

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PADA PASIEN LANSIA HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN *BACK MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH DAN MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR

Faranciska Sando Sinaga

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskular yang dapat menyebabkan kematian. Salah satu faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi adalah adanya gangguan tidur. Semakin bertambahnya usia pada lansia dapat menyebabkan berbagai macam gangguan yaitu menurunnya kualitas tidur. Kualitas tidur yang menurun dapat berpengaruh terhadap kondisi tekanan darah. *Therapy back massage* mempunyai peran yang penting dan telah terbukti dalam meningkatkan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah. Tujuan dari penerapan *evidence based nursing* ini adalah untuk mengetahui pengaruh *therapy back massage* terhadap tekanan darah dan kualitas tidur lansia. Penelitian ini dilakukan pada 1 klien kelolaan selama 4 minggu berturut-turut dengan total pertemuan sebanyak 8 kali. *Therapy back massage* dilakukan selama 30 menit setiap sesi. Pengukuran kualitas tidur dilakukan pada hari pertama sebelum intervensi dan hari ke-8 intervensi. Kualitas tidur dilakukan menggunakan kuesioner PSQI. Hasil penerapan *evidence based nursing* ini menunjukkan bahwa setelah diberikan *therapy back massage* selama 4 minggu didapatkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah dari 140/89 mmHg menjadi 132/82 mmHg serta terdapat peningkatan kualitas tidur dari buruk menjadi baik. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *therapy back massage* terbukti efektif untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi. Perawat komunitas diharapkan dapat menerapkan intervensi ini pada lansia dengan keluhan gangguan tidur.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, *Therapy Back Massage*

ANALYSIS OF NURSING CARE FOR ELDERLY HYPERTENSION PATIENTS WITH THE APPLICATION OF BACK MASSAGE TO REDUCE BLOOD PRESSURE AND IMPROVE THE QUALITY OF SLEEP

Faranciska Sando Sinaga

Abstract

Hypertension is a cardiovascular disease that can cause death. One of the factors that influence high blood pressure is sleep disorders. The increasing age of the elderly can cause various kinds of disorders, namely decreased sleep quality. Decreased sleep quality can affect blood pressure conditions. Back massage therapy has an important role and has been proven to improve sleep quality and reduce blood pressure. The aim of implementing evidence based nursing is to determine the effect of back massage therapy on blood pressure and sleep quality in the elderly. This research was conducted on 1 managed client for 4 consecutive weeks with a total of 8 meetings. Back massage therapy is carried out for 30 minutes each session. Sleep quality measurements were carried out on the first day before the intervention and on the 8th day of the intervention. Sleep quality was measured using the PSQI questionnaire. The results of implementing evidence-based nursing show that after being given back massage therapy for 4 weeks, it was found that there was a reduction in blood pressure from 140/89 mmHg to 132/82 mmHg and there was an increase in sleep quality from bad to good. Based on these results, it can be concluded that back massage therapy has proven effective in reducing blood pressure and improving sleep quality in elderly people with hypertension. Community nurses are expected to be able to apply this intervention to elderly people who complain of sleep disorders.

Keywords: Hypertension, Elderly, Therapy Back Massage