

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Diploma Tiga Keperawatan,
Fakultas KesehatanKarya Tulis Ilmiah, Juni 2024
Adam Firdi Susilo081211008**

**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 tekanandarah 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 perlumenggunakan 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 menderitagangguan 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 HealthScientific Writing, Juni 2024
Adam Firdi Susilo0811211008**

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

xvi + 105 page + 36 pictures + 12 attachments

ABSTRAK

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