

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak terjadi pada lansia dengan mayoritas penderita berjenis kelamin perempuan. Kebiasaan seseorang yang kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, dan penyakit lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Slow Stroke Back Massage* pada lansia Hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur Di Posyandu Lansia Ds.Sumurber Kec.Panceng Kab.Gresik

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur serta melakukan pengkajian, diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi langsung yang dilakukan pada tanggal 10-13 Agustus 2020 dengan melakukan tindakan penerapan *Slow Stroke Back Massage* pada lansia hipertensi yang mengalami masalah gangguan pola tidur.

Klien Ny. U mengalami sulit memulai tidur dengan tekanan darah 170/100 mmHg sebelum dilakukan intervensi, setelah dilakukan intervensi selama 1x selama 3 hari klien bisa tidur dengan nyenyak, dan tekanan darahnya menurun 160/70 mmHg. Pada klien Ny. A mengalami sering terbangun saat tidur dengan tekanan darah 170/90 mmHg sebelum dilakukan intervensi, setelah dilakukan intervensi selama 1x selama 3 hari klien bisa tidur dengan nyenyak, dan tekanan darahnya menurun 150/70 mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *Slow Stroke Back Massage* terbukti bisa mengurangi gangguan pola tidur pada klien yang mengalami Hipertensi.

Kesimpulan penelitian ini adalah penerapan *Slow Stroke Back Massage* dapat mengurangi gangguan pola tidur pada penderita Hipertensi. Rekomendasi penulisan sebaiknya melatih Kader Posyandu lansia supaya dapat mengajarkan masyarakat luas untuk menerapkan *Slow Stroke Back Massage* jika mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan oleh penyakit Hipertensi.

Kata Kunci: Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, *Slow Stroke Back Massage*