

PENERAPAN INTERVENSI TERAPI AKUPRESUR UNTUK MENGATASI GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Budi Artini¹, Dianin Handayani²

^{1,2}*STIKes William Booth, Jln. Cimanuk No. 20 Surabaya*

Email : budiartini410@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah salah satu penyakit yang dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor internal (umur, jenis kelamin, faktor genetik) dan faktor eksternal yaitu lingkungan (obesitas, stres, kebiasaan merokok, asupan garam, alkohol dan lain-lain). Tanda dan gejala pasien dengan hipertensi antara lain sakit kepala, jantung berdebar, kelelahan, keringat berlebihan, tremor otot, mual dan muntah. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur ini dapat mencakup gangguan pada jumlah, kualitas ataupun waktu tidur pada seorang individu. Tujuan penelitian ini untuk melakukan pelayanan keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan pola tidur. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan dua partisipan yang dirawat dalam 3 hari di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. Hasil studi menjelaskan bahwa klien dengan hipertensi didapatkan diagnosa keperawatan gangguan pola tidur. Intervensi yang diberikan kepada kedua klien adalah dengan pemberian terapi akupresur. Terapi akupresur merupakan terapi yang menggunakan teknik penekanan pada titik tertentu untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi sehingga membantu untuk mengurangi gangguan pola tidur. Setelah dilakukan intervensi tehnik akupresur selama 3 hari masalah gangguan pola tidur pada klien satu dan dua dapat teratasi. Kedua klien mampu memenuhi kebutuhan tidurnya. Oleh karena itu pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dapat diberikan tehnik akupresur untuk mengatasi masalah gangguan pola tidurnya.

Kata Kunci : *Hipertensi, gangguan pola tidur, terapi akupresur*

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is influenced by many factors, namely internal factors (age, gender, genetic factors) and external factors, namely environmental factors (obesity, stress, smoking habits, salt intake, alcohol and others). Signs and symptoms of patients with hypertension include headache, palpitations, fatigue, excessive sweating, muscle tremors, nausea and vomiting. This condition can cause disturbed sleep patterns. Disorders of this sleep pattern can include disturbances in the amount, quality or timing of sleep in an individual. The purpose of this study was to provide nursing services to hypertensive clients with disturbed sleep patterns. The research method used is a case study with two participants who were treated for 3 days at UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. The results of the study explain that clients with hypertension have a nursing diagnosis of sleep pattern disorders. The intervention given to both clients is the provision of acupressure therapy. Acupressure therapy is a therapy that uses pressure techniques on certain points to reduce pain and increase relaxation so that it helps to reduce disturbed sleep patterns. After the intervention of acupressure techniques for 3 days the problem of sleep pattern disturbances in clients one and two can be resolved. Both clients are able to meet their sleep needs. Therefore, in the elderly who experience

sleep pattern disorders, acupressure techniques can be given to overcome the problem of sleeping pattern disorders.

Keywords : *Hypertension, sleep pattern disorders, acupressure therapy.*

PENDAHULUAN

Asuhan keperawatan merupakan rangkaian kegiatan proses keperawatan yang diberikan langsung kepada klien atau pasien diberbagai tatanan pelayanan kesehatan. Asuhan keperawatan dapat digunakan pada semua pasien dengan keluhan yang berbeda-beda, salah satunya yaitu asuhan keperawatan pada lansia. Menurut World Health Organization (2014) yang dimaksud lanjut usia adalah individu yang memasuki usia 60 tahun atau lebih. Usia lanjut adalah salah satu kondisi yang tidak dapat dihindari, pada kondisi ini seseorang mengalami perubahan baik secara fisiologis, psikologis maupun sosial. Seseorang yang memasuki masa tua akan mengalami penurunan baik secara fisik maupun psikis secara perlahan tetapi pasti (Nugroho W., 2000). Penuaan merupakan proses penurunan fungsi tubuh secara perlahan-lahan, kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri serta mempertahankan struktur dan fungsi normalnya mengalami penurunan, sehingga pertahanan terhadap infeksi menurun dan serta rentan terhadap penyakit degeneratif. Salah satu penyakit

degeneratif yang sering diderita lansia adalah hipertensi atau tekanan darah tinggi. Tekanan darah yang tinggi sering terjadi pada lansia karena tekanan darah secara alami cenderung meningkat seiring bertambahnya usia (Palmer, 2007). Tekanan darah tinggi merupakan penyakit multifaktoral yang dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah umur, jenis kelamin, faktor genetik serta faktor lingkungan seperti obesitas, stres, kualitas tidur, asupan garam, alkohol dan lain-lain (Kaplan, 1993 dalam Albert, 2012).

Bertambahnya usia diiringi dengan banyak masalah kesehatan yang dapat terjadi. Proses degeneratif pada lansia menyebabkan penurunan kondisi fisik, mental dan sosial. Salah satu akibat dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah gangguan pola tidur (Majid, 2014). Gangguan tidur merupakan kelainan dari kebiasaan tidur seseorang. Hal ini akan menyebabkan penurunan kualitas tidur yang berakibat pada kesehatan dan keselamatan penderitanya. Berdasarkan pengalaman penulis pada saat praktek di UPTD Griya Werdha

Jambangan Surabaya dan dilakukan wawancara banyak pasien hipertensi yaitu kebanyakan mengeluh mengalami gangguan pola tidurnya dan sering terjaga di malam hari. Sebenarnya ada cara efektif untuk bisa mengurangi gangguan pola tidur tanpa melibatkan obat-obatan, berbagai terapi yang dapat dilakukan secara non farmakologi seperti *stimulus control*, *sleep restriction*, *cognitive behavioral therapy*, terapi relaksasi dan *sleep hygiene*. Selain itu ada salah satu terapi yang dapat diberikan untuk mengurangi gangguan pola tidur pada lansia yaitu terapi akupresur. Terapi akupresur adalah salah satu jenis tindakan tradisional, yaitu keterampilan yang dilakukan dengan cara merangsang titik tertentu melalui penekanan pada permukaan tubuh dengan menggunakan jari maupun benda tumpul dengan tujuan untuk kebugaran dan membantu mengatasi masalah kesehatan (Kemenkes, 2011). Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tahun 2016, di dunia didapatkan sekitar 972 juta orang atau 26,4% orang di dunia mengidap hipertensi, dan diperkirakan dapat meningkat menjadi 29,2% di tahun 2025. Dari 972 juta penderita hipertensi, 333 juta terdapat di negara maju dan 639 selebihnya adalah di negara berkembang termasuk Indonesia (Yonata, 2016).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan bahwa kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 31,4%. Jika dilihat dari penyebab kematian terbanyak di Indonesia, menurut Survei *Sample Registration System* tahun 2014 menunjukkan 12,9% kematian akibat penyakit jantung yang diakibatkan komplikasi dari hipertensi. Pada lansia di Griya Werdha Jambangan Surabaya yang mengalami hipertensi ada 30 lansia dari 60 lansia yang ada.

Permasalahan yang timbul dari penyakit hipertensi ini bisa secara fisiologis dan psikologis. Masalah yang dapat muncul pada faktor psikologis adalah gangguan pola tidur, depresi dan kecemasan (Black, 2010). Masalah keperawatan gangguan pola tidur dapat dicirikan dengan adanya masalah pada jumlah, kualitas ataupun waktu tidur yang terjadi pada individu (Nagai & Kario, 2012). Akibat dari gangguan pola tidur pada lansia yaitu dapat menimbulkan dampak yang tidak baik pada kesehatan, karena dapat mengakibatkan kerentanan terhadap penyakit, kondisi psikis/stres, konfusi, disorientasi pada waktu, tempat maupun orang, gangguan *mood*, kurang *fresh*, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, dan membuat keputusan (Potter & Perry, 2009). Dampak lebih lanjut dari masalah

tersebut adalah dapat menyebabkan menurunnya kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari yang akhirnya berujung pada penurunan kualitas hidup lansia (Lo & Le, 2012). Untuk itu perlu adanya intervensi yang efektif dalam menangani gangguan pola tidur pada lansia.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada pasien hipertensi yang mengalami masalah pola tidur salah satunya yaitu bisa secara nonfarmakologi. Menurut SIKI (2017) intervensi yang dapat dilakukan untuk masalah gangguan pola tidur salah satunya yaitu dengan terapi akupresur. Terapi ini menggunakan teknik penekanan pada titik tertentu untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan relaksasi sehingga membantu untuk mengurangi gangguan pola tidur. Terapi ini bisa dilakukan dengan memeriksa tingkat kenyamanan psikologis dengan sentuhan, memeriksa tempat yang sensitif untuk dilakukan penekanan dengan jari, menentukan titik yang akan dilakukan akupresur, merangsang titik akupresur dengan jari atau ibu jari dengan kekuatan tenaga yang memadai dan menganjurkan pasien untuk rileks. Akupresur atau teknik penekanan titik tertentu pada tubuh merupakan salah satu tindakan nonfarmakologis yang efisien dan relatif

cukup aman karena tidak melakukan tindakan invasif atau melukai kulit tubuh pasien (Saputra, 2002). Titik tubuh yang dilakukan penekanan sama dengan titik-titik pada akupunktur, hanya saja yang membedakannya adalah teknik akupresur menggunakan jari tangan sedangkan akupunktur menggunakan jarum. Akupresur dapat meningkatkan sejumlah substansi yang memiliki pengaruh pada otak, seperti serotonin melalui signal yang cukup kompleks diteruskan ke otak sehingga dapat meningkatkan kondisi relaksasi dan tidur. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, pada lanjut usia dengan gangguan pola tidur didapatkan bahwa tehnik akupresur dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan keadaan terjaga pada malam hari. Kemenkes (2015) menjelaskan bahwa stamina tubuh dapat ditingkatkan dengan tehnik akupresur. Selain itu akupresur juga dapat melancarkan peredaran darah, mengurangi rasa sakit serta mengurangi stres/menenangkan pikiran sehingga dapat mengurangi gangguan pada pola tidur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang dipergunakan adalah studi kasus. Metode ini dapat mengeksplorasi masalah atau fenomena

dengan batasan yang terperinci, dan pada saat pengambilan data dapat dilakukan secara mendalam serta dapat mengikutkan berbagai sumber informasi. Metode Studi kasus dibatasi oleh waktu dan tempat, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas atau individu. Dalam penelitian studi kasus ini bertujuan untuk mengeksplorasi layanan keperawatan pada klien dengan intervensi “Terapi Akupresur” pada masalah gangguan pola tidur dengan diagnosa medis Hipertensi di UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya. Partisipan dalam keperawatan umumnya adalah pasien dan keluarganya. Subjek yang digunakan adalah dua lansia Ny. M dan Ny. S dengan hipertensi yang mengalami masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan intervensi terapi akupresur di ruang Teratai UPTD Griya Werdha Jambangan Surabaya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengkajian pasien pertama didapatkan data klien mengatakan sulit tidur, klien mengatakan ketika tidur sering terbangun, klien mengatakan pukul 23.00 – 00.00 WIB baru bisa tidur dan setelah itu sering terbangun. Klien juga menyampaikan sekitar pukul 03.00 WIB sudah bangun kembali. Data

objektif yang didapatkan klien terlihat sering mengantuk, klien tampak lelah, dan sering menguap, mata terlihat sayu.

Pada pengkajian pasien kedua didapatkan data klien mengatakan tidur hanya 3 – 4 jam, klien mengatakan pada saat tidur malam sering terbangun, dan jika sudah tidur mudah sekali terbangun lagi. Data objektif yang didapatkan klien terlihat sering mengantuk, klien terlihat lemas, tampak lelah dan mata sayu.

Menurut Nursalam (2001) tanda dan gejala yang dijumpai pada pasien hipertensi adalah klien mengeluh sakit kepala/ pusing, tengkuk bagian belakang terasa berat, mata berkunang-kunang, cemas dan sulit tidur. Salah satu yang dikeluarkan pada lansia yaitu gangguan pola tidur. Menurut SDKI (2017) karakteristik yang didapatkan pada pasien yang mengalami masalah pola tidur yaitu mengatakan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, tidak puas tidur, pola tidur berubah, istirahat tidak cukup dan mengeluh aktivitas mengalami penurunan.

Berdasarkan fakta dan teori, tanda dan gejala yang didapatkan pada pasien hipertensi pada kasus klien 1 dan klien 2 yang mengalami gangguan pola tidur antara teori dan kasus nyata sama yaitu klien mengeluh sulit tidur dan sering

terbangun sehingga klien cepat merasa lelah dan mata klien tampak sayu.

Pada lansia kinerja neuron otak mulai mengalami kelemahan dan menyebabkan sinyal rasa lelah dan mengantuk pada tubuh tidak bekerja dengan baik sehingga menyebabkan gangguan pola tidur. Selain karena penurunan fungsi otak, susah tidur pada lansia bisa saja terjadi sebagai gejala dari penyakit tertentu dan bisa juga karena kondisi psikologis seperti stres, depresi atau kecemasan akibat kesendirian atau merasa diabaikan oleh keluarganya.

Intervensi keperawatan yang dilaksanakan pada klien 1 dan klien 2 salah satunya adalah melakukan terapi akupresur. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Wahyu Kusumawardani (2017) tentang pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lansia di Balai PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta bahwa terdapat pengaruh terapi akupresur terhadap kualitas tidur lanjut usia dengan nilai z hitung $-3,415^a$ dengan nilai p-value sebesar 0,001. Disampaikan juga bahwa terapi akupresur juga dapat memberikan pengaruh positif, baik secara fisik maupun psikologis pada lansia.

Hasil evaluasi keperawatan pada masalah keperawatan gangguan pola tidur setelah 3 hari dilakukan asuhan

keperawatan pada klien 1 adalah klien mengatakan mengatakan sudah bisa tidur, klien terlihat lebih segar, klien tidak terlihat mengantuk. Sedangkan pada klien 2 adalah klien mengatakan sudah tidak sulit dalam memulai tidurnya, klien jarang terbangun pada malam hari, klien terlihat lebih segar, mata klien tidak sayu.

Menurut Saputra dan Sudirman, 2009 tehnik akupresur yang dilakukan pada lansia akan memberi pengaruh perasaan nyaman, tenang dan rileks. Hal ini dapat terjadi karena adanya stimulus sel saraf sensorik di sekitar titik akupresur akan diteruskan ke medula spinalis, kemudian mesencephalon dan kompleks pituitari hipotalamus. Akibat proses tersebut akan terjadi pelepasan hormon endorfin. Hormon Endorfin tersebut dapat memberikan perasaan tenang. Rasa tenang, nyaman, dan rileks ini akan membuat lansia menjadi ada keinginan untuk tidur. Seperti yang disampaikan oleh (Potter & Perry, 2009) bahwa seseorang akan dapat tertidur apabila orang tersebut merasa rileks dan nyaman. Pada lansia kondisi seperti ini sangat diperlukan agar lansia dapat memenuhi kebutuhan tidurnya dan tidak mengalami lagi kesulitan untuk tidur.

KESIMPULAN

Setelah melakukan asuhan keperawatan kepada lansia yang mengalami gangguan pola tidur dengan memberikan intervensi terapi akupresur kebutuhan istirahat tidur pada kedua lansia dapat terpenuhi. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi klien satu dan dua, klien dapat tidur dan tidak sering terbangun lagi, serta kondisi klien terlihat segar.

SARAN

Penanganan gangguan pola tidur pada lansia dengan intervensi terapi akupresur terbukti ampuh dalam meningkatkan pola tidur lansia. Oleh karena itu bagi tempat penelitian bisa direkomendasikan untuk dilakukan pada klien yang mengalami gangguan pola tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna Palmer dan Bryan Williams. 2007. *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga
- Muwarni, A. 2011. *Perawatan Pasien Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Goshyen
- Nugroho. 2000. *Keperawatan Komunitas*. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik, Edisi 4 volume 1*. Jakarta: EGC
- Potter, P.A & Perry, A.G. (2006). *Fundamental Of Nursing: Concepts, Process, And Practice* Vol. 2 Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Priyoto. 2015. *Nursing Intervention Classification (NIC) dalam keperawatan gerontik*. Jakarta selatan: Salema Medika
- Saputra, K., Sudirman, S. (2009) *Akupuntur untuk nyeri dengan pendekatan Neurosain*. Jakarta: Sagung Seto.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta : Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standart Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta : Dewan Pengurus PPNI.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Jakarta : Dewan Pengurus PPNI.
- Udjianti, Wajan. 2010. *Keperawatan Kardiovaskuler*. Jakarta: Salemba Medika
- Wahyuningsih M., (2011). Ini dia 5 propinsi dengan jumlah lansia paling banyak dalam <http://health.detik.com/read/2011>.