rekreasi, pijat refleksi juga efektif memberikan ketenangan jiwa. Ketika seseorang telah

lelah dengan rutinitasnya sehari-hari selama satu minggu, maka sisakan akhir minggu dengan memanjakan diri. Salah satu caranya adalah dengan melakukan perawatan lengkap relaksasi dengan pijat refleksi tubuh. Minimal, lakukanlah pijat refleksi untuk kaki saja. Bagian kaki saja bila dipijat dengan benar akan mampu membuat suasana hati menjadi lebih damai dan tenang. Apalagi jika pemijatan dilakukan oleh orang lain. Kita cukup duduk bersandar sambil memeluk bantal. Ditambah dengan suasana yang aman dan nyaman, membantu memperbaiki mood kita. Meredakan sakit kepala, pijat refleksi banyak digunakan sebagai metode untuk menghilangkan sakit kepala. Ketegangan otot merupakan salah satu penyebab sakit dan pijat refleksi dapat mengurangi tingkat rasa sakit pada kepala dengan menghilangkan ketegangan pada otot. Selain itu, sakit kepala yang disebabkan oleh stress juga dapat dihilangkan. Stress dan faktor psikologis lainnya seringkali menimbulkan gejala sakit kepala misalnya migran. Stimulan sistem saraf, jalur saraf yang terbuka akan bermanfaat bagi sistem saraf pusat.

Menurut Abbasi et al., (2018) mengatakan bahwa pijat refleksi kaki efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada. Dengan dilakukannya pijat refleksi kaki pada pasien penderita hipertensi dengan gangguan pola tidur, dianjurkan untuk melakukan pijat refleksi kaki selama 2 sesi pagi dan sore selama 30 menit, 2 hari sekali selama 4 minggu. Terbukti dengan diberikan tindakan pijat refleksi kaki dapat memperbaiki pola tidur dan menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Hasil penelitian yang diperoleh Sifah & Rahmadhani (2023) setelah melakukan pemijatan kaki dan aromaterapi minyak serai, semua peserta punya tidak mengalami kualitas tidur yang buruk. Penurunan skor kualitas tidur aktif peserta 1 dari skor awal 8 turun menjadi 4, peserta 2 dari skor awal 7 menurun menjadi 3, peserta 3 dari skor awal 8 menurun menjadi 4, peserta 4 dari skor awal 11 turun menjadi

5, peserta 5 dari skor awal 10 turun menjadi 5. Dilihat dari skor yang diperoleh, seluruh peserta mengalami tidur lebih banyak 6,5 jam setiap malam.

Dari hasil penelitian studi kasus Arbianto & Adriani (2023), diketahui bahwa hasil studi kasus tersebut bahwa responden dengan gangguan pola tidur dengan ditandai tidurnya sering terjaga, kantung mata terlihat menggelap dengan lingkaran hitam dan membesar, skor nilai PSQ1 18 yakni kualitas tidur buruk dan intervensi yang diberikan adalah pijat refleksi kaki, keberhasilan intervensi ditandai dengan keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun dan skor PSQI menurun.

Menurut hasil penelitian (Wahyuningsih & Liliana, 2022), ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah diberikan pijat akupresur dan pijat akupresur bisa digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. Dibuktikan dengan bahwa rata-rata skor kualitas tidur sebesar 9,08 atau kategori buruk dengan diberikan akupresur selama 3 hari, rata-rata skor kualitas tidur lansia adalah 4,95 atau kualitas tidur baik. Sebelum diberikan akupresur pada lansia, waktu tidur malam lansia kurang dari 5 jam atau 5-6 jam. Setelah dilakukan akupresur lansia menunjukkan adanya peningkatan lama tidur malam hari yaitu 6-7 jam. Dengan akupresur juga dapat mengurangi frekuensi terbangunnya lansia di tengah malam atau dini hari, serta mengurangi lama waktu tidur malam yang biasanya 31-60 menit sebelumnya. Untuk bisa tidur bisa dikurangi menjadi 16-30 menit agar lansia bisa tertidur.

Kondisi yang dialami seseorang dapat mempengaruhi pola tidur, dan terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi pola tidur, antara lain stres, lingkungan fisik, pola makan, pengobatan, olahraga, penyakit yang mengakibatkan

kurangnya kontrol tidur, dan gaya hidup. Perubahan terkait usia juga bisa mempengaruhi pola tidur seseorang (Martini et al., 2018).

Pada manusia, siklus tidur-bangun dikendalikan oleh jam endogen yang beroperasi selama 24 jam, yang disebut ritme sirkadian. Irama ini disinkronkan dengan isyarat waktu eksternal ("zeitgebers") seperti siklus terang-gelap, yang berfungsi sebagai isyarat waktu eksternal utama manusia. Alat pacu jantung sirkadian, yang terletak di nukleus suprachiasmatic, diketahui menurun seiring bertambahnya usia, yang dapat mengakibatkan irama jantung menjadi lebih lemah dan tidak teratur. Sekresi melatonin endogen di malam hari dan pelemahan isyarat lingkungan diketahui memainkan peran penting dalam siklus tidur-bangun (Apriliani & Soetjipto, 2020).

Siklus tidur terdiri dari 3 fase, yaitu: fase bangun, fase Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan fase REM. Fase NREM terbagi menjadi 4 tahap. Tahap 1 tidur NREM disebut dengan "masa mengantuk", permulaan tidur ketika individu terbangun kembali, individu sering merasa belum tidur. Tahap 2 mulai menunjukkan adanya spindel tidur, yaitu periode aktivitas dari interaksi thalamus-korteks. Tahapan 3 dan 4 disebut tidur gelombang lambat (SWS), merupakan tahapan tidur nyenyak yang ditandai dengan gelombang Delta. Fase REM meliputi tidur ringan dan disebut juga tidur paradoks. Sedangkan untuk EEG, fase REM tidak berbeda dengan fase bangun (Apriliani & Soetjipto, 2020)

Evaluasi keperawatan pada studi kasus Tn. S setelah tindakan 4 minggu atau seminggu 3 kali pertemuan, evaluasi pada hari Kamis, 27 Juni 2024, didapatkan data pola tidur membaik, dengan kriteria hasil kemampuan beraktivitas dari sedang menjadi meningkat, keluhan sulit tidur dari sedang menjadi menurun, keluhan sering terjaga dari sedang menjadi menurun, keluhan tidak puas tidur dari sedang menjadi menurun, keluhan pola tidur

berubah dari sedang menjadi menurun, keluhan istirahat tidak cukup dari sedang menjadi menurun, dengan skor PSQI klien setelah diberi kuesioner PSQI oleh penulis yaitu 4 kesimpulan evaluasi gangguan pola tidur pada Tn. S yaitu gangguan pola tidur teratasi.

KESIMPULAN

Setelah melaksanakan lima proses asuhan keperawatan yaitu pengkajian, kemudian menegakan diagnosis, menyusun intervensi, melaksanakan implementasi dan evaluasi tindakan, kesimpulan yang bisa diambil dari pengelolaan gangguan pola tidur yaitu masalah teratasi. Hal ini dibuktikan dengan didapatkan data subjektif, klien mengatakan puas dengan tidurnya semalam, klien mengatakan badannya lebih segar, klien mengatakan tegang di tengkuknya sudah tidak terasa. Didapatkan data objektif berupa tampak kantung mata gelap sudah berkurang, klien tampak segar dan tidak lemas, Tekanan darah klien menunjukkan 144/81 mmHg, nadi 80x/mnt, RR 20x/mnt, 36,5°C. skor PSQI menurun yakni 4 (skor kualitas tidur baik).

Beberapa rekomendasi yang dapat penulis sampaikan yakni untuk pasien, kurangi konsumsi natrium dan makanan berkolesterol dalam batas usia yang dianjurkan, mendorong pasien untuk menjaga jadwal tidur yang teratur, termasuk waktu tidur dan bangun yang konsisten setiap hari. Untuk Tenaga Kesehatan, mengintegrasikan skrining gangguan tidur dalam pemeriksaan rutin pasien hipertensi untuk mendeteksi masalah lebih awal, Menggandeng ahli tidur atau psikolog dalam perawatan pasien hipertensi untuk memberikan pendekatan yang komprehensif. Untuk Peneliti Selanjutnya, melakukan penelitian jangka panjang untuk mengeksplorasi hubungan antara pola tidur dan perkembangan hipertensi dari waktu ke waktu, meneliti bagaimana faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan

status sosio ekonomi mempengaruhi pola tidur pada pasien hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, F., Bastami, A., & Haghani, F. (2018). The Effect of Foot Reflexology Massage on the Sleep Quality of Elderly Women With Restless Leg Syndrome. *Journal of ClientCentered Nursing Care*, 4(2), 96–103.
- Alviani, P. (2015). *Pijat Refleksi Pijatan Tepat, Tubuh Sehat*. Pustaka Baru Press.
- Anita, Agustanti, D., & Purwati. (2022). Pijat Refleksi dan Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Reflection Massage and Pain Intensity Reduction in Post Operation Patients of Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 13, 355–360. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>
- Apriliansi, K. M., & Soetjipto, D. (2020). Sleep Disorders in Late-Life Depression. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jps.v9i1.16026>
- Arbianto, W., & Adriani, P. (2023). Pemberian Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Gangguan Pola Tidur Di PPSLU Dewanata Cilacap. *Jurnal Ventilator: Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Dan Keperawatan*, 1(4), 170–176.
- Dinkes Kota Semarang. (2022). Profil Kesehatan 2022 Dinas Kesehatan Kota Semarang. *Dinas Kesehatan Kota Semarang*, 6(1), 1–6.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Nizar, M., & Farida. (2017). Pengaruh Terapi Refleksi Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung (Influence Feet Reflection Therapy Towards Reducing Blood Pressure in Hypertension Elderly in Campurdarat District, Tulung. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 4(1), 6–15.
- PPNI, T. P. S. D. (2017a). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia. *Dewan Pengurus Pusat PPNI*, 01, 1–7. <http://www.albayan.ae>
- PPNI, T. P. S. D. (2017b). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*, 1, 21.
- PPNI, T. P. S. D. (2017c). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*.
- Purwanto, S. (2020). MENGATASI INSOMNIA DENGAN TERAPI RELAKSASI. *Jurnal Kesehatan*, 1, 141–148.
- Putri, A. (2021). Penerapan Pijat Refleksi pada Kaki untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi.
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., Sumirat, W., & Tidur, G. P. (2022). Gangguan pola tidur pada lansia hipertensi. 4(2), 61–66.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan penelitian kuantitatif.pdf* (I. Fatria (ed.); 1st ed.). Deepublish.
- Rusdiana, Insana, M., & Hafiz, A. A. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Guntung Payung. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 4(2), 82–83.
- Sifah, L. A., & Rahmadhani, W. (2023). *Effects of Applying Foot Massage and Lemongrass Oil Aromatherapy on Sleep Quality of Menopausal Women Pemberian Massage Kaki dan Aromaterapi Minyak Sereh (Lemongrass) Terhadap Kualitas Tidur pada Ibu Menopause*.
- Sri Hartatik, R. P. S. (2022). Efektivitas Terapi Pijat Kaki Tahun 2020

- (Effectiveness Of Foot Massage Therapy In 2020). *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), 22–32. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
- Wahyuningsih, M., & Liliana, A. (2022). *Accupressure Untuk Mengatasi Insomnia Pada Lansia Accupressure To Overcome Insomnia In The Elderly*. 1(1), 251–255.
- Widyono, Aryani, A., Indriyati, Sutrisno, Suwarni, A., Putra, F. A., & Herawati, V. D. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.