Pengaruh Terapi Totok Punggung terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Lansia Penderita Hipertensi di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar

Rosa Fitri Amalia^{1)*}, Yasherly Bachri²⁾, Marizki Putri³⁾

^{1)*}Akademi Keperawatan Nabila Padang Panjang, rosafitri2014@gmail.com

^{2),3)}Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, asherlybachri@gmail.com,
marizkiputri16@gmail.com

Abstrak

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia, yang sering disertai gangguan tidur. Penanganan nonfarmakologis, seperti terapi totok punggung, menjadi alternatif untuk mengurangi tekanan darah dan memperbaiki kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi totok punggung terhadap tekanan darah dan kualitas tidur lansia penderita hipertensi di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2023. Metode penelitian menggunakan desain one group pre-test post-test dengan sampel sebanyak 10 lansia diambil menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah rata-rata dari 144,00 menjadi 139,00 mmHg, namun tidak signifikan ($p = 0,237$). Sementara itu, terjadi peningkatan signifikan kualitas tidur dengan rata-rata skor dari 7,10 menjadi 5,00 ($p = 0,001$). Kesimpulannya, terapi totok punggung berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur namun tidak signifikan terhadap penurunan tekanan darah lansia. Terapi ini dapat menjadi salah satu pilihan perawatan komplementer pada lansia dengan hipertensi.

Kata kunci: *lansia, hipertensi, kualitas tidur, totok punggung*

Abstract

Hypertension is one of the major health problems among the elderly and is often accompanied by sleep disturbances. Non-pharmacological treatments, such as back acupressure therapy, offer an alternative approach to reducing blood pressure and improving sleep quality. This study aimed to examine the effect of back acupressure therapy on blood pressure and sleep quality among elderly individuals with hypertension at PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar in 2023. The research employed a one-group pre-test post-test design with a sample of 10 elderly participants selected through purposive sampling. The results showed a decrease in average blood pressure from 144.00 to 139.00 mmHg, although it was not statistically significant ($p = 0.237$). However, there was a significant improvement in sleep quality, with the average score decreasing from 7.10 to 5.00 ($p = 0.001$). In conclusion, back acupressure therapy had a significant effect on improving sleep quality but not on lowering blood pressure among the elderly. This therapy may serve as a complementary care option for elderly patients with hypertension.

Keywords: elderly, hypertension, sleep quality, back acupressure

PENDAHULUAN [Tahoma, 11 bold]

Hipertensi pada lansia umumnya disebabkan oleh kekakuan arteri, pola makan tinggi lemak dan garam, serta gaya hidup tidak sehat. Faktor risikonya terbagi menjadi yang dapat diubah (seperti merokok dan stres) dan yang tidak dapat diubah (seperti usia dan genetik). WHO tahun 2019 mencatat bahwa 1 dari 3 orang di dunia mengidap hipertensi, dan sebagian besar kasus tidak terkontrol. Di Indonesia, prevalensinya 25,8%, dan di Sumatera Barat mencapai 31,2%, termasuk 28% di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar.

Hipertensi pada lansia sering menimbulkan gangguan tidur seperti insomnia, obstructive sleep apnea, dan nokturia, yang berdampak pada penurunan kualitas hidup. Gangguan tidur kronis dapat menyebabkan kelelahan, depresi, dan penurunan daya tahan tubuh.

Hipertensi menjadi salah satu penyebab gangguan tidur yang diakibatkan dari gejala yang ditimbulkan. Hasil dari penelitian bahwa 86% penderita hipertensi mengalami gangguan fisik seperti pusing, 83% memiliki rasa tidak nyaman, 37% mengalami kesulitan bempas, dan 60% sukar tidur, meskipun sering dianggap asimtomatik hipertensi yang tidak terkontrol dapat menimbulkan gejala seperti nokturia. Lansia dengan hipertensi juga dapat memiliki tanda gejala seperti obstructive sleep apnea (OSA), sakit kepala, dan pusing.

Gangguan tidur yang lama dan terus menerus dapat menyebabkan perubahan siklus tidur biologis, penurunan daya tahan tubuh, lekas marah, depresi, konsentrasi yang buruk, dan malaise yang dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri serta orang lain (Ratri et al., 2022)

Penanganan hipertensi dapat dilakukan secara farmakologis dengan obat antihipertensi, namun efek sampingnya dapat mengganggu kenyamanan pasien. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis seperti terapi komplementer—termasuk totok punggung—semakin diminati. Totok punggung dilakukan dengan teknik penekanan dan getaran di area punggung selama 10–15 menit, yang mampu merangsang endorfin, menurunkan hormon stres, dan menyebabkan vasodilatasi sehingga tekanan darah dapat menurun dan tidur menjadi lebih nyenyak.

Berdasarkan pengamatan di PSTW Kasih Sayang Ibu, banyak lansia hipertensi mengalami gangguan tidur meskipun telah menggunakan obat-obatan, sehingga efektivitas terapi totok punggung menjadi penting untuk diteliti. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi pengaruh terapi totok punggung terhadap tekanan darah dan kualitas tidur lansia hipertensi di panti tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan per - eksperimental dengan desain one group pre-test post-test. Sampel yang digunakan pada penelitian sebanyak 10 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dengan pengambilan sampel secara purposive sampling. Data tekanan darah diukur menggunakan tensimeter digital, dan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Intervensi yang dilakukan berupa terapi totok punggung selama 10–15 menit per sesi, selama tiga hari berturut-turut. Analisis data menggunakan uji paired t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengaruh Terapi Totok Punggung terhadap Tekanan Darah

Hasil pre-test menunjukkan rata-rata tekanan darah lansia sebesar 144,00 mmHg dan menurun menjadi 139,00 mmHg setelah terapi totok punggung. Namun, hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,237 ($>0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik.

Meski tidak signifikan, secara klinis terapi ini berpotensi menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi otot dan stimulasi saraf di area punggung yang memperbaiki sirkulasi. Beberapa penelitian sebelumnya, seperti oleh Budiono (2022), menyebutkan

totok punggung dapat meredakan stres dan menurunkan hormon vasokonstriktor. Namun, hasil penelitian ini berbeda karena adanya faktor fisiologis, seperti akumulasi lemak di area punggung yang dapat menghambat sirkulasi darah.

2. Pengaruh Terapi Totok Punggung terhadap Kualitas Tidur

Skor kualitas tidur berdasarkan PSQI mengalami penurunan (artinya membaik) dari rata-rata 7,10 menjadi 5,00 setelah intervensi. Uji statistik menunjukkan p-value 0,001 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kualitas tidur.

Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan bahwa terapi totok punggung mampu meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan kecemasan yang berdampak positif pada kualitas tidur. Penelitian Ainun dkk. (2020) dan Maryaningsih & Sulaiman (2021) juga membuktikan bahwa terapi sentuhan seperti massage atau totok punggung efektif meningkatkan kualitas tidur lansia di panti sosial.

PENUTUP

Terapi totok punggung berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur lansia penderita hipertensi, namun tidak menunjukkan pengaruh signifikan terhadap tekanan darah. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi non farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur lansia di lingkungan panti sosial.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Ainun, H., Ndruru, G. B., Baeha, K. Y., & Sunarti. (2020). *Pengaruh Terapi Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2020*. Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda, 6(2), 93–98
- Andika Herlina, Fauziah Iswandi, V. R. N. (2023). *Penerapan manajemen Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Pasien Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, Volume 6 N, 133–144.
- Budiono. (2022). *Pengaruh Terapi Totok Punggung Terhadap Tekanan Darah, Nyeri Kepala, Kualitas Tidur, Kadar Glukosa Darah Dan Kolesterol Pada Lansia Penderita Hipertensi*. Jurnal Keperawatan Terapan (E-Journal), 08(2), 148–155.
- Firdaus 2011 Dalam Krisnayanti, N. W., Sukraandini, N. K., Ayu, S., & Candrawati, K. (2020). *Pengaruh Massage Punggung Terhadap Upt Kesmas Gianyar I Effects Of Back Massage On Sleep Quality In The Elderly In Banjar Bukit Sari Sidan Village Work Area Upt Kesmas Gianyar I*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.
- J, Harsismanto, Juli Andri, T. D. P. (2020). *Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Harsismanto*. Jurnal Kesmas Asclepius, 2, 1–11.
- Lucia Retnowati, Mega Silvia, K. (2024). *Perkembangan Lansia Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Komplementer Totok Punggung Di Desa Banjarsari Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit, 16(1), 96–109.
- Maryaningsih, Sulaiman, A. (2021). *Pengaruh Massage Punggung Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lanjut Usia*. Jurnal Kesehatan Dan Masyarakat (Jurnal Kefis), 1(1), 2–7.
- Milliaangraini, Wirameiriza, K. (2021). *Hubungan Derajat Hipertensi Dengan Kepatuhan Dalam Pengobatan Pada Program Indonesia Sehat Pendekatan Keluarga (Pispk)*. Jurnal Kesehatan Tambusai, 2, 329–334.
- Novema Ashar Nurahman, Mardiyono, D. R. (2022). *Kombinasi Terapi Totok Punggung Dengan Bekam Basah Terhadap Penurunan Profil Lipid Dan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Dengan Hiperkolesterolemia*. Jurnal Perawat Indonesia, 6(3), 1129–1139.
- Ratri, B. A., Khusnul, Z., Sumirat, W., & Tidur, G. P. (2022). *Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Hipertensi*. 4(2), 61–66.
- Renggo, Y. R. (2022). *Populasi Dan Sampel Kuantitatif* (Issue March).
- Rika Sri Wahyuni, Andriani, L. S. (2023). *Pembinaan Keluarga Dalam Menangani Hipertensi Pada Lansia Hipertensi Dengan Terapi Totok Punggung Di Rumah Sehat Bunayya*. Jurnal Salingka Abdimas Volume, 3(1), 207–212.

- Rizka Dewi Suhartini, M. (2021). *Terapi Totok Punggung Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Posyandu Abimanyu 3 Dusun Baran Desa Karangnongko Kec. Poncokusumo Kab. Malang*. Hospital Majapahit, 13(2), 31–39.
- Rizki Jian Utami, R. I. Dan R. P. (2021). *Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti*. Jurnal Health Sains, 2(3), 362–380.
- Saing, J. H. (2005). *Hipertensi Pada Remaja*. Sari Pediatri, 6(4), 159–165.
- Syarli, S., & Arini, L. (2021). *Faktor Penyebab Hipertensi Pada Lansia: Literatur Review*. Ahmar Metastasis Health Journal, 1(3), 112–117.
<https://doi.org/10.53770/Amhj.V1i3.11>