

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan disajikan gambaran umum tempat penelitian , karakteristik responden, dan hasil penelitian tentang “Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (*Foot Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa”. Data diperoleh melalui penelitian yang dilakukan terhitung dari tanggal 06 Maret – 06 April 2024.

1.1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di puskesmas Oesapa Kota Kupang. Puskesmas Oesapa terletak di jalan Adi Sucipto Oesapa, Kec. Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur. Kondisi Geografis UPT Puskesmas Oesapa berada di Kecamatan Kelapa Lima, Kelurahan Oesapa terletak di sebelah Utara berbatasan dengan Teluk Kupang, sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Oebobo, sebelah Timur berbatasan dengan Kecamatan Kupang Tengah, dan sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Kota Lama. Luas wilayah kerja UPT Puskesmas Oesapa yaitu $\pm 15,31 \text{ km}^2$ atau 8,49% dari luas wilayah Kota Kupang ($180,27 \text{ km}^2$) terbagi kedalam beberapa kelurahan yaitu Kelurahan Oesapa luas $4,37 \text{ km}^2$, Kelurahan Oesapa Barat $2,23 \text{ km}^2$, Kelurahan Oesapa Selatan $1,12 \text{ km}^2$, Kelurahan Lasiana $4,83 \text{ km}^2$, dan Kelurahan Kelapa Lima $2,76 \text{ km}^2$. UPT Puskesmas Oesapa memiliki kondisi topografi berupa permukaan tanah yang rata namun terdapat beberapa batu-batuan karang serta tanah berwarna merah dan putih, dimana semuanya bisa dijangkau dengan kendaraan roda 2 dan roda 4.

4.2. Karakteristik Responden

Di bawah ini disajikan tabel tentang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pekerjaan, status perkawinan, tinggal dengan, pendidikan terakhir, berat badan, tinggi badan, lama menderita hipertensi dan keturunan hipertensi yang dilakukan peneliti di Puskesmas Oesapa.

4.2.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, usia, pekerjaan, status perkawinan, tinggal dengan, pendidikan terakhir di wilayah kerja Puskesmas Oesapa

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin, usia, pekerjaan, pendidikan terakhir

Karakteristik Responden	F	(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	18	38,2
Perempuan	29	61,8
Total	47	100
Usia		
25-35	17	36,2
36-45	30	63,8
Total	47	100
Pekerjaan		
Wiraswasta	13	27,6
IRT	18	38,2
Karyawan	4	8,5
Guru/TNI/PNS	8	17
Pedagang/Buruh/Beternak/dll	4	8,7
Total	47	100
Pendidikan Terakhir		
SD	2	4,4
SMP	9	19,2
SMA/SMK	16	34
D3/S1	20	42,4
Total	47	100

(sumber : data primer,2024)

Berdasarkan tabel di atas karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan 29 responden, usia terbanyak antara usia 36-45 sebesar 30 responden, pekerjaan terbanyak adalah IRT sebesar 18 responden, pendidikan terakhir terbanyak adalah D3/S1 sebanyak 20 responden.

4.2. Data Khusus

4.2.2.1. Waktu Tidur dan Bangun (*Pre & Post*) Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (*Foot Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Tabel 2 Waktu Tidur dan Bangun (*Pre & Post*) Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi

<i>PRE</i>						<i>POST</i>					
WAKTU TIDUR	F	%	WAKTU BANGUN	F	%	WAKTU TIDUR	F	%	WAKTU BANGUN	F	%
20.00–22.00	21	44,7	04.00-05.00	22	46,8	20.00-22.00	47	100	04.00-05.00	4	8,5
23.00–24.00	12	25,5	05.30-06.00	18	38,3				05.30-06.00	43	91,5
24.00–02.00	12	25,5	06.30-07.00	6	12,8						
02.00–04.00	2	4,3	07.30-08.00	1	2,1						
TOTAL	47	100									

(sumber : data primer, 2024)

Berdasarkan tabel di atas karakteristik responden berdasarkan waktu tidur setelah diberikan terapi adalah pukul 20.00 - pukul 22.00 sebanyak 47 responden, dan waktu bangun setelah diberikan terapi adalah pukul 05.30 – pukul 06.00 sebanyak 43 responden.

Tabel 4.6 Hasil Kualitas Tidur Responden (*Pre Intervensi*) Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (*Foot Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Tabel 3 Hasil Kualitas Tidur Responden (*Pre Intervensi*)

Kualitas Tidur Responden (<i>Pre</i>)	<i>F</i>	(%)
Sangat Baik	0	0
Cukup Baik	7	14,8
Cukup Buruk	38	80,8
Sangat Buruk	2	4,4
Total	47	100

(sumber : data primer, 2024)

Berdasarkan tabel di atas interpretasi hasil kualitas tidur responden (*pre intervensi*) terbanyak adalah cukup buruk sebanyak 38 responden.

Tabel 4.7. Hasil Kualitas Tidur Responden (*Post Intervensi*) Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (*Foot Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Tabel 4 Hasil Kualitas Tidur Responden (*Post Intervensi*)

Kualitas Tidur Responden (<i>Post</i>)	<i>F</i>	<i>(%)</i>
Sangat Baik	4	8,6
Cukup Baik	43	91,4
Cukup Buruk	0	0
Sangat Buruk	0	0
Total	47	100

(sumber : data primer, 2024)

Berdasarkan tabel di atas interpretasi hasil kualitas tidur responden (post intervensi) terbanyak adalah cukup baik sebesar 43 responden.

Tabel 4.8. Hasil Kualitas Tidur (Pre dan Post Intervensi) Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (*Foot Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Tabel 5 Hasil Kualitas Tidur (Pre & Post) Intervensi

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum Of Ranks
Post tes – pre test	Negative Ranks	46 ^a	23.50	1081.00
	Positive Ranks	0 ^b	00	00
	Ties	1 ^c		
	Total	47		

(sumber : data primer, 2024)

Test Statistics Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki (*Foot Massage*) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

	Post test – Pres test
Z	-5.926 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

(sumber : data primer, 2024)

Berdasarkan tabel di atas hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, maka nilai Z yang didapat sebesar -5.926^b dengan p value (Asymp. Sig 2 tailed) sebesar $0,00 < 0,05$

4.3 Pembahasan

4.3.1. Karakteristik Responden

4.3.1.1. Karakteristik Responden Menurut Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Oesapa, sebagian besar responden berusia 36-45 tahun. Hipertensi meningkat dengan bertambahnya usia yang disebabkan oleh perubahan alamiah dalam tubuh yang mempengaruhi jantung, pembuluh darah dan hormone (Suoth et al., 2014). Semakin tua seseorang, tekanan darahnya cenderung semakin tinggi karena pembuluh darahnya menjadi kurang elastis (Suoth et al., 2014). Akibatnya, baik tekanan darah sistolik maupun diastolik meningkat (Fierro, Iván; Pinto, Diego; Afanador, 2014).

Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda tergantung usianya. Pola tidur manusia mengalami perubahan seiring pertambahan usia. Bayi berusia 1-18 bulan umumnya tidur 12-14 jam sehari. Anak usia 1-3 tahun tidur sekitar 10-12 jam sehari, dengan 25% waktu tidurnya dalam fase REM. Anak prasekolah tidur sekitar 11 jam sehari, sedangkan anak sekolah tidur 10 jam sehari. Remaja memiliki kebutuhan tidur sekitar 7-8,5 jam sehari (Ainsyah et al., 2018).

Pola tidur orang dewasa muda (18-40 tahun) dan dewasa menengah (40-60 tahun) cenderung serupa, yaitu sekitar 7-8 jam per malam dengan proporsi tidur REM sekitar 20-25%. Perbedaan utama adalah orang dewasa menengah lebih rentan mengalami insomnia (Ainsyah et al., 2018). Penelitian yang dilakukan Pande Putu Adnyani dan I Wayan Sudhana (2014), menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia 50 sampai dengan 79 tahun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Manimunda, et. al., juga menunjukkan hasil yang signifikan antara peningkatan umur dengan kualitas tidur. Bansil et al., (2011) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa orang dewasa dengan gangguan tidur, waktu tidur yang relatif pendek, serta buruknya kualitas tidur, memiliki 1,84 kali kemungkinan lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan orang dewasa yang tidak terdapat gangguan dalam tidurnya, jumlah tidur yang pendek, ataupun kualitas tidur yang buruk (Bansil et al., 2011).

Semakin bertambah usia maka akan memiliki risiko yang lebih besar mengalami peningkatan tekanan darah atau terjadi hipertensi sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk, maka dapat dilakukan pencegahan dengan memodifikasi gaya hidup menjadi lebih sehat.

4.3.1.2. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Perempuan lebih berisiko terkena hipertensi dibandingkan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Meliza dkk, (2020) didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Semakin bertambahnya usia pada perempuan maka mengalami penurunan hormon estrogen yang dimana fungsi hormon estrogen untuk meningkatkan *High Density Lipoprotein* (HDL) untuk mencegah penebalan pembuluh darah sehingga semakin tua hormon tersebut tidak bekerja yang berisiko terjadi arterosklerosis lebih tinggi yang dapat meningkatkan tekanan darah (Minropa et al., 2023).

Pada penelitian terdahulu diketahui bahwa laki-laki berisiko 8,2 kali mengalami hipertensi dibanding perempuan. Gaya hidup laki-laki dianggap lebih mungkin untuk meningkatkan tekanan darah daripada gaya hidup wanita. Tapi sejak masuk masa menopause, lebih banyak wanita sedang mengalami peningkatan tekanan darah yang berdampak bagi kualitas tidur. Baik pria maupun wanita sama-sama bisa mengalami masalah tidur. Karena jenis kelamin bukan penyebab yang bisa diubah, kita perlu fokus pada gaya hidup sehat untuk mengatasi masalah ini.

Pada penelitian ini menunjukkan angka kualitas tidur buruk terjadi pada perempuan. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara singkat peserta kuesioner, yang sebagian besar menyatakan kesulitan tidur mereka paling sering disebabkan karena tidur yang kurang teratur dan tidur <8 jam.

4.3.1.3. Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan D3/S1. Pendidikan secara tidak langsung dapat mempengaruhi tekanan darah karena tingkat pendidikan dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang (Nainar et al., 2022). Mayoritas peserta penelitian memiliki pendidikan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa orang berpendidikan cenderung lebih memahami penyakitnya dan lebih proaktif dalam menjaga kesehatan (- & Huraini, 2014).

Tingkat pendidikan tinggi tidak menjamin mempengaruhi pengetahuan seseorang. Pengetahuan baik tidak hanya diperoleh dari pendidikan tetapi dapat diperoleh dengan berbagai

cara baik melalui inisiatif sendiri atau dorongan dari orang lain. Selain itu pengetahuan juga dapat diperoleh melalui pengalaman dan proses belajar baik secara formal maupun informal (Dhirisma & Moerdhanti, 2022). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sinuraya dkk. (2017) bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pendidikan seseorang dengan pengetahuan tentang hipertensi karena disebabkan banyak faktor yang dapat mempengaruhi kejadian kualitas tidur seperti pola hidup, lingkungan dan genetik. Menurut Hindriyastuti (2018), pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka ia akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki.

Pada penelitian ini responden dengan pendidikan D3/S1/ memiliki perilaku pengendalian hipertensi yang lebih baik dibandingkan responden dengan tingkat pendidikan lainnya yang artinya semakin tinggi pendidikan maka semakin baik perilaku pengendalian dan penerimaan informasi. Sejalan dengan penelitian Sutrisno, dkk menyatakan bahwa tingkat pendidikan mempunyai pengaruh yang besar terhadap perilaku pengendalian seseorang.

4.3.1.4.Pekerjaan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT. Temuan ini sejalan dengan penelitian Roslina (2008) yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta adalah ibu rumah tangga. Pekerjaan yang kurang aktif seperti ini memang dikaitkan dengan risiko hipertensi yang lebih tinggi (- & Huraini, 2014).

Secara fisiologis, bekerja menghasilkan gerakan tubuh, intensitas, durasi dan frekuensi kontraksi otot yang tentunya akan berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang (Dhirisma & Moerdhanti, 2022). Sebagaimana hasil penelitian Fauziah (2018) melaporkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan dengan kualitas tidur. Makin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, makin buruk kualitas tidurnya karena ketika bekerja seseorang menggunakan kapasitas fisiknya melebihi batas kemampuan fisik sehingga menyebabkan kelelahan yang dapat memengaruhi kualitas istirahat (Harisa et al., 2022). Akan tetapi, ketika seseorang tidak bekerja, cenderung mengakibatkan mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk memikirkan suatu hal yang tidak perlu sehingga menyebabkan timbulnya masalah psikologis berupa kecemasan dan gangguan tidur. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Dariah & Okatiranti (2015) yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas

tidur , di mana makin tinggi tingkatan kecemasan yang dialami , maka makin buruk pula kualitas tidur.

Pada penelitian ini, responden bermayoritas memiliki pekerjaan sebagai IRT. Hal ini membantu peneliti dalam memberikan intervensi karena responden bersedia untuk melakukan kunjungan rumah.

4.3.1.5. Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi Sebelum dilakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur cukup buruk. Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bansil et al., (2011) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa orang dewasa dengan gangguan tidur, waktu tidur yang relatif pendek, serta buruknya kualitas tidur, memiliki 1,84 kali kemungkinan lebih besar terkena hipertensi dibandingkan dengan orang dewasa yang tidak terdapat gangguan dalam tidurnya, jumlah tidur yang pendek, ataupun kualitas tidur yang buruk (Bansil et al., 2011).

Orang yang sering tidur kurang atau kualitas tidurnya buruk cenderung memiliki tekanan darah tinggi (Olatunji & Soladoye, 2008). Kurang tidur atau kualitas tidur buruk tidak hanya mengganggu kesehatan fisik, tetapi juga dapat merusak daya ingat dan kemampuan berpikir serta meningkatkan risiko penyakit serius seperti serangan jantung dan depresi (Bansil et al., 2011).

Hasil penelitian yang sama juga oleh Bruno, et al., (2013), Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk lebih memengaruhi efektivitas pengobatan pada wanita hipertensi, sedangkan pada pria, faktor usia, diabetes, dan obesitas lebih berperan. Kurang tidur, baik dalam hal kualitas maupun durasi, dapat menjadi penyebab hipertensi (Bruno et al., 2013).

Kurang tidur membuat seseorang sulit fokus, mudah lelah, dan sering merasa sedih. Dalam jangka panjang, kurang tidur dapat meningkatkan tekanan darah karena tubuh menjadi lebih stress (Bansil et al., 2011).

Pola tidur dikatakan baik jika seseorang ketika tidur Memiliki jadwal tidur yang teratur dan cukup untuk usia mereka, serta kualitas tidur yang baik tanpa gangguan. Pola tidur buruk ditandai dengan durasi tidur yang terlalu singkat, jadwal tidur yang tidak teratur, dan kesulitan

untuk tidur nyenyak. Waktu tidur yang ideal bagi kebanyakan orang adalah sekitar pukul 10 malam (Bruno et al., 2013).

Kualitas tidur yang buruk, selain berpengaruh pada naiknya tekanan darah juga dapat mempengaruhi status kesehatan jangka panjang seperti meningkatnya indeks masa tubuh dan depresi pada orang dewasa. Selain berpengaruh pada tekanan darah, IMT, dan depresi, kualitas tidur yang buruk juga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang serta berhubungan dengan meningkatnya mortalitas (Olanrewaju GT, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Oesapa, responden memiliki kualitas tidur yang cukup buruk sebelum diberikan intervensi terapi refleksi pijat kaki (*foot massage*). Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kesulitan tidur karena sulit memulai tidur, sering terbangun di tengah malam, dan merasa tidak nyaman saat tidur. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti nyeri tubuh, sakit kepala, dan tuntutan pekerjaan.

4.3.1.6. Kualitas Tidur Pasien dengan Hipertensi Setelah dilakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur cukup baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari (2018) dimana banyak faktor, terutama lingkungan fisik, yang dapat memengaruhi kualitas tidur lansia. Ventilasi yang baik, ukuran tempat tidur yang nyaman, dan suasana yang tenang sangat penting untuk mendapatkan tidur yang berkualitas.

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Sambeka (2018) Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa orang dengan kualitas tidur buruk, lebih rentan untuk mengalami peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hal ini sesuai dengan teori Tarwoto (2011), yang mana menjelaskan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang diantaranya adalah penyakit, stress, lingkungan, motivasi dan tingkat kelelahan (Nainar et al., 2022).

Penelitian di Puskesmas Oesapa menunjukkan bahwa pijat kaki secara signifikan meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi. Hasil ini didapat setelah satu minggu pemberian pijat kaki dengan durasi 20 meni.

4.3.1.7. Analisis Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki Sebelum dan Setelah dilakukan Terapi Pijat Refleksi Kaki di Wilayah Kerja Puskesmas Oesapa

Hasil uji statistik didapatkan adanya pengaruh terapi refleksi pijat kaki (*foot massage*) untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien hipertensi, sesudah diberikan intervensi. Hal ini berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Rank Test, sebesar 0,00 dimana kurang dari batas kritis penelitian 0,05 sehingga keputusan hipotesis adalah menerima H1 atau yang berarti terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok pretest dan posttest.

Penilaian terhadap berbagai aspek tidur, seperti kedalaman tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tidur, dan frekuensi terbangun, menunjukkan bahwa kualitas tidur penderita hipertensi sebelum diberikan pijat kaki berada pada kategori yang sangat buruk. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hipertensi seringkali diiringi oleh kualitas tidur yang buruk.

Kualitas tidur yang buruk pada penderita hipertensi bila terjadi terus-menerus dalam jangka waktu yang Panjang maka akan mempengaruhi Kesehatan seperti stress, depresi dan gangguan fisiologi system kerja tubuh (Minropa et al., 2023). Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskular. Kualitas tidur yang kurang baik akan menyebabkan penderita hipertensi mudah mengalami kekambuhan penyakit hipertensi, karena kualitas tidur yang buruk dapat mengubah hormon stres kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah (Minropa et al., 2023).

Pijat kaki bisa meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi. Cara kerjanya adalah dengan merangsang saraf di kaki, sehingga tubuh memproduksi hormon yang membuat kita merasa lebih santai dan mudah tidur (Prajayanti & Sari, 2022).

Memijat kaki bagian bawah selama 10 menit, terutama pada telapak kaki, dapat meningkatkan suhu kulit dan aliran darah. Hal ini membantu otot-otot rileks dan tekanan darah menjadi lebih stabil.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan pijat kaki pada 46 responden Kualitas tidur peserta membaik. Hasil penelitian ini sejalan dengan Trisnowiyanto (2012) Pijat kaki dapat

membuat tubuh lebih rileks dan meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pijat kaki dapat mengurangi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahid & Roni (2018) saat seseorang mengalami hipertensi akan berpengaruh terhadap kualitas tidurnya sehingga perlu adanya terapi pijat kaki untuk meningkatkan kualitas tidur responden tersebut. Penelitian lain juga oleh Eska. D. Prajayanti (2022) pemberian terapi pijat refleksi kaki berpengaruh terhadap kualitas tidur penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pasien dengan hipertensi, sehingga intervensi dapat diaplikasikan sebagai salah satu terapi pendamping penderita hipertensi dalam meningkatkan kualitas tidur.

Pada saat peneliti melakukan survey awal di Puskesmas Oesapa pada tanggal 6 Maret 2024 melalui wawancara dengan responden penderita hipertensi, didapatkan hasil diantaranya menyatakan sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali, pada saat terbangun sebagian menjawab terbangun karena ingin buang air kecil dan ada juga yang mengalami sesak nafas. Pada saat bangun tidur di pagi hari pasien mengatakan badan terasa tidak segar dan sering merasa pegal dibagian kuduk, sedangkan beberapa responden lainnya mengatakan tidak mengalami masalah pada kualitas tidurnya. Dengan demikian intervensi pemberian pijat kaki yang diberikan pada penderita hipertensi meliputi gerakan sentuhan, pijatan serta pengurutan kaki bagian bawah secara sistemik dan ritmik akan mengurangi ketegangan otot dan memperlancar peredaran darah sehingga mampu menurunkan tekanan darah serta memperbaiki kualitas tidur seseorang. *Foot massage* berefek positif untuk pasien hipertensi dimana setelah menerapkan intervensi ini mereka mendapatkan kesempatan tidur yang baik lebih dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi *foot massage*.

4.4. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menyadari terdapat banyak kekurangan dan kelemahan yang terdapat dalam penelitian ini yang membuat hasil penelitian ini kurang optimal dan kurang sempurna.