

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA HIPERTENSI MELALUI INTERVENSI *FOOT AND BACK MASSAGE* UNTUK MENGATASI TEKANAN DARAH TINGGI DAN GANGGUAN TIDUR DI WILAYAH KELURAHAN BINTARA**

**Ike Trisnawati**

## **Abstrak**

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang kerap dijumpai pada populasi usia lanjut dan dapat mengakibatkan komplikasi serius jika tidak dikelola dengan baik. Keadaan ini juga sering disertai gangguan kualitas tidur akibat peningkatan aktivitas saraf simpatis dan ketegangan fisiologis yang alami lansia. Penanganan hipertensi dan gangguan kualitas tidur dapat dilakukan dengan pendekatan nonfarmakologis, salah satunya dengan *foot and back massage*. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis asuhan keperawatan keluarga pada lansia hipertensi melalui penerapan *foot and back massage* sebagai upaya mengatasi tekanan darah tinggi dan gangguan tidur. Desain yang digunakan berupa studi kasus dengan pendekatan *pre-post test* tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan pada dua lansia hipertensi dan intervensi dilakukan selama 3 minggu dengan total 6 kali pertemuan. Alat ukur yang digunakan yaitu sphygmomanometer dan kuesioner PSQI. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik pada kedua klien, di mana Ibu E mengalami penurunan rata-rata sistolik sebesar 8,83 mmHg dan diastolik sebesar 7,84 mmHg dan Ibu K mengalami penurunan rata-rata sistolik sebesar 4,5 mmHg dan diastolik sebesar 3,34 mmHg. Selain itu, ditemukan peningkatan kualitas tidur kedua klien, dengan skor Ibu E dari 6 menjadi 4 dan Ibu K dari 10 menjadi 5, ini menandakan perbaikan dari kualitas tidur buruk menjadi baik. Berdasarkan penelitian ini, *foot and back massage* terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan keluarga untuk membantu mengatasi tekanan darah tinggi dan gangguan tidur pada lansia hipertensi.

**Kata Kunci:** *Foot and back massage*, Gangguan Tidur, Hipertensi, Lansia

**ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN ELDERLY  
PATIENTS WITH HYPERTENSION THROUGH FOOT AND  
BACK MASSAGE INTERVENTIONS TO OVERCOME HIGH  
BLOOD PRESSURE AND SLEEP DISORDERS IN KELURAHAN  
BINTARA**

**Ike Trisnawati**

***Abstract***

*Hypertension is one of the degenerative diseases commonly found in the elderly population and can lead to serious complications if not managed properly. This condition is also often accompanied by sleep quality disturbances due to increased sympathetic nerve activity and physiological tension that is natural in the elderly. Hypertension and sleep quality disorders can be treated with a non-pharmacological approach, one of which is foot and back massage. The purpose of this study was to analyze family nursing care for elderly people with hypertension through the application of foot and back massage as an effort to overcome high blood pressure and sleep disorders. The design used was a case study with a pre-post test approach without a control group. This study was conducted on two elderly hypertensive patients, and the intervention was carried out for 3 weeks with a total of 6 meetings. The measuring instruments used were a sphygmomanometer and a PSQI questionnaire. The results showed a decrease in the average systolic and diastolic blood pressure in both clients, where Mrs. E experienced an average decrease in systolic blood pressure of 8.83 mmHg and diastolic blood pressure of 7.84 mmHg, and Mrs. K experienced an average decrease in systolic blood pressure of 4.5 mmHg and diastolic blood pressure of 3.34 mmHg. Additionally, an improvement in sleep quality was observed in both clients, with Mrs. E's score improving from 6 to 4 and Mrs. K's score improving from 10 to 5, indicating a shift from poor to good sleep quality. Based on this study, foot and back massage has been proven effective as a non-pharmacological intervention in family nursing care to help overcome high blood pressure and sleep disorders in elderly people with hypertension.*

**Keywords:** *Elderly, Hypertension, Foot and Back Massage, Sleep Disorder*