

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