



**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN PIJAT
REFLEKSI KAKI PADA PASIEN HIPERTENSI DI KECAMATAN
UNGARAN BARAT, KABUPATEN SEMARANG**

KARYA TULIS ILMIAH

Oleh :
ADAM FIRDI SUSILO
081211008

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**

**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN PIJAT
REFLEKSI KAKI PADA PASIEN HIPERTENSI DI KECAMATAN
UNGARAN BARAT, KABUPATEN SEMARANG**

KARYA TULIS ILMIAH

Oleh :
ADAM FIRDI SUSILO
081211008

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2024**

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2024
Adam Firdi Susilo
081211008

**Pengelolaan Gangguan Pola Tidur Dengan Pijat Refleksi Kaki Pada Pasien
Hipertensi Di Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang**
xvi + 105 halaman + 36 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah meningkat ketika tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Tekanan darah tinggi juga dapat menjadi penyebab gangguan pola tidur. Pijat refleksi kaki dirokemendasikan pada pasien dengan masalah gangguan pola tidur dikarenakan cara pengaplikasiannya yang mudah yang dapat diterapkan mandiri oleh lansia, tidak perlu menggunakan alat tambahan yang mempersulit pasien, dan minimnya efek samping dari pemberian intervensi refleksi pijat kaki. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif *crosssectional* 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 melalui wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik menggunakan kuesioner yang telah ditetapkan. Pengelolaan dilakukan selama empat minggu dengan responden Tn. S berusia 65 tahun. Hasil pengkajian ditemukan pasien mengeluh mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, dan mengeluh tidak puas tidur. Diagnosa keperawatan yang ditegakkan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kurangnya kontrol tidur. Intervensi yang dilakukan yaitu pijat refleksi kaki selama 4 minggu. Evaluasi yang didapatkan yaitu pasien mengatakan 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

Ngudi Waluyo University
Diploma Three Nursing Study Program, Faculty of Health
Scientific Writing, Juni 2024
Adam Firdi Susilo
0811211008

**Management of Sleep Disorders with Foot Reflexology in Hypertensive Patients in
West Ungaran District, Semarang Regency**

xvi + 105 page + 36 pictures + 12 attachments

ABSTRACT

Hypertension is a condition where blood pressure increases when systolic blood pressure ≥ 140 mmHg and diastolic blood pressure ≥ 90 mmHg. High blood pressure can also cause sleep disturbances. Foot reflexology is recommended for patients with sleep pattern problems due to its easy application that can be applied independently by the elderly, no need to use additional tools that complicate the patient, and the lack of side effects from providing foot massage reflexology interventions. 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 giving foot reflexology to the elderly who suffer from sleep pattern disorders due to hypertension. The nursing care approach includes assessment, nursing diagnosis, nursing intervention, nursing implementation, and nursing evaluation. Data collection through interviews, observation and physical examination using a predetermined questionnaire. Management was carried out for four weeks with the respondent Mr. S aged 65 years. Mr. S is 65 years old. The results of the assessment found that the patient complained of difficulty sleeping, complaining of frequent wakefulness, and complaining of unsatisfied sleep. The nursing diagnosis that was established was disturbed sleep patterns related to lack of sleep control. The intervention carried out was foot reflexology for 4 weeks. The evaluation obtained is 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 the tension in the nape of his neck was no longer felt. Advice to hypertensive patients to maintain sodium intake and exercise as much as possible.

Keywords: Sleep pattern disorder, Foot reflexology, Hypertension

LEMBAR PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Adam Firdi Susilo

Nomor Induk Mahasiswa : 081211008

Program Studi : D3 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN PIJAT REFLEKSI KAKI PADA PASIEN HIPERTENSI DI KECAMATAN UNGARAN BARAT, KABUPATEN SEMARANG

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, me-ngalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

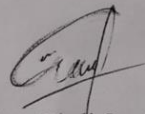
Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (search engine), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Pada tanggal: 28 Juni 2024

Yang menyatakan



Adam Firdi Susilo

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Berjudul
**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN PIJAT REFLEKSI
KAKI PADA PASIEN HIPERTENSI DI KECAMATAN UNGARAN BARAT,
KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh
Adam Firdi Susilo
NIM 081211008

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi Diploma
Tiga Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Kamis
Tanggal : 4 Juli 2024

Tim Penguji: Ketua/Pembimbing

Ns. Mukhammad Musta'in, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0605078102

Anggota Penguji 1

Joyo Minardo, S.Kep., Ns., M.Kes.
NIDN. 0612087504

Anggota Penguji 2

Siti Haryani, S.Kp., Ns., M.Kes.
NIDN. 0619107501

Ketua Program Studi

Ana Puji Astuti, S. Kep., Ns., M. Kes.
NIDN. 0625067604

Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0627097501

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Adam Firdi Susilo
NIM : 081211008

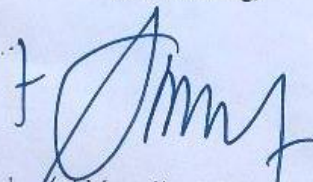
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah berjudul "**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN PIJAT REFLEKSI KAKI PADA PASIEN HIPERTENSI DI KECAMATAN UNGARAN BARAT, KABUPATEN SEMARANG**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Karya Tulis Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik yang berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 28 Juni 2024

Yang membuat pernyataan

Pembimbing,



Ns. Mukhammad Musta'in, S.Kep., M.Kes



Adam Firdi Susilo

LEMBAR PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Adam Firdi Susilo

Nomor Induk Mahasiswa : 081211008

Program Studi : D3 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN PIJAT REFLEKSI KAKI PADA PASIEN HIPERTENSI DI KECAMATAN UNGARAN BARAT, KABUPATEN SEMARANG

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, me-*ngalihkan* dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (search engine), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran
Pada tanggal: 28 Juni 2024
Yang menyatakan



Adam Firdi Susilo

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Adam Firdi Susilo

Tempat, Tanggal lahir : Pacitan, 21 Juni 2003

Alamat : Jl. Ayani RT. 007/ RW. 003 Dsn. Mantren, Kec.
Karangrejo, Kab. Magetan, Jawa Timur

Agama : Islam

Pendidikan :

1. TK Melati Tahun 2006-2009
2. SD Negeri 1 Karangrejo Tahun 2009-2015
3. SMP Negeri 1 Karangrejo Tahun 2015-2018
4. SMA Negeri 2 Ngawi Tahun 2018-2021

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Allah SWT karena atas berkat-Nya penulis dapat menyelesaikan proposal KTI yang berjudul “Pengelolaan Gangguan Pola Tidur dengan Pijat Refleksi Kaki pada Pasien Hipertensi di Kecamatan Ungaran, Kabupaten Semarang” tepat pada waktunya. KTI ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata atas usaha penulis sendiri melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum sebagai Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ana Puji Astuti, S.Kep.,Ns.,M.Kes sebagai Kaprodi D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Mukhamad Mustain, S.Kep.,M.Kes sebagai Dosen pembimbing Karya Tulis Ilmiah yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran kepada peneliti sejak awal sampai dengan terselesaikannya penulisan proposal Karya Tulis Ilmiah ini.

Terima kasih atas perhatian Anda terhadap penelitian ini. Semoga hasil ini tidak hanya memberikan wawasan baru, tetapi juga menjadi langkah awal menuju perbaikan kualitas hidup bagi pasien hipertensi di Kecamatan Ungaran Barat, Kabupaten Semarang.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
MOTO	vi
PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Hipertensi.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pijat Refleksi Kaki	Error! Bookmark not defined.
C. Gangguan Pola Tidur	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Pendekatan	Error! Bookmark not defined.
B. Batasan Istilah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Unit Analisis	Error! Bookmark not defined.
D. Lokasi dan Waktu Pengambilan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Uji Keabsahan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Etik Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.

A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.

