

PENERAPAN TERAPI *BACK MASSAGE* PADA ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK HIPERTENSI DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DI PUSKESMAS KLATAK

Ni Putu Santi Maharani¹, Muhammad Al Amin¹, Akhmad Yanuar Fahmi Pamungkas¹

STIKES Banyuwangi

*Correspondence: yanuarfahmi20@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Sejarah Artikel

Diterima 19 Agustus 2024

Direvisi 1 September 2024

Diterima 23 September 2024

Kata kunci

Hipertensi; *Back Massage*;
Gangguan Pola Tidur

ABSTRAK

Pendahuluan : Hipertensi merupakan keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi, berarti tekanan darahnya melebihi batas normal, yakni lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi juga sering digolongkan sebagai ringan, sedang, berat, berdasarkan tekanan diastole. Hipertensi dengan gangguan pola tidur, disebabkan karena terjadinya aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari. Lansia yang menderita hipertensi dengan gangguan pola tidur butuh penanganan yang serius, intervensi keperawatan yang ditawarkan adalah terapi *back massage*, penerapan terapi yang digunakan untuk mengatasi gangguan pola tidur yaitu berhubungan dengan tanda dan gejala seperti mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, mengeluh istirahat tidak cukup. Tujuan dari karya tulis ilmiah ini yaitu untuk melakukan asuhan keperawatan gerontik hipertensi dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja puskesmas klatak.

Metode : Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus. Responden dalam penelitian ini adalah klien penderita yang mengalami peningkatan tekanan darah, dengan rentang lansia dikatakan usia 60 tahun. Penelitian dilakukan dengan Teknik wawancara, observasi, pemeriksaan fisik. Studi dokumentasi dan angket menggunakan format aspek Keperawatan gerontik.

Hasil : Terjadinya penurunan sulit tidur setelah dilakukan implementasi keperawatan gerontik pada klien kooperatif sehingga terapi *back massage* dapat menurunkan gangguan pola tidur pada klien 1 dan 2.

Diskusi : Pemberian terapi *back massage* yang di terapkan selama 2 kali tindakan durasi 30 menit selama 1 minggu 3 kali, dilaksanakan waktu malam hari pada jam 18.00-20.00 wib (1-2 jam sebelum tidur) berturut-turut terbukti dapat membantu menurunkan gangguan pola tidur pada pasien dengan hipertensi. Pemberian terapi *back massage* yang digunakan untuk membantu menurunkan gangguan pola tidur dapat dilakukan di rumah pasien.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah dari pembuluh darah arteri yang bersifat sistemik atau berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama (persisten), Peningkatan tekanan darah di pembuluh darah secara kronis dapat terjadi karena jantung bekerja lebih keras dalam memompa darah untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi tubuh (Fitria & Prameswari, 2021). Penyakit ini seringkali disebut sebagai “silent killer” karena termasuk penyakit yang mematikan, yang tidak menimbulkan gejala bagi penderitanya, sementara tekanan darah yang terus menerus tinggi dan tidak terkontrol dapat menimbulkan komplikasi. (Fitria & Prameswari, 2021). Seseorang dikatakan mengalami hipertensi, berarti tekanan darahnya melebihi batas normal, yakni lebih dari 140/90 mmHg, hipertensi juga sering

digolongkan sebagai ringan, sedang, berat, berdasarkan tekanan diastole, hipertensi ringan bila tekanan darah diastole 95-104 mmHg, hipertensi sedang tekanan diastole-nya 105-114 mmHg, sedangkan hipertensi berat diastole nya >115 mmHg (Windiarto, 2019). Pada lanjut usia yang menderita hipertensi dapat menyebabkan beberapa masalah pada kualitas hidup, karena kualitas hidup lansia dipengaruhi oleh tingkat kemandirian, kondisi fisik, psikologis, aktivitas sosial, fungsi sosial, dan fungsi keluarga. (Windiarto, 2019). Hubungan hipertensi dengan gangguan pola tidur, disebabkan karena terjadinya aktivitas simpatik pada pembuluh darah sehingga seseorang akan mengalami perubahan curah jantung yang tidak signifikan pada malam hari. Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang, selain itu durasi tidur yang pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung (Putri Anugrah, 2021). Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang, selain itu durasi tidur yang pendek dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung (Putri Anugrah, 2021).

World Health Organization tahun 2023 diperoleh bahwa diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi. Sedangkan untuk Indonesia yang menderita hipertensi pada lansia di Indonesia sebesar 9,6% Berdasarkan hasil Riskesdas 2018. Prevalensi penduduk dengan tekanan darah tinggi 13,47% untuk lansia usia 60 tahun ketas prevalensi semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2020). (Profil kesehatan Banyuwangi 2021) angka hipertensi di Banyuwangi masih cukup tinggi dengan prevalensi perempuan 26,783 dan laki-laki 12,618. Jumlah pasien lansia yang mengalami Hipertensi di Puskesmas Klatak Kabupaten Banyuwangi pada bulan Januari – September 2023 yaitu sebanyak 156 orang.

Peningkatan tekanan darah dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko antara lain faktor yang tidak bisa dikendalikan yaitu jenis kelamin, umur, keturunan (genetik), etnis, sedangkan faktor yang dapat diubah (dikendalikan) yaitu obesitas (kegemukan), kebiasaan merokok dan mengkonsumsi garam berlebih (Mahendra et al., 2021). Faktor tersebut menyebabkan perubahan arteri kecil atau arteriola dan terjadi penyumbatan pembuluh darah, yang mengakibatkan aliran darah akan terganggu, sehingga suplai oksigen akan menurun dan terjadi peningkatan karbondioksida kemudian terjadi metabolisme anaerob di dalam tubuh mengakibatkan peningkatan asam laktat dan menstimulasi peka nyeri kapiler pada otak yang disebabkan karena adanya penyempitan pembuluh darah vaskuler serebral secara tidak adekuat akibat dari peningkatan tekanan darah vaskuler serebral tersebut, sehingga menekan serabut saraf otak dan mengakibatkan peningkatan tekanan intrakranial yang menyebabkan penurunan sirkulasi darah ke otak dan muncul salah satu masalah keperawatan yaitu gangguan perfusi serebral tidak efektif. Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyebabkan Gangguan Pola Tidur. Gangguan Pola Tidur pada usia Lansia apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Hipertensi) sehingga menyebabkan terjadinya berbagai komplikasi (Putri Anugrah, 2021).

Upaya untuk klien Hipertensi dapat di berikan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi, terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan antihipertensi dan diuretik sedangkan pengobatan non farmakologis pada pasien hipertensi dengan diberikan seperti diet tinggi kalium, relaksasi progresif, meditasi, aroma terapi, terapi music, terapi relaksasi back massage (Setiawan et al., 2022). Terapi relaksasi diperlukan pada penderita hipertensi agar membuat pembuluh darah menjadi relaks sehingga akan terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah kembali turun dan normal. Relaksasi merupakan tindakan yang harus dilakukan pada setiap terapi antihipertensi (Ainun et al., 2020). Terapi Back Massage adalah salah satu terapi non farmakologis yang bisa dilakukan pada klien dengan hipertensi. Back Massage adalah gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik. Terapi back massage dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan respon reflex baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Mekanisme ini

menyebabkan terjadinya vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas otot jantung, selanjutnya mempengaruhi terjadinya penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung, dan volume sekuncup yang pada akhirnya akan berpengaruh pada tekanan darah. Tujuan penelitian ini untuk melancarkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, melancarkan pembuluh darah, dan meningkatkan aktivitas tidur. Back massage dapat dilakukan dengan cara menggosok, dan memijat yang bertujuan untuk memberi kenyamanan, melancarkan peredaran darah, terutama peredaran darah vena, sehingga back massage berupaya untuk menurunkan tekanan darah (Yulita, 2021).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian dengan desain studi kasus yang dijabarkan secara deskriptif. Metode penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang keadaan secara objektif. Penelitian ini di arahkan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan bagaimana penerapan terapi *back massage* pada asuhan keperawatan gerontik hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di puskesmas klatak. Partisipan yang digunakan dalam studi kasus ini adalah membandingkan dua klien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur yang kemudian akan dibandingkan antara dua klien tersebut. Dengan kriteria inklusi Pasien usia 60 tahun ke atas dengan penyakit hipertensi yang menjalani rawat inap/rawat jalan di Puskesmas Klatak.

Instrumen yang digunakan yaitu tensimeter dan stetoskop, sop terapi *Back Massage* seperti Baby oil atau lotion untuk massage, selimut dan bantal/guling, serta dokumentasi. Partisipan pada kasus diminta menandatangani lembar persetujuan untuk dilakukan Terapi *Back Massage*. Peneliti tidak menampilkan identitas partisipan dalam laporan maupun naskah publikasi yang dibuat oleh peneliti.

HASIL

Table 1 Pemeriksaan Tekanan Darah

No	Hari/ Tanggal	Responden 1	Hari/ Tanggal	Responden 2
1	Rabu, 13 Maret 2024	Sebelum : 200/90Mmhg Sesudah : 190/90Mmhg	Sabtu, 16 Maret 2024	Sebelum : 170/90Mmhg Sesudah : 160/80Mmhg
2	Kamis, 14 Maret 2024	Sebelum : 190/90Mmhg Sesudah : 180/80Mmhg	Minggu, 17 Maret 2024	Sebelum : 160/80Mmhg Sesudah : 150/80Mmhg
3	Jumat, 15 Maret 2024	Sebelum : 180/80Mmhg Sesudah : 170/80Mmhg	Senin, 18 Maret 2024	Sebelum : 150/80Mmhg Sesudah : 140/70Mmhg

PEMBAHASAN

Hasil Pengkajian

Pengkajian yang telah dilakukan pada klien 1 pada tanggal 6 Maret 2024 Pukul 14.00 WIB dan klien 2 pada tanggal 6 Maret 2024 pukul 16.00 WIB didapatkan hasil klien 1 dan klien 2 sama-sama berjenis kelamin perempuan, dari segi usia didapatkan perbedaan usia, pada klien 1 berusia 62 tahun dan klien 2 berusia 72 tahun, dari pekerjaan klien 1 dan klien 2 sebagai ibu rumah tangga dan pedagang, didapatkan keluhan klien mengeluh sulit tidur, klien mengatakan kurang tidurnya akan mengganggu aktivitasnya pada pagi hari dan pada malam hari sering terbangun. Pada kedua klien sama-sama menderita penyakit hipertensi karena sama-sama memiliki usia yang lanjut.

Dari hasil pengkajian klien 1 pada saat pengkajian tanggal 06 Maret 2024 jam 14.00 WIB klien mengatakan kira-kira mulai memasuki usia 62 tahun yang lalu menderita hipertensi yang sering mengeluhkan kepala pusing dan tidak dapat tidur pada malam hari klien sering periksa ke posyandu lansia, tetapi obat dari dokter atau obat hipertensi diminum saat penyakit kambuh saja dan masih mengonsumsi makanan yang mengandung garam dan kopi berlebihan. Pada saat pengkajian TD: 200/90 mmHg N: 90x/ menit RR: 20x/ menit S: 36,5 °C kepala pusing. Klien 2: Ny. I, Klien mengatakan mempunyai penyakit hipertensi selama kurang lebih 2 tahun, klien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit keturunan dan kronis. Pada saat pengkajian TD: 160/80 mmHg N: 82x/ menit RR: 22x/ menit S: 36,3 °C kepala pusing. Klien 2: Ny. I, Klien mengatakan mempunyai penyakit hipertensi selama kurang lebih 2 tahun, klien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit keturunan dan kronis. Pada saat pengkajian TD: 160/80 mmHg N: 82x/ menit RR: 22x/ menit S: 36,3 °C kepala pusing.

Keluhan yang disampaikan oleh Ny.S dan Ny.I sama dengan teori klasifikasi hipertensi menurut WHO. Dimana tekanan darah diantara 140-149 mmHg itu termasuk pada kategori perbatasan antara hipertensi grade 1 dengan hipertensi grade 2. Sedangkan hasil tekanan darah 160-179 mmHg merupakan hipertensi dengan kategori grade 2. Hal ini juga sesuai dengan tanda dan gejala menurut Kemenkes RI (2018), tidak semua penderita hipertensi memiliki gejala secara tampak, mayoritas dari penderitanya mengetahui menderita hipertensi setelah melakukan pemeriksaan pada fasilitas kesehatan. Tetapi pada beberapa penderita memiliki gejala seperti, gakit kepala, gelisah, jantung berdebar-debar, pusing, penglihatan kabur, rasa sesak di dada dan mudah lelah. Dengan bertambahnya usia maka tekanan darah juga akan meningkat dimana dinding arteri akan mengalami penebalan oleh adanya penumpukan zat kolagen pada lapisan otot, sehingga pembuluh darah akan berangsur-angsur menyempit dan menjadi kaku. Hal ini telah jelas bahwa usia merupakan salah satu faktor risiko hipertensi (Puspita et al., 2019).

pada klien 1 Ny. S beliau mengatakan bahwa memiliki penyakit hipertensi walaupun klien 1 sudah mematuhi diet pada seseorang yang menderita hipertensi. Sedangkan pada klien 2 Ny. I beliau juga memiliki penyakit hipertensi dan suka makan makanan yang asin, tidak mematuhi diet yang seharusnya dilakukan pasien hipertensi. Dari kedua pernyataan tersebut juga dapat menjadi penyebab tekanan darah kedua klien ini meningkat. Selain itu, hasil pengkajian yang dapat menjadi penyebab meningkatnya tekanan darah yaitu pada gangguan pola tidur. Ny. S mengatakan mampu melakukan aktivitas berat, tetapi masih bisa melakukan aktivitas lain secara mandiri dan bisa berjalan secara normal. Sedangkan Ny. I mengatakan klien tidak mampu melakukan aktivitas berat, tetapi masih bisa melakukan aktivitas lain secara mandiri dan bisa berjalan secara normal.

Hasil Diagnosis

Berdasarkan dari semua data pengkajian diagnosa keperawatan utama yang muncul pada klien 1 dan klien 2 antara lain: Gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan ditandai dengan klien mengatakan sering pusing dan susah tidur pada malam hari.

Diagnosa keperawatan pertama yang muncul pada klien 1 Ny. S dan Ny. I adalah klien mengalami hipertensi. Dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan tekanan darah klien juga tinggi yaitu 200/90 mmHg dan 160/80 mmHg. Klien merasa pusing dan sulit untuk tidur pada malam hari.

Diagnosa yang dapat ditetapkan pada klien 1 dan 2 adalah Gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan ditandai dengan klien mengatakan sering pusing dan susah tidur pada malam hari.

Hipertensi adalah penyakit yang dapat menyebabkan Gangguan Pola Tidur. Gangguan Pola Tidur pada usia Lansia apabila tidak segera ditangani dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah (Hipertensi) sehingga menyebabkan terjadinya berbagai komplikasi (Putri Anugrah, 2021). Diagnosa keperawatan adalah keputusan klinis mengenai seseorang, keluarga, atau masyarakat sebagai akibat dari masalah kesehatan atau proses kehidupan yang aktual atau potensial. Diagnosa keperawatan merupakan dasar dalam penyusunan rencana tindakan asuhan keperawatan, sangat perlu untuk didokumentasikan dengan baik (Santa 2019).

Didalam penyusunan, peneliti mendapatkan beberapa diagnosis keperawatan sebagai berikut : Klien 1 dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan ditandai dengan klien mengatakan sering pusing dan susah tidur pada malam hari dan hasil TTV, TD : 200/90 mmHg, N : 90x/menit, RR : 20x/menit, S : 36,5 °C. Sedangkan klien 2 dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan ditandai dengan klien mengatakan terkadang merasakan pusing sehingga susah untuk tidur pada malam hari dan hasil TTV, TD : 160/80 mmHg, N : 82x/menit, RR : 22x/menit, S : 36,3 °C.

Hasil Intervensi

Berdasarkan rencana keperawatan yang telah diberikan kepada Ny. S dan Ny. I terdapat kesamaan diagnosis utama yang digunakan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan ditandai dengan klien mengatakan sering pusing dan susah tidur pada malam hari. Penelitian ini mengambil intervensi utama Dukungan Tidur, rencana Observasi: Identifikasi pola aktivitas dan tidur, identifikasi faktor pengganggu tidur, Monitor TTV, Terapeutik : Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan (mis. Terapi back message), Edukasi : Anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur.

Tujuan standar luaran keperawatan indonesia, Pola tidur (L.05045) yaitu setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan selama 3x30 menit diharapkan pola tidur membaik dengan kriteria hasil keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, TTV membaik (Ananta, 2019).

Rencana keperawatan klien 1 dan klien 2 itu sama dengan intervensi dukungan tidur pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Tanda dan gejala sama, jadi tidak ada perbedaan perencanaan sehingga intervensi sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia.

Hasil Implementasi

Terapi Back Massage adalah salah satu terapi non farmakologis yang bisa dilakukan pada klien dengan hipertensi. Back Massage adalah gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan mempergunakan bermacam-macam bentuk pegangan atau teknik. Terapi back massage dapat membuat vasodilatasi pembuluh darah dan meningkatkan respon reflex baroreseptor yang mempengaruhi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Mekanisme ini menyebabkan terjadinya vasodilatasi sistemik dan penurunan kontraktilitas otot jantung, selanjutnya mempengaruhi terjadinya penurunan kecepatan denyut jantung, curah jantung, dan volume sekuncup yang pada akhirnya akan berpengaruh pada tekanan darah. Back massage dapat dilakukan dengan cara menggosok, dan memijat yang bertujuan untuk memberi kenyamanan, melancarkan peredaran darah, terutama peredaran darah vena, sehingga back massage berupaya untuk menurunkan tekanan darah (Yulita, 2021).

Penerapan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan gangguan pola tidur pada klien hipertensi menggunakan terapi back massage dengan respon klien kooperatif. Pada awalnya implementasi dilakukan dengan cara memonitor TTV, Identifikasi pola aktivitas dan tidur, Identifikasi faktor pengganggu, lalu diberikan terapi back message. Pemberiannya dilakukan selama 15-30 menit dilakukan terapi selama 3 hari berturut-turut dan prosedur pelaksanaan sesuai SOP yang telah dibuat agar tujuan penelitian dapat tercapai dengan maksimal.

Implementasi terapi back massage yaitu diberikan dengan SOP yang telah dibuat. Pada klien 1

dan klien 2 menunjukkan adanya perkembangan. Implementasi berjalan dengan lancar dan baik karena klien kooperatif dan mengikuti intruksi dari peneliti.

Teori yang dijelaskan diatas sesuai dengan kedua klien bahwa kedua klien tersebut tidak bisa melakukan aktivitas secara rutin keran mengalami beberapa keterbatasan yang membuat klien tidak dapat melakukan aktivitas dan kedua klien ini juga jarang untuk melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Hal ini juga dapat menjadi faktor penyebab hipertensi dan tekanan darah meningkat.

Hasil Evaluasi

Dari hasil evaluasi atau catatan perkembangan masalah yang dialami klien 1 dan klien 2 teratasi dengan baik. Hasil evaluasi pada klien 1 yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan (Hipertensi), teratasi pada hari ke-3 dengan TD 170/80 mmHg dan 140/80 mmHg setelah pemberian penjelasan kepada keluarga dan klien sudah memahami cara perawatan pada klien dengan gangguan pola tidur pada klien hipertensi dan mencegah agar tekanan darah dalam rentang normal, memahami cara diet rendah garam serta mengontrol klien untuk tidak mengonsumsi kopi secara berlebihan serta sudah menerapkan pola tidur dengan baik.

Evaluasi dalam keperawatan merupakan kegiatan dalam menilai tindakan keperawatan yang telah ditentukan, untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan klien secara optimal dan mengukur hasil dari proses keperawatan. Evaluasi selalu berkaitan dengan tujuan, apabila dalam penilaian ternyata tujuan tidak tercapai, maka perlu dicari penyebabnya. Alasan pentingnya penilaian sebagai berikut : menghentikan tindakan atau kegiatan yang tidak berguna, untuk menambah ketepatan tindakan keperawatan, sebagai bukti hasil dari tindakan keperawatan dan untuk pengembangan dan penyempurnaan praktik keperawatan (Marshall and Raynor 2023).

Setelah melakukan penelitian dengan memberikan terapi back massage pada klien dengan gangguan pola tidur selama 15-30 menit memberi dampak terhadap pola tidur klien, karena setiap implementasi yang diberikan pasien kooperatif sehingga terapi back massage dapat membantu menurunkan gangguan pola tidur klien dan dapat disimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara fakta dan teori di tahap evaluasi ini.

SIMPULAN

1. Berdasarkan jenis kelamin, klien 1 dan 2 sama-sama berjenis kelamin perempuan yang mengalami gangguan pola tidur dan juga sama-sama mengalami kecemasan
2. Setelah dilakukan pengkajian dan analisa data muncul masalah keperawatan pada klien 1 yaitu gangguan pola tidur dan ansietas sedangkan pada klien 2 dengan masalah keperawatan Gangguan Pola Tidur dan ansietas
3. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan yaitu pemberian terapi *Back Massage* selama 3 hari berturut- turut dengan waktu 30 menit
4. Hasil evaluasi yang dilakukan selama 3 hari pada klien 1 Mengalami Penurunan tensi dari 200/90 mmhg menjadi 170/80 mmhg dan hasil evaluasi yang dilakukan selama 3 hari pada klien 2 mengalami penurunan tensi dari 160/80 mmhg menjadi 140/70 mmhg.

DAFTAR PUSTAKA

- (Janu Purwono, 2021). (2021). Konsep Dasar Hipertensi. *Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Hipertensi Di Kelurahan Bakalan Krajan Puskesmas Ciptomulyo Kota Malang*, 5–24.
- Ainun, H., Ndruru, G. B., Baeha, K. Y., & Sunarti. (2020). Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(2), 93–98.
<https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i2.388>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Terapi back massage terhadap hipertensi*. July, 1–23.
- Gunawan, M. R., & Marta, E. (2021). *Pemberian Massage Punggung Terhadap Klien Hipertensi Di Kota Bandar Lampung*. 4, 1–6.

- Hardiningsih. (2021). *Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia*. 66, 37–39.
- Helwig, N. E., Hong, S., & Hsiao-wecksler, E. T. (2018). *SOP Terapi back message hipertensi*.
- Nurarif, & Kusuma. (2020). Pengaruh Hipertensi terhadap perilaku hidup pada lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 1(2011), 8–25.
- Pramono, W. H., & Suci L, Y. W. (2019). Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia. *Jkep*, 4(2), 137–145. <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.263>
- Putri Anugrah. (2021). ASUHAN KEPERAWATAN PADA Ny. M DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA DIAGNOSA MEDIS HIPERTENSI DI DESA GEDANGKLUTUK BEJI. *Jurnal Kesehatan Cendekia*, 1(1), 1–100.
- Ramadini, I., & Putri, J. (2020). Pengaruh Back Massage Terhadap Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2018. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 44–55.
- salma. (2021). Konsep Hipertensi. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(69), 5–24.
- Yanti, E., Rahayuningrum, D. C., & Arman, E. (2019). Efektifitas Massase Punggung Dan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), 18. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.305>
- Yulita, F. R. (2021). Pengaruh back massage terhadap Tekanan darah pada pasien hipertensi: literature review. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 16(1), 9–16. <http://ejournal.stikesjayc.id/index.php/litkartika/article/view/155>