

Pemberian Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Gangguan Pola Tidur Di PPSLU Dewanata Cilacap

Wahyu Adi Arbianto
Universitas Harapan Bangsa

Prasanti Adriani
Universitas Harapan Bangsa

Alamat: Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah 53182, Indonesia

Korespondensi penulis: wahyuadiarbiant.000623@gmail.com

Abstract. Introduction: Older adult with hypertension often experience several problems, one of which is disturbed sleep patterns. Disorders of sleep patterns experienced by the elderly have an impact on the recurrence of the disease, therefore the problem of sleep quality in the elderly must be addressed immediately. One of them is providing foot massage reflexology. **Methods:** This study uses a descriptive research design with a case study approach. This research is a study of the application of foot reflexology in the elderly with hypertension with nursing problems with sleep pattern disorders. **Result:** The results of the study at the beginning of the study, on 3 May 2023 it was known that the respondent had problems with sleep patterns with a PSQI score of 18. Based on the evaluation results on 5 May 2023, it can be concluded that there was an increase in the quality of sleep of respondents with a PSQI score of 9 by giving intervention for 3 days starting from 3-5 May 2023. **Discussion:** Providing an effective foot massage reflexology intervention to overcome the problem of sleep pattern disorders in the elderly with hypertension, foot massage reflexology can relax the body so that sleep will feel more restful, foot massage reflexology intervention is recommended to be given every bedtime.

Keywords: Foot Reflexology, Sleep Disturbance, Hypertension, Older Adult.

Abstrak. Pendahuluan: Lansia dengan hipertensi sering mengalami beberapa masalah, salah satunya gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur yang dialami lansia berdampak pada kekambuhan penyakitnya, oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera diatasi. Salah satunya dengan pemberian pijat refleksi kaki. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini merupakan kajian penerapan pijat refleksi kaki pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. **Hasil :** Hasil penelitian pada awal penelitian, pada tanggal 3 Mei 2023 diketahui responden mengalami pola tidur dengan skor PSQI 18. Berdasarkan hasil evaluasi pada tanggal 5 Mei 2023, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur responden dengan skor PSQI 9 dengan pemberian intervensi selama 3 hari dimulai dari 3-5 Mei 2023. **Intervensi:** Memberikan intervensi pijat refleksi kaki yang efektif untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi, pijat refleksi kaki dapat merilekskan tubuh sehingga tidur akan terasa lebih nyaman, intervensi pijat refleksi kaki disarankan untuk dilakukan diberikan setiap waktu tidur.

Kata kunci: Refleksi Kaki, Gangguan Tidur, Hipertensi, Lansia.

LATAR BELAKANG

Proses menua merupakan suatu proses alamiah yang pasti akan terjadi pada diri seseorang dimulai sejak lahir dan terjadi secara berlanjut. Lansia merupakan seseorang yang telah berusia lebih dari 60 tahun dan biasanya mengalami perubahan serta permasalahan dalam hal fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Masalah fisik yang sering dialami oleh lansia adalah

masalah kesehatan yang berhubungan dengan kardiovaskuler, salah satunya adalah hipertensi (Suryana, 2019).

Hipertensi merupakan suatu penyakit degeneratif yang tidak menular. Penyebab dari hipertensi pada lansia yaitu faktor usia dimana semakin tinggi usia maka akan mempengaruhi timbulnya plak-plak pada pembuluh darah sehingga dapat memunculkan gangguan aliran darah (Suharto et al., 2020). Data *World Health Organization* (WHO) periode (2015-2020) menunjukkan sekitar 1,13 Miliar orang di dunia mengalami hipertensi, artinya 1 dari 3 orang di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah penyandang hipertensi terus meningkat setiap tahunnya, diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 Miliar orang yang terkena hipertensi, dan diperkirakan setiap tahunnya 9,4 juta orang meninggal akibat hipertensi dan komplikasinya (Jabani et al., 2021). Menurut data Biro statistik presentasi lansia di Indonesia sebesar 9,6% dari total penduduk atau sekitar 25,64 juta orang. Hasil proyeksi data tersebut mengindasikan perlunya perhatian yang khusus terhadap lansia mengingat hipertensi sangat berbahaya bagi lansia dan termasuk kelompok/populasi berisiko (Kemenkes RI, 2018).

Lansia dengan hipertensi sering mengalami beberapa masalah seperti penurunan curah jantung, nyeri akut, kelebihan volume cairan, intoleransi aktivitas, ketidakefektifan koping, resiko ketidakefektifan perfusi jaringan otak, resiko cedera, defisiensi pengetahuan, ansietas dan salah satunya yakni gangguan pola tidur (Rasajati et al., 2015). Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi tubuh agar tetap sehat. Gangguan pola tidur yang dialami lansia berdampak pada kekambuhan penyakitnya, kualitas tidur lansia yang buruk akan berpengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah sehingga lansia bisa mengalami kekambuhan hipertensi sebagai pemicu timbulnya berbagai penyakit, oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani (Octavia, 2020).

KAJIAN TEORITIS

Hasil penelitian (Widyastuti & Ayu, 2019) didapatkan bahwa dari 85 lansia sebanyak 58 (68,2%) lansia mengalami gangguan pola tidur buruk dan sebanyak 27 (31,8%) lansia mengalami gangguan pola tidur baik. Hal lain didapatkan dari lansia yang mengalami gangguan pola tidur buruk tersebut sebagian besar yakni 56 (65,9%) lansia yang mengalami kekambuhan hipertensi. Data tersebut disimpulkan bahwa semakin buruk pola tidur lansia maka semakin tinggi kejadian hipertensi pada diri lansia.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang tidak hanya disebabkan oleh faktor lingkungan, melainkan dari beberapa faktor lain yakni gaya hidup, usia, nutrisi, stress

psikologis serta penyakit. Penyakit yang menimbulkan rasa nyeri biasanya sering mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Fitriani, 2018).

Lansia yang menderita hipertensi dan mengalami masalah gangguan pola tidur dapat diatasi dengan dua cara yakni secara farmakologis dan non farmakologis. Farmakologis dapat diatasi dengan pemberian obat sedangkan non farmakologis dapat diberikan dengan berbagai upaya yakni bisa dengan terapi bekam basah, *spiritual emotional freedom technique* (SEFT), senam hipertensi, relaksasi otot progresif, pemberian minuman herbal, menghirup aroma terapi dan salah satunya adanya pemberian refleksi pijat kaki. Refleksi pijat kaki dirokemendasikan untuk lansia dengan masalah gangguan pola tidur dikarenakan cara pengaplikasiannya yang mudah yang dapat diterapkan mandiri oleh lansia, tidak perlu menggunakan alat tambahan yang mempersulit lansia, dan minimnya efek samping dari pemberian intervensi refleksi pijat kaki. Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa metode refleksi pijat kaki dapat mengatasi masalah gangguan pola tidur pada penderita hipertensi berat maupun sedang. Refleksi pijat kaki dapat memberikan efek relaksasi dengan menstimulasi mengeluarkan endofrin pada otak sehingga berefek pada saraf simpatis dan menstimulasi saraf parasimpatis, serta merangsang otot metabolisme pada sirkulasi darah sehingga seseorang akan merasa rileks ketika diberikan refleksi pijat kaki (Reno Indra Nugroho, 2021).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti lansia dengan hipertensi yang mengalami masalah gangguan pola tidur dengan memberikan intervensi pijat refleksi kaki karena penanganan gangguan pola tidur pada lansia dengan non farmakologi yaitu pijat refleksi kaki lebih baik dari segi keamanan dan manfaatnya.

Hal ini disebabkan hipertensi merupakan penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat tanpa ada gejala yang *signifikan* dan merupakan penyakit yang menimbulkan penyakit lain yang lebih berbahaya bila tidak diobati secepatnya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan “Asuhan Keperawatan gerontik pada lansia dengan hipertensi yang mengalami masalah gangguan pola tidur dengan pemberian intervensi pijat refleksi kaki di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan studi kasus yang disusun dengan pendekatan keperawatan, langkah pengkajian sampai dengan evaluasi dan implementasi dengan pijat refleksi kaki selama 30 menit tanpa pengaruh obat antihipertensi di bawah bimbingan pijat refleksi kaki dan dilakukan pengukuran tekanan darah dengan alat tensimeter analog pada awal dan akhir pelaksanaan. Perangkat implementasi diberikan satu kali dan persetujuan responden diperoleh

terlebih dahulu sebagai pedoman etis. Perawatan diberikan pada Tn. P berusia 66 tahun dan memiliki riwayat hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di PPSLU Dewanata Cilacap.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pemeriksaan diketahui bahwa pasien Tn. P, 66 tahun, mengatakan setiap malam dirinya merasa kesulitan tidur dan merasa tidak nyaman dibagian leher saat diukur tekanan darahnya 220/114 mmHg, kemudian Tn. P mengeluh sering sulit untuk tidur bahkan ketika dia sedang tidur, beliau terkadang terbangun di tengah malam saat merasa kurang tidur dan Tn. P mengalami tekanan darah tinggi. Berdasarkan asesmen yang diterima dapat disimpulkan bahwa responden memiliki masalah dan diagnosis keperawatan utama adalah gangguan pola tidur, fokus pekerjaan keperawatan ini rencananya adalah menurunkan tekanan darah responden sehingga dapat dilakukan perawatan responden yang meliputi observasi, terapi, edukasi dan kolaborasi serta fokus pada masalah perawatan diatas.

Pada hasil kajian ditetapkan diagnosis keperawatan prioritas yang dialami oleh Tn. P adalah gangguan pola tidur b.d hipertensi dan kurang kontrol tidur d.d kesulitan tidur, tekanan darah meningkat (D.0055). Ganggaun pola tidur pada klien muncul dikarenakan penyakit hipertensi dan kurangnya kontrol tidur yang dialami. Gangguan pola tidur dan hipertensi terdapat hubungan yang signifikan, pada lansia dengan pola tidur yang buruk berdampak menimbulkan kekambuhan hipertensi dan sebaliknya pola tidur yang baik dengan melakukan tidur selama 7 jam/hari akan menurunkan kejadian kekambuhan hipertensi. dengan tingginya kejadian hipertensi pada lansia maka sebagai cara sederhana untuk mencegah kekambuhan hipertensi dengan melakukan hidup sehat yang berawal dari menjaga kualitas tidur dan pola tidur (Madeira et al., 2019).

Gangguan pola tidur pada Tn. P ditandai dengan Tn. P mengatakan dirinya susah tidur pada malam hari, Tn. P mengatakan biasanya tidur pukul 22.00 WIB dan bangun pukul 02.00 WIB, Tn. P juga sering terlihat tanda gejala yakni kantung mata menggelap dan membesar tekana darah 220/114 mmHg, dan skor nilai PSQI adalah 18 (kualitas tidur buru). PSQI adalah standar kuesioner yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur yang terdiri atas 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur subyektif (subjective sleep quality), latensi tidur (sleep latency), durasi tidur (sleep duration), lama tidur efektif di ranjang (habitual sleep efficiency), gangguan tidur (sleep disturbance), penggunaan obat tidur (sleep medication), dan gangguan konsentrasi di waktu siang (daytime dysfunction) (Putra, 2019).

Latihan pijat refleksi kaki pada Tn. P dengan masalah gangguan pola tidur yang dilakukan selama 3 hari. Pada awal pengkajian yaitu tanggal 3 Mei 2023 diketahui bahwa klien susah tidur pada malam hari, tidur hanya mulai pukul 22.00 WIB - 02.00 WIB, juga sering terlihat tanda gejala yakni kantung mata menggelap dan membesar tekana darah 220/114 mmHg, skor nilai PSQI 18 (kualitas tidur buruk), dan hasil evaluasi pada tanggal 5 Mei 2023 diketahui bahwa klien mengatakan istirahat tidurnya sudah terasa lega, dapat tidur lebih awal yakni pukul 21.30 WIB – 04.00 WIB, skor nilai PSQI menurun yakni 9 dengan latensi tidur memendek yakni 1 jam dan durasi tidur memanjang yakni 6 jam. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap kualitas tidur klien, Pijat refleksi kaki yang dilakukan terbukti maksimal dikarenakan kualitas tidur klien dari awal pengkajian hingga tanggal 3 Mei 2023 berangsur mengalami perubahan yang baik.

Pijat refleksi kaki adalah manipulasi jaringan ikat dengan cara memukul, menggosok atau meremas yang berdampak pada peningkatan sirkulasi, memperbaiki tonus otot dan memberikan efek relaksasi. Pijat refleksi kaki memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur (Robby et al., 2022). Pijat refleksi kaki dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang, disisi lain juga memberikan kenyamanan untuk klien dan bisa dilakukan dengan mandiri dengan prosedur yang mudah sehingga pijat refleksi kaki sangat baik untuk perbaikan kualitas tidur khususnya untuk lansia (Nissa et al., 2021).

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah salah satunya usia, penyakit dan stress psikologis. Kualitas tidur pada lansia mengalami menurun diakibatkan karena meningkatnya waktu kebutuhan istirahat tidur yang harus dicukupi oleh lansia, disamping itu lansia menjadi resiko tinggi mengidap suatu penyakit yang dapat mempengaruhi fisik dan psikologisnya sehingga mengganggu kualitas tidurnya (Widiana et al., 2020). Oleh karena itu untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan teknik relaksasi pada lansia yakni pijat refleksi kaki dimana memberikan tekanan titik saraf pada telapak kaki sehingga muncul rangsangan bioelektrik yang dapat melancarkan sirkulasi aliran darah dan cairan tubuh untuk menyalurkan nutrisi serta oksigen ke sel-sel tubuh menjadi lancar yang akan memberikan efek relaksasi, dalam keadaan rileks inilah yang dapat memberikan stimulus ke *Reticular Activating System* (RAS) yang berlokasi di batang otak teratas yang dapat mempertahankan kewaspadaan dan terjaga. Keadaan rileks ini stimulus pada RAS akan semakin menurun. Dengan demikian akan diambil alih oleh batang otak yang lain yang disebut *Bulbar Synchronizing Region* (BSR). BSR akan melepaskan serum serotonin yang dapat memberikan efek mengantuk sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur (Verawaty Kaban et al., 2021).

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam merencanakan program latihan pijat refleksi kaki pada klien, yakni kondisi klien, tenaga tekanan saat memijat posisi klien dan pemijat, kondisi ruangan dan peralatan. Pijat refleksi kaki dilakukan dengan memperhatikan beberapa syarat dan prosedur yakni meliputi waktu pijat refleksi yakni pada intervensi ini diberikan dengan rentang waktu 15-30 menit, dan dalam pemijatan menggunakan minyak agar kulit tidak lecet tatkala dipijat (Madeira et al., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus tersebut bahwa diagnosis Keperawatan prioritas pada Tn. P yaitu gangguan pola tidur dengan ditandai tidurnya sering terjaga, kantung mata terlihat menggelap dengan lingkaran hitam dan membesar, skor nilai PSQI 18 yakni kualitas tidur buruk dan intervensi yang diberikan pada Tn. P yaitu 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.

DAFTAR REFERENSI

- Fitriani, A. (2018). Kondisi Sosial Ekonomi dan Stres pada Wanita Hipertensi Anggota Majelis Taklim Social Economic and Stress Condition in Hipertension Women of Majelis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(5), 214–218.
- Jabani, A. S., Kusnan, A., & B, I. M. C. (2021). Prevalensi dan Faktor Risiko Hipertensi Derajat 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 31–42. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/494>
- Kemendes RI, 2018. (2018). Health Statistics. In *Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39.
- Nissa, C., Wada, F. H., Astuti, P., Batubara, S. T., & Prima, A. (2021). Studi Literatur : Pengaruh Pijat Refleksi Kaki. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1), 8–13.
- Octavia, I. S. (2020). *KABUPATEN KEPAHANG TAHUN 2020 KARYA TULIS ILMIAH OLEH : PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (DIII) FAKULTAS ILMU KESEHATAN (FIKES) UNIVERSITAS DEHASSEN BENGKULU TAHUN 2020 KABUPATEN KEPAHANG TAHUN 2020. Diii.*
- Putra, made. (2019). *RELIABILITAS KUSIONER PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI) VERSI BAHASA INDONESIA DALAM MENGUKUR. 3(2).*
- Rasajati, Q. P., Raharjo, B. B., & Ningrum, D. N. A. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Pengobatan Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmudu Kota Semarang. *Unnes Journal of Public Health*, 4(3), 16–23.

- Reno Indra Nugroho. (2021). *Pengaruh Pijat Refleksi Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia*.
- Robby, A., Agustin, T., & Hanifan Azka, H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 206–213. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1845>
- Suharto, Jundapri, K., & Pratama, M. Y. (2020). Faktor Risiko Hipertensi Pada Lansia Di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa Risk Factor Of Hypertension For Elderly In Desa Limau Manis Tanjung Morawa. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(1), 41–46.
- Suryana, D. (2019). Scanned by CamScanner ىرازمك. *A Psicanalise Dos Contos de Fadas. Tradução Arlene Caetano*, 466.
- Verawaty Kaban, Vivi Kurniarti, & Sutrisno Sutrisno. (2021). Efektivitas Pijat Refleksi Relaksasi untuk Mengatasi Masalah Insomnia (Shi Mian) pada Wanita Postmenopause. *Dhammavicaya : Jurnal Pengkajian Dhamma*, 5(1), 12–20. <https://doi.org/10.47861/dv.v5i1.41>
- Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.186>
- Widyastuti, D., & Ayu. (2019). Tingkat Ketergantungan Lansia Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Di Panti Sosial Trsena Werda Nirwana Puri Samarinda. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 1(1), 1–15.