



**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN  
TERAPI PIJAT TENGKUK MENGGUNAKAN *VIRGIN  
COCONUT OIL* PADA LANSIA HIPERTENSI DI MENOREH  
SALAMAN MAGELANG**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Oleh:  
SHAFFA AULIA SANI  
086221015**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2025**

**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN  
TERAPI PIJAT TENGGUK MENGGUNAKAN *VIRGIN  
COCONUT OIL* PADA LANSIA HIPERTENSI DI MENOREH  
SALAMAN MAGELANG**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Mencapai  
Gelar Ahli Madya Keperawatan

**Oleh:  
SHAFFA AULIA SANI  
086221015**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2025**

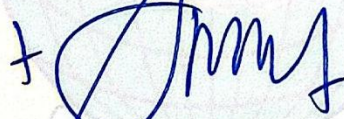
## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tuli Ilmiah dengan judul “Pengelolaan Gangguan Tidur Dengan Terapi Pijat Tengkuik Dengan Virgin Coconut Oil Di Menoreh Salaman Magelang” telah diperiksa, disetujui dan diperkenankan untuk diujikan pada:

Hari : *Senin*  
Tanggal : *30 Juni 2025*

Ungaran, *30* Juni 2025

Pembimbing



Ns. Muhammad Musta'in, S.Kep., M.Kes  
NUPTK : 5037759660130263

## LEMBAR PENGESAHAN

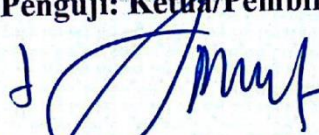
Karya Tulis Ilmiah Berjudul  
**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN TERAPI PIJAT  
TENGGUK MENGGUNAKAN VIRGIN COCONUT OIL DI MENOREH  
SALAMAN MAGELANG**

Disusun Oleh  
Shaffa Aulia Sani  
086221015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi  
Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Univeritas Ngudi  
Waluyo, paada:

Hari : Jum'at  
Tanggal : 4 Juli 2025

**Tim Penguji: Ketua/Pembimbing**

  
(Ns. Mukhammad Musta'in, S.Kep., M.Kes)  
NUPTK : 5037759660130263


**Anggota Penguji I**

  
(Ns. Eka Adimayanti, S.Kep., M.Kep)  
NUPTK. 3834761662230302

**Ketua Program Studi**

  
(Ana Puji Astuti, S.Kep., Ns., M.Kes)  
NUPTK. 6957754655230112

**Anggota Penguji II**

  
(Ns. Dewi Siyamti, S.Kep., M.Kep)  
NUPTK. 3949763664237002



**Dekan fakultas kesehatan**  
  
(Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep)  
NUPTK. 8259753654131053

## PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Shaffa Aulia Sani

NIM : 086221015

Program studi/ Fakultas : Diploma Tiga Keperawatan/ Fakultas Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah berjudul **“PENGELOLAAN GANGGUAN TIDUR DENGAN TERAPI PIJAT TENGGUK DENGAN VIRGIN COCONUT OIL DI MENOREH SALAMAN MAGELANG”** 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 di bantu oleh tim pembimbing dan narasumber .
3. Karya Ilmiah ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernnyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing

Ns. Muhammad Musta'in, S.Kep., M.Kes  
NUPTK : 5037759660130263

Ungaran, 30 Juni 2025  
Yang membuat pernyataan

Shaffa Aulia Sani  
NIM. 086221015

**LEMBAR PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN  
AKADEMIK**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo

Nama : Shaffa Aulia Sani

Nomor Induk Mahasiswa : 086221015

Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Unniversitas Ngudi waluyo karya tulis ilmiah saya yang berjudul

**PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN TERAPI PIJAT  
TENGGUK MENGGUNAKAN VIRGIN COCONUT OIL DI MENOREH  
SALAMAN MAGELANG**, beserta perangkat yang diperlukan (bila ada).

Dengan demikian saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak unntuk menyimpan, mengalihkan 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 dālam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*searchengine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Ungaran

Yang menyatakan



Shaffa Aulia Sani

NIM. 086221015

**Universitas Ngudi Waluyo**  
**Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Kesehatan**  
**Karya tulis ilmiah, Juli 2025**  
**Shaffa Aulia Sani, Mukhamad Musta'in**  
**086221015**

**Pengelolaan Gangguan Pola Tidur Dengan Terapi Pijat Tengkek  
Menggunakan Virgin Coconut Oil di Menoreh Salaman Magelang**

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan kondisi medis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah di atas batas normal ( $\geq 140/90$  mmHg), dan dapat menyebabkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, hingga kematian. Salah satu masalah yang sering dialami oleh penderita hipertensi adalah gangguan pola tidur, yang disebabkan oleh peningkatan aktivitas saraf simpatis dan gangguan sirkulasi darah. Gangguan tidur dapat berdampak pada penurunan kualitas hidup serta memperburuk kondisi hipertensi. Terapi non-farmakologis seperti pijat tengkek menjadi alternatif yang potensial untuk membantu mengurangi gangguan tidur pada pasien hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan dalam pemberian terapi pijat tengkek untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi di wilayah Menoreh, Salaman, Magelang. Yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah Ny. T, penderita hipertensi selama 5 tahun yang mengalami gangguan tidur berat. Intervensi berupa pijat tengkek dilakukan selama 8 kali pertemuan, masing-masing selama 20 menit pada pagi dan sore hari. Menunjukkan bahwa sebelum intervensi, Ny. T mengalami kualitas tidur buruk (skor PSQI 19), sulit tidur, sering terbangun, dan hanya tidur sekitar 5 jam per malam. Setelah dilakukan terapi, terjadi perbaikan dalam kualitas tidur, dengan hasil ( skor PSQI 0). Pasien dan keluarga melakukan secara mandiri pijat tengkek sebagaimana yang telah diajarkan agar kebutuhan tidur tercukupi.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Terapi Pijat Tengkek, Gangguan Pola Tidur, virgin coconut oil

**Ngudi Waluyo University**  
**Diploma Three Nursing Study Program, Faculty of Health**  
**Scientific paper, July 2025**  
**Shaffa Aulia Sani, Mukhamad Musta'in**  
**086221015**

**Management of Sleep Pattern Disturbances Using Neck Massage Therapy  
with Virgin Coconut Oil in Menoreh, Salaman, Magelang**

**ABSTRACT**

Hypertension is a medical condition characterized by an increase in blood pressure above the normal range ( $\geq 140/90$  mmHg), which can lead to serious complications such as heart disease, stroke, and even death. One of the common problems faced by individuals with hypertension is sleep pattern disturbances, often caused by increased sympathetic nervous system activity and impaired blood circulation. Sleep disorders may negatively impact quality of life and further aggravate hypertension. Non-pharmacological therapies, such as neck massage, present a potential alternative to help reduce sleep disturbances in hypertensive patients. This study aims to describe nursing care management through the application of neck massage therapy to address sleep pattern disturbances in a hypertensive patient in the Menoreh area, Salaman, Magelang. This research used a descriptive case study approach. The subject was Mrs. T, who had been suffering from hypertension for five years and experienced severe sleep disturbances. The intervention involved neck massage therapy using virgin coconut oil, administered over 8 sessions, each lasting 20 minutes in the morning and evening. Before the intervention, Mrs. T experienced poor sleep quality (PSQI score: 19), had difficulty falling asleep, frequently woke during the night, and slept only about 5 hours per night. After the therapy, her sleep quality significantly improved, with a final PSQI score of 0. The patient and her family were able to independently perform neck massage as taught, helping to fulfill the patient's sleep needs.

**Keywords:** Hypertension, Neck Massage Therapy, Sleep Pattern Disturbance, Virgin Coconut Oil

## **PRAKATA**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pengeloaan Gangguan pola tidur dengan terapi pijat tengkuk menggunakan virgin coconut oil pada lansia hipertensi di Menoreh Salaman Magelang" tepat pada waktunya.

Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Diploma III Keperawatan. Dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan baik materi maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ana Puji Astuti , S.Kep., Ns. M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Mukhamad Musta'in S.Kep, M.Kep selaku Dosen Pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk melakukan konsultasi dan mengarahkan penulis dengan memberikan saran-saran yang membangun dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Prodi Diploma III Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
6. Terimakasih yang tulus kepada Kedua orang tua tercinta saya, Bapak Ahmad Agus Sani dan Ibu Tri Murwanti yang selalu menjadi sumber semangat dala, setiap langkah saya, memberikan dukungan, dan doa yang tiada henti sehingga saya dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Terima kasih yang tulus kepada teman-teman satu kelas D3 Keperawatan yang telah menjadi bagian dari cerita indah ini. Terima kasih atas kebersamaan yang hangat, tawa di sela lelah, saling bantu saat ujian datang, dan semangat yang menular saat harapan mulai redup. Kalian bukan hanya teman sekelas, tetapi keluarga yang dipilih semesta di dunia kampus.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkat-Nya kepada semua yang telah membantu penulis dalam mewujudkan laporan kasus ini. Penulis menyadari dalam penyusunan laporan kasus ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala pendapat saran dan kritikan yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan karya tulis ini dapat bermanfaat untuk penulis sendiri dan pembaca pada umumnya.

Ungaran, 30 Juni 2025

Shaffa Aulia Sani  
NIM. 086221015

## DAFTAR ISI

HALAMAN Sampul .....	i
HALAMAN Judul.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
PRAKATA.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penulisan .....	3
D. Manfaat Penulisan .....	4
BAB II TINJAUAN TEORI .....	5
A. Hipertensi .....	5
1. Definisi Hipertensi.....	5
2. Etiologi .....	6
3. Manifestasi klinis.....	7
4. Komplikasi hipertensi.....	7
B. Gangguan Pola Tidur .....	10
1. Definisi .....	10
2. Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur.....	10
3. Etiologi .....	11
4. Komplikasi.....	12
5. Pengkajian Gangguan Tidur .....	12
C. Pijat Tengkuik .....	15
D. Virgin Coconut Oil.....	16
1. Definisi coconut oil .....	16
2. Manfaat dan kegunaan.....	16
E. Lansia .....	17
1. Pengertian Lansia .....	17
2. Ciri-ciri lansia .....	17
3. Batasan lansia .....	18
4. Masalah pada lansia.....	18
BAB III METODE PENELITIAN .....	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Batasan Istilah .....	22
C. Unit Analisis.....	23
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
E. Pengumpulan Data .....	24

F. Uji Keabsahan Data.....	24
G. Analisis Data .....	25
H. Etik Penulisan.....	25
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>28</b>
A. Hasil .....	28
1. Karakteristik Responden.....	28
2. Diagnosa Keperawatan .....	30
3. Intervensi Keperawatan .....	30
4. Implementasi Keperawatan .....	31
B. Pembahasan .....	35
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran.....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> ( PSQI ) .....	13
Tabel 2. 2 Komponen Nilai Skor PSQI ( <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> ).....	14
Tabel 4. 1 <i>Pre Test Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) .....	28
Tabel 4. 2 Kuesioner <i>Pre Test</i> Gangguan Pola tidur.....	29
Tabel 4. 3 Pengkajian Kebiasaan Tidur .....	30
Tabel 4. 4 <i>Post Test Pittsburgh Sleep Quality Index</i> .....	34
Tabel 4. 5 kuesioner <i>Post Test</i> Gangguan Pola Tidur .....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Hipertensi .....	9
Gambar 2. 2 Virgin Coconut Oil.....	17

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Dokumentasi Asuhan Keperawatan

Lampiran 2 Pengantar Ijin Penelitian dan Mencari Data

Lampiran 3 Jawaban Permohonan Ijin Penelitian dan Mencari Data

Lampiran 4 Surat Balasan *Ethical Clearance*

Lampiran 5 Toefl

Lampiran 6 Surat Keterangan Plagiarisme Turniti

Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan

Lampiran 8 Tata Kala Penulisan KTI

Lampiran 9 Lembar Konsultasi