

*Polytechnic of the Ministry of Health, Bandung.
Department of D-III Nursing (Bogor Campus)*

Aulia Septiwandini
NIM. P17320321007

*Application of Slow Stroke Back Massage Therapy and Aromatherapy on Sleep
Quality in Hypertensive Patients at PMI Hospital*

i-xiv + 71 Pages, V CHAPTER, 8 Tables, 1 Picture, 9 Attachment

ABSTRACT

The World Health Organization states that 1.3 billion people worldwide suffer from hypertension. Lack of sleep is one of the risk factors for hypertension in the form of shorter sleep time which can cause metabolic and endocrine disorders that can cause cardiovascular disorders. Slow stroke back massage and aromatherapy therapy aims to relax the body before bed. The purpose of this study is to provide an overview of how the application of slow stroke back massage therapy and aromatherapy towards efforts to improve sleep quality in hypertensive patients at PMI Hospital. This study uses a descriptive method with a case study approach and takes 3 respondents as samples to measure sleep quality. The results of this study obtained differences before and after slow stroke back massage therapy and aromatherapy in the first respondent before and after intervention 10 (poor sleep quality), in the second respondent before intervention 7 (poor sleep quality) after intervention 5 (good sleep quality), in the third respondent before intervention 8 (poor sleep quality) after intervention 5 (good sleep quality). Conclusion: the application of slow stroke back massage therapy and aromatherapy is recommended to help improve sleep quality in hypertensive patients at PMI Hospital Bogor City.

Keywords: *Hypertension, Slow Stroke Back Massage Therapy, Aromatherapy, Sleep Quality*

References: *29 Sources (2015-2024)*

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi Diii Keperawatan (Kampus Bogor)

Aulia Septiwandini
NIM. P17320321007

Penerapan Terapi *Slow Stroke Back Massage* Dan Aromaterapi Terhadap Kualitas
Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Rs PMI

i-xiv + 71 Halaman, V BAB, 8 Tabel, 1 Gambar, 9 Lampiran

ABSTRAK

World Health Organization menyatakan 1,3 milyar orang di seluruh dunia menderita hipertensi. Kurang tidur salah satu faktor risiko hipertensi berupa waktu tidur yang lebih singkat dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat menyebabkan gangguan kardiovaskular. Terapi *slow stroke back massage* dan aromaterapi bertujuan untuk merelaksasi tubuh sebelum tidur. Tujuan dari penelitian ini memberikan gambaran tentang bagaimana penerapan terapi *slow stroke back massage* dan aromaterapi terhadap upaya peningkatan kualitas tidur pada pasien hipertensi di RS PMI. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus serta mengambil 3 responden sebagai sampel untuk diukur kualitas tidurnya. Hasil penelitian ini diperoleh perbedaan sebelum dan setelah dilakukan Terapi *slow stroke back massage* dan aromaterapi pada responden pertama sebelum dan setelah dilakukan intervensi 10 (kualitas tidur buruk), pada responden kedua sebelum dilakukan intervensi 7 (kualitas tidur buruk) setelah dilakukan intervensi 5 (kualitas tidur baik), pada responden ketiga sebelum dilakukan intervensi 8 (kualitas tidur buruk) setelah dilakukan intervensi 5 (kualitas tidur baik). Kesimpulan: penerapan terapi *slow stroke back massage* dan aromaterapi direkomendasikan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi di RS PMI Kota Bogor.

Kata Kunci: Hipertensi, Terapi *Slow Stroke Back Massage*, Aromaterapi, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka: 29 Sumber (2015-2024)