

*Health Polytechnic Ministry Of Health Bandung
Nursing Study Program (Bogor Campus) Diploma Three Program*

Nuraisyah
NIM. P17320321058

*Implementation of Back Rub to Improve Quality of Sleep and Reduce Stress in
Lansia with Hypertension in RW 07 Bubulak*

I-xvi+56 Pages, V Chapter, 8 Tables, 6 Images, 1 Diagram, 8 Annexes

ABSTRACT

According to WHO, (2023) 1.28 billion people aged 30-79 years in the world will suffer from hypertension. The impact of hypertension on the elderly is structural, physiological and psychosocial changes such as stress and insomnia. The general aim of this research is to provide an overview of the application of Back Rub to improve sleep quality and reduce stress levels in elderly people with hypertension in RW 07 Bubulak. This research uses a descriptive case study approach. The sampling method is Purposive Sampling with a quantitative approach with a sample size of 5 people. After back rub, 5 respondents (100%) experienced an increase in sleep quality before back rub >5 was categorized as bad, namely sleep latency of 70 minutes and sleep duration of 4 hours 36 minutes, to ≤5 was categorized as good with sleep latency of 50 minutes, sleep duration 5 hours 36 minutes. Results: The stress level of 3 respondents (60%) had moderate stress level to mild stress, 1 respondent (20%) had mild stress to no stress, 1 respondent (20%) had mild stress not changed due to lack of family support. It is hoped that health services can provide outreach to cadres regarding the application of Back Rub to people or families who suffer from hypertension as a simple therapy to help reduce stress levels and improve sleep quality in the elderly group.

Keywords : Lansia, Hypertension, Back Rub, Sleep Quality, Stress Levels

Library List : 45 sources (2014-2023)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung Program Studi (Kampus Bogor) Program Diploma Tiga

Nuraisyah
NIM. P17320321058

Implementasi *Back Rub* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Dan Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 07 Bubulak

i-xv+56 Halaman, V BAB, 8 Tabel, 6 Gambar, 1 Diagram, 8 Lampiran

ABSTRAK

Menurut WHO tahun 2023 menyatakan 1,28 miliar orang berusia 30-79 tahun di dunia menderita hipertensi. Dampak penyakit hipertensi pada lansia adalah perubahan struktural, fisiologis, psikososial seperti stres dan insomnia. Tujuan umum penelitian ini memberikan gambaran penerapan *Back Rub* untuk meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi di RW 07 Bubulak. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus metode deskriptif. Metode pengambilan sampel *Purposive Sampling* dengan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sample sebanyak 5 orang. Setelah dilakukan *back rub* pada 5 responden (100%) mengalami peningkatan kualitas tidur sebelum *back rub* >5 dikategorikan buruk yaitu latensi tidur selama 70 menit dan durasi tidur 4 jam 36 menit, menjadi ≤5 dikategorikan baik dengan latensi tidur selama 50 menit, durasi tidur 5 jam 36 menit. Hasil tingkat stres 3 responden (60%) tingkat stres sedang menjadi stres ringan, 1 responden (20%) stres ringan menjadi tidak stres, 1 responden (20%) stres ringan tidak mengalami perubahan karena faktor kurangnya dukungan keluarga. Pelayanan kesehatan diharapkan dapat memberikan sosialisasi kepada kader terkait penerapan *Back Rub* pada masyarakat atau keluarga yang menderita penyakit hipertensi untuk dijadikan terapi sederhana dalam membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur pada kelompok lansia.

Kata Kunci : Lansia, Hipertensi, *Back Rub*, Kualitas Tidur, Tingkat Stres

Daftar Pustaka : 45 sumber (2014-2023)