

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pembahasan

1. Kualitas tidur sebelum diberikan Teknik Terapi *Slow Stroke Back Massage*

Sebelum dilakukan terapi *slow stroke back massage* peneliti melakukan pengkajian pada klien dengan riwayat hipertensi mengeluhkan mengalami gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur (*insomnia onset*) serta sering terbangun di malam hari tanpa sebab yang jelas. Klien menyatakan rata-rata hanya tidur 4-5 jam, sehingga pada pagi hari merasa lelah, lesu, dan kurang bersemangat untuk beraktivitas. Selain itu, klien mengatakan sering merasakan tegang pada area leher dan punggung sehingga menambah ketidaknyamanan saat beristirahat. Secara objektif, klien tampak lemah dan wajah terlihat letih, sebagai tanda kurang tidur. Tanda vital menunjukkan tekanan darah 150/80 mmHg, frekuensi nadi 96 kali/menit, suhu tubuh 36°C, dan frekuensi napas 20 kali/menit.

Berdasarkan pengkajian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur klien terganggu ditandai dengan penurunan durasi tidur, gangguan kontinuitas tidur, serta ketidakpuasan setelah tidur. Hal ini berkaitan erat dengan kondisi hipertensi yang dialami dan ketegangan otot yang dirasakan, sehingga memengaruhi pemenuhan kebutuhan istirahat klien.

Gangguan kualitas tidur pada pasien hipertensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisiologis seperti peningkatan tekanan darah, adanya rasa tegang pada otot, serta kecemasan akibat penyakit yang diderita. Sementara itu, faktor eksternal yang sering memengaruhi

adalah stres psikologis, lingkungan yang kurang nyaman, serta gaya hidup yang tidak seimbang. Hasil observasi menunjukkan bahwa pasien hipertensi yang mengalami kesulitan tidur umumnya dipicu oleh rasa tidak nyaman akibat tegang pada otot leher dan punggung, stres karena beban pikiran, serta pola tidur yang tidak teratur. Kondisi tersebut menyebabkan pasien sering terbangun di malam hari dan tidak mendapatkan tidur yang berkualitas. Gangguan tidur pada penderita hipertensi dapat memperburuk kondisi tekanan darah karena kurangnya istirahat akan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis. Oleh karena itu, penerapan terapi nonfarmakologis seperti slow stroke back massage dipandang efektif untuk membantu relaksasi otot, menurunkan ketegangan, dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi (Rahmawati, 2021).

Kualitas tidur pada pasien hipertensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multifaktorial, mencakup aspek fisiologis, psikologis, gaya hidup, dan lingkungan. Dari sisi fisiologis, peningkatan tekanan darah, adanya rasa tegang pada otot, serta gangguan relaksasi tubuh merupakan kondisi yang dapat menghambat proses tidur nyenyak. Seiring bertambahnya usia, perubahan elastisitas pembuluh darah dan peningkatan resistensi vaskular juga berperan dalam memperburuk kualitas tidur pasien hipertensi (Whelton et al., 2022).

Selain itu, pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, serta obesitas dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis dan menimbulkan ketidaknyamanan yang berdampak pada gangguan tidur. Faktor psikologis juga berperan penting, di mana stres kronis dan kecemasan dapat memicu peningkatan kadar kortisol, mengganggu siklus tidur,

dan membuat pasien sulit mencapai tidur yang berkualitas (Spruill, 2021).

Dari aspek lingkungan, kondisi ruang tidur yang kurang nyaman, adanya paparan kebisingan, maupun perubahan suhu ekstrem turut memperburuk kualitas tidur pasien hipertensi. Dengan demikian, upaya peningkatan kualitas tidur tidak hanya mengandalkan terapi farmakologis, tetapi juga memerlukan pendekatan komprehensif melalui manajemen gaya hidup, pengendalian stres, serta penerapan intervensi nonfarmakologis. Salah satu intervensi yang dapat digunakan adalah *Slow Stroke Back Massage*, yang terbukti mampu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan relaksasi, serta membantu pasien hipertensi memperoleh tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas.

2. Kualitas tidur setelah diberikan Teknik Terapi *Slow Stroke Back Massage*

Setelah diberikan terapi *Slow Stroke Back Massage* selama tiga hari berturut-turut, dilakukan pengkajian kualitas tidur menggunakan *sleep diary*. Pada hari pertama pasien mencatat waktu tidur rata-rata 4-5 jam dengan keluhan sering terbangun di malam hari, durasi tidur hanya sekitar 4–5 jam, dan merasa kurang segar saat bangun tidur. Setelah intervensi hari kedua, durasi tidur meningkat menjadi 5-6 jam, pasien mulai mampu tidur lebih cepat, meskipun masih ada satu hingga dua kali terbangun di malam hari, namun merasa sedikit lebih segar dan bertenaga saat bangun dipagi hari. Pada hari ketiga, durasi tidur pasien bertambah menjadi 6-7 jam, dengan kualitas tidur yang lebih nyenyak, jarang terbangun di malam hari, serta merasa lebih segar saat bangun. Perubahan catatan pada *sleep diary* ini menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur secara bertahap setelah penerapan terapi *Slow*

Stroke Back Massage, yang ditandai dengan peningkatan durasi tidur dan perbaikan kondisi subjektif pasien dari tidur kurang segar menjadi lebih pulih dan bertenaga.

Dalam penelitian (Hermawan et al., 2024) dijelaskan bahwa *Slow Stroke Back Massage* selama beberapa sesi dapat meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi secara signifikan, dengan skor kualitas tidur yang menurun dari rata-rata 11,5 menjadi 6,8 setelah terapi. Diharapkan pasien hipertensi di rumah sakit umum maupun pelayanan primer dapat menerapkan *Slow Stroke Back Massage* secara rutin sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu memperbaiki tidur malam, mengurangi gangguan terbangun, dan menstabilkan tekanan darah. *Slow Stroke Back Massage* adalah teknik pijat punggung dengan usapan perlahan (*slow stroke*) dan ritmis, yang bertujuan menciptakan sensasi nyaman, mengurangi ketegangan otot, serta membantu pasien fokus pada relaksasi dan kenyamanan tubuh, sehingga pikiran positif meningkat dan efek stres yang menjadi pemicu hipertensi bisa berkurang.

3. Pengaruh Teknik terapi *Slow Stroke Back Massage* terhadap kualitas tidur

Dari hasil penerapan teknik *Slow Stroke Back Massage* yang dilakukan selama kurang lebih 3 hari berturut-turut dan berdasarkan pencatatan *sleep diary* sebelum serta setelah intervensi, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada kualitas tidur pasien. Sebelum intervensi diberikan durasi tidur pasien rata rata hanya 4-5 jam dan sering terbangun serta merasa kurang segar saat bangun tidur. Setelah intervensi diberikan durasi tidur menjadi lebih singkat, dimana pasien jarang terbangun di malam hari dan melaporkan bangun dengan kondisi lebih segar dan bertenaga. Hal ini menunjukkan bahwa teknik

slow stroke back massage efektif dalam memperbaiki kualitas tidur penerima hipertensi yang ditandai dengan peningkatan durasi tidur dan kualitas tidur subjektif berdasarkan catatan harian pasien.

Slow Stroke Back Massage merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam memperbaiki kualitas tidur pasien hipertensi. Dalam penelitian ini, intervensi diberikan secara rutin kepada responden yang telah didiagnosis hipertensi dengan keluhan gangguan tidur. Hasil menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur, serta perasaan segar saat bangun tidur setelah intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nur & Thomas, 2023) yang menyimpulkan bahwa *Slow Stroke Back Massage* secara konsisten mampu meningkatkan kualitas tidur pada berbagai populasi pasien, baik lansia, pasien post operasi, maupun pasien dengan penyakit kronis. Beberapa penelitian melaporkan perbaikan yang signifikan hanya dalam tiga hari intervensi sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian (Anninah et al., 2022) pada ibu *post sectio caesarea* dan penelitian yang dilakukan oleh (Miladinia et al., 2021) pada pasien leukemia. Hal ini memperkuat bahwa *slow stroke back massage* dapat muncul secara cepat karena mekanismenya langsung memengaruhi sistem saraf parasimpatis, menurunkan kadar kortisol serta meningkatkan rasa relaksasi sehingga pasien lebih mudah tertidur dan kualitas tidur meningkat. Dengan demikian hasil penelitian ini mendukung bukti sebelumnya bahwa *slow stroke back massage* merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, sederhana dan cepat memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas tidur.

Menurut (Hermawan et al., 2024) *Slow Stroke Back Massage* bekerja dengan cara memberikan sentuhan lembut dan ritmis pada area punggung, yang mampu merangsang sistem saraf parasimpatis

sehingga tubuh merespons dengan menurunkan ketegangan otot, memperlambat frekuensi denyut jantung, serta menciptakan rasa nyaman dan rileks. Kondisi relaksasi ini berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hipertensi. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa pemberian *Slow Stroke Back Massage* selama 10–15 menit dalam 3 hari berturut-turut dapat menurunkan skor gangguan tidur secara signifikan, dengan rata-rata peningkatan durasi tidur malam dari 4–5 jam menjadi 6–7 jam.

Selain itu, studi oleh (Putri & Lestari, 2022) juga mendukung temuan ini. Mereka menyatakan bahwa teknik *Slow Stroke Back Massage* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Intervensi ini tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, dan penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, tetapi juga berpengaruh secara psikologis dengan menurunkan tingkat stres dan kecemasan yang sering menjadi penyebab gangguan tidur. Hal ini memperkuat bahwa peningkatan kualitas tidur pada penderita hipertensi tidak hanya memerlukan terapi farmakologis, tetapi juga membutuhkan dukungan psikososial dan intervensi relaksasi.

Hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai literatur dan studi terkini yang menegaskan bahwa *Slow Stroke Back Massage* mudah diterapkan, murah, serta aman tanpa menimbulkan efek samping. Oleh karena itu, sangat dianjurkan bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk mengintegrasikan teknik ini dalam program asuhan keperawatan pada pasien hipertensi baik di rumah sakit maupun di masyarakat. Penerapan terapi ini juga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien, karena mereka merasa lebih rileks, nyaman, dan mampu mengontrol kondisi kesehatannya secara lebih baik.

Dalam pandangan Islam, sakit merupakan bagian dari ujian Allah SWT yang mengandung hikmah dan mengajarkan kesabaran. Sebagaimana Allah berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 286: *“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”* Ayat ini mengajarkan bahwa setiap cobaan, termasuk hipertensi, hadir sesuai dengan kemampuan manusia untuk menghadapinya. Penyakit dapat menjadi sarana introspeksi, mendekatkan diri kepada Allah, serta mendorong manusia untuk berikhtiar mencari kesembuhan melalui upaya medis maupun non-farmakologis.

Salah satu bentuk ikhtiar yang sejalan dengan prinsip menjaga kesehatan adalah penerapan terapi slow stroke back massage. Teknik ini bertujuan menurunkan ketegangan otot, menurunkan stres, dan meningkatkan kualitas tidur, yang pada akhirnya membantu menjaga stabilitas tekanan darah pada penderita hipertensi (Putri & Lestari, 2022). Sejalan dengan itu, hasil penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa slow stroke back massage efektif meningkatkan kualitas tidur pasien dengan kondisi kronis, karena mampu memberikan relaksasi fisik dan emosional (Hermawan et al., 2024).

Hal ini juga ditegaskan dalam firman Allah SWT pada QS. Az-Zumar ayat 10: *“Sesungguhnya orang-orang yang sabar akan diberikan pahala mereka tanpa batas.”* Kesabaran dalam menghadapi penyakit dan ikhtiar melalui terapi seperti slow stroke back massage mencerminkan keseimbangan antara usaha (ikhtiar), tawakal, dan sabar. Dengan demikian, penerapan terapi ini tidak hanya bernilai medis tetapi juga spiritual, selaras dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan sebagai bentuk amanah dari Allah SWT.