

## **Pemberian *Infused Water* Mentimun dan Labu Kuning Kukus pada Lansia Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur di Kelurahan Bulu**

### ***Management Of Cucumber Infused Water and Steamed Pumpkin With Sleep Dishorder on Elderly Hypertension in The Bulu Village***

Anisawati Mardhiyah<sup>1</sup>, Tutik Yuliyanti<sup>2</sup>

1,2 Prodi D3 Keperawatan, Politeknik Kesehatan Bhakti Mulia  
[anisawatimardhiyah01@gmail.com](mailto:anisawatimardhiyah01@gmail.com), [tutikpoltekbm@gmail.com](mailto:tutikpoltekbm@gmail.com)

**Abstract:** Hypertension is an increase in systolic blood pressure more than 140 mmHg and diastolic more than 90 mmHg. One of the problems that occur due to hypertension is disturbed sleep patterns with interruption in the amount of time and quality of sleep. Non-pharmacological measures to treat sleep disturbances are the administration of infused water with cucumber and steamed pumpkin. The purpose of this study was to describe the nursing management of giving cucumber infused water and steamed pumpkin to hypertension elderly with sleep disorders. The research design was qualitative with a case study approach. The technique of taking research subjects is nonprobability sampling with a purposive sampling approach. The results of the study obtained data on sleep patterns disorder using an insomnia rating scale, the subjects could not sleep, rarely took a nap, when sleeping at night woke up 1-3 times. Results Vital signs 140/90 mmHg-150/90 mmHg, N: 84-92 x / min, insomnia scale 16-18 (moderate insomnia). Nursing diagnosis is a disturbance in sleep patterns associated with changing sleep needs: changing ages and hypertension. Nursing planning by providing food and drinks that speed up sleep (cucumber infused water and steamed pumpkin). Researchers performed nursing actions for 5 days with 5 visits. The evaluation found the subject said sleep was not disturbed, feeling more refreshed after waking up. Conclusion: cucumber infusion water and steamed pumpkin can overcome sleep pattern disorders in hypertensive elderly.

**Keywords:** *cucumber infused water and steamed pumpkin, sleep disturbance, hypertension*

**Abstrak:** hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu masalah yang terjadi akibat hipertensi adalah gangguan pola tidur dengan interupsi jumlah waktu dan kualitas tidur. Tindakan nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan pola tidur adalah pemberian infused water mentimun dan labu kuning kukus. Tujuan penelitian ini mendeskripsikan penatalaksanaan keperawatan pemberian infused water mentimun dan labu kuning kukus pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur. Desain penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengambilan subjek penelitian yaitu nonprobability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Hasil penelitian didapatkan data pengkajian gangguan pola tidur dengan menggunakan insomnia rating scale, subjek tidak bisa tidur, jarang tidur siang, Ketika tidur malam terbangun 1-3 kali. Hasil TTV 140/90 mmHg-150/90 mmHg, N: 84-92 x/menit, skala insomnia 16-18 (insomnia sedang). Diagnosa keperawatan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan pergantian kebutuhan tidur: pergantian usia dan penyakit hipertensi. Perencanaan keperawatan dengan pemberian makanan dan minuman yang mempercepat tidur (infused water mentimun dan labu kuning kukus). Peneliti melakukan tindakan keperawatan selama 5 hari dengan 5 kali kunjungan. Evaluasi didapatkan subjek mengatakan tidur tidak terganggu, perasaan lebih segar setelah bangun tidur. Simpulan: Infuse water mentimun dan labu kuning kukus dapat mengatasi gangguan pola tidur pada lansia hipertensi.

**Kata kunci:** *infused water mentimun, labu kuning kukus, gangguan pola tidur, hipertensi*

## I. PENDAHULUAN

Menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Mujahidullah, 2012). Usia lanjut berisiko tinggi terhadap penyakit-penyakit degeneratif, seperti Penyakit Jantung Koroner (PJK), hipertensi, diabetes militus, gout (rematik) dan kanker. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi (Hayat, 2014).

Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg pada dua kali pengukuran dengan selang waktu lima menit dalam keadaan cukup istirahat atau tenang (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di Indonesia terjadi peningkatan penyakit hipertensi yaitu sebanyak 34,1% (Kemenkes RI, 2018). Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017 menunjukkan bahwa jumlah presentase penduduk yang mempunyai keluhan kesehatan sebesar 32,72% (Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2017). Data Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2018, menunjukkan kasus hipertensi sebanyak 26.789 kasus. Kecamatan Bulu terdapat kasus hipertensi sebanyak 2.706 kasus. Bulu menduduki peringkat pertama untuk kasus hipertensi seKabupaten Sukoharjo dengan presentase kasus 25,62% (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2018).

Penanganan gangguan pola tidur yaitu terapi farmakologi dengan pemberian obat tidur yang mengandung supreson dan untuk terapi non-farmakologi antara lain yaitu atur lingkungan untuk memfasilitasi tidur, anjurkan untuk melakukan teknik relaksasi otot dan beri asupan makanan dan minuman ringan sebelum tidur (Maas, 2014). Salah satu contoh makanan dan minuman yang mempercepat tidur yaitu *infused water* mentimun dan labu kuning kukus. *infused water* atau *spa water* adalah air putih yang dicampuri dengan buah-buahan kemudian didiamkan 6-12 jam sampai sari-sari buahnya keluar dan dari buah yang telah direndam air putih akan memberikan berbagai manfaat bagi orang yang meminum air putih tersebut (Yahya, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Katimenta, Y.K, Sianipar, S.S, dan Indriani, N, (2018) dengan judul Efektivitas Pemberian *Infused Water* Mentimun terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi menyatakan bahwa penelitian didapatkan

tekanan darah responden setelah di berikan *infused water* mentimun dengan hasil tekanan darah yaitu mengalami penurunan tekanan darah pada lansia hipertensi dengan tekanan darah rata-rata *prehipertensi* dan tekanan darah normal.

Manfaat labu kuning menurut Prabantini (2013) bahwa labu kuning memiliki kandungan triptofan yang mampu menghasilkan serotonin, serotonin yaitu neurotransmitter yang dapat menenangkan pikiran sehingga dapat membantu menjadi santai dan akhirnya tertidur

Berdasarkan hasil pemaparan di atas dan penelitian sebelumnya maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Penatalaksanaan pemberian *infused water* mentimun dan labu kuning kukus dengan gangguan pola tidur pada lansia hipertensi di Kelurahan Bulu". Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang menyampaikan hasil bahwa dengan intervensi pemberian *Infused water* mentimun efektif menurunkan tekanan darah, dalam penelitian ini peneliti bermaksud untuk mengevaluasi penatalaksanaan *infused water* mentimun yang dimodifikasi dengan pemberian labu kuning kukus untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia hipertensi dengan pendekatan proses keperawatan.

## I. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Agustus 2020 di Kelurahan Bulu Kabupaten Sukoharjo. Teknik pengambilan subjek penelitian adalah teknik *nonprobability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur: insomnia di wilayah kelurahan Bulu. Sampel sejumlah 3 subjek dengan kriteria: lansia berusia 60 – 80 tahun, tekanan darah dalam rentang sistolik 140-150 mmHg dan diastolic 90-99 mmHg, insomnia skala sedang dan tidak mengkonsumsi obat penurun tekanan darah dan sedatif. Metode uji keabsahan data dengan metode triangulasi.

## II. HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik subjek penelitian

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian**

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Usia		
	60-75 tahun	1	33,3%
	75-80 tahun	2	66,7%
2.	Jenis kelamin		
	Laki – laki	0	0%

No	Karakteristik	Frekuensi (F)	Presentase (%)
	Perempuan	3	100%
3.	Pendidikan		
	Tamat SD	1	33,3%
	Tidak sekolah	2	66,7%
4.	Pekerjaan		
	Petani	2	66,7%
	Wirausaha	1	33,3%

Peneliti menetapkan subjek penelitian sejumlah 3 orang karena sudah memenuhi kriteria subjek penelitian, berdasarkan data primer karakteristik subjek penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar subjek berada dalam rentang usia 75-80 tahun yaitu sebanyak 2 subjek (66,7%). Seluruh subjek penelitian berjenis kelamin perempuan yaitu 3 subjek (100%). Mayoritas subjek penelitian tidak sekolah sebanyak 2 subjek (66,7%). Sebagian besar subjek penelitian bekerja sebagai petani sebanyak 2 subjek (66,7%).

## 2. Pengkajian

Data yang diperoleh dari 3 subjek penelitian didapatkan hasil pengkajian subjek yaitu: riwayat kesehatan satu tahun terakhir subjek mengatakan sulit tidur, tekanan darah sering tinggi dan upaya yang dilakukan dengan istirahat dan menghindari makanan yang memicu tekanan darah tinggi. Saat dilakukan pengkajian subjek mengatakan sering tidak bisa tidur, subjek mengatakan ketika tidur mudah terbangun, subjek mengatakan tidak bisa tidur, subjek mengatakan mudah terbangun ketika tidur, subjek mengatakan jarang tidur siang, subjek mengatakan tidak mengkonsumsi obat tidur, subjek mengatakan tidur 4-6 jam/hari, subjek mengatakan ketika tidur malam bisa terbangun 1-3 kali. Dua subjek mengatakan bekerja sebagai petani dan tidak sekolah sedangkan satu subjek bekerja wiraswasta dan tamat SD

Hasil observasi dan pemeriksaan kepada subjek penelitian didapatkan hasil: berjenis kelamin perempuan, berusia dalam rentang 60 – 80 tahun, mata tampak sayu, terdapat iantung mata, skala insomnia 16-18 (insomnia sedang), TTV: TD: 140/90 mmHg-150/90 mmHg, RR: 20-22 x/menit, N: 84-92 x/menit, S: 36,4-36,8 °C.

## 3. Diagnosa keperawatan

Dari pengkajian yang dilakukan dapat dirumuskan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan pergantian kebutuhan tidur: pergantian usia dan penyakit hipertensi.

## 4. Perencanaan keperawatan

Rencana Tindakan keperawatan yang dilakukan selama 5 kali kunjungan dengan kriteria hasil yaitu subjek tidur tidak terganggu, perasaan lebih segar setelah tidur, terbangun pada waktu yang tepat, tanda-tanda vital dalam rentang normal. Tindakan yang dilakukan yaitu berikan asupan makan dan minuman ringan sebelum tidur (*infused water* mentimun dan labu kuning kukus)

## 5. Implementasi keperawatan

### a. Subjek 1

Penatalaksanaan pada kunjungan pertama yaitu tanggal 10 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 150/90 mmHg, RR: 22 x/menit, N: 84 x/menit, S: 36,4 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang kurang tepat yaitu pukul 03.00 WIB, subjek mengatakan jarang tidur siang, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  4-5 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1-2 kali, subjek mengatakan setelah bangun tidur kadang segar kadang tidak, hasil skala insomnia 18 (insomnia sedang). Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan kedua yaitu tanggal 11 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 150/90 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 80 x/menit, S: 36 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang kurang tepat yaitu pukul 03.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm$  1 jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  4-5 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1-2 kali, subjek mengatakan setelah bangun tidur kadang segar kadang

tidak. Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan ketiga yaitu tanggal 12 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 140/80 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 86 x/menit, S: 36,1°C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang kurang tepat yaitu pukul 03.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm$  1 jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  4-5 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1 kali, subjek mengatakan setelah bangun tidur segar sedang-sedang saja, hasil skala insomnia 16 (insomnia sedang). Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan keempat yaitu tanggal 13 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 130/80 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 80 x/menit, S: 36,2 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang tepat yaitu pukul 04.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang 1,5 jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  4-6 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1 kali, subjek mengatakan setelah bangun segar sedang-sedang saja. Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan kelima yaitu tanggal 14 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 120/80 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 90 x/menit, S: 36,1 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan

bangun tidur diwaktu yang tepat yaitu pukul 04.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm$  1 jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  4-6 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam tidak terganggu, subjek mengatakan setelah bangun tidur merasa segar, hasil skala insomnia 12 (insomnia ringan). Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

b. Subjek 2

Penatalaksanaan pada kunjungan pertama yaitu tanggal 10 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 140/90 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 92 x/menit, S: 36,8 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang kurang tepat yaitu pukul 04.00 WIB, subjek mengatakan jarang tidur siang, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  5-6 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1-3 kali, subjek mengatakan setelah bangun tidur kadang segar kadang tidak, hasil skala insomnia 16 (insomnia sedang). Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan kedua yaitu tanggal 11 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 140/90 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 86 x/menit, S: 36°C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang kurang tepat yaitu pukul 04.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm$  1 jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  5-6 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1-2 kali, subjek mengatakan setelah bangun tidur kadang segar kadang tidak. Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan ketiga yaitu tanggal 12 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 150/90 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 80 x/menit, S: 36 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang kurang tepat yaitu pukul 04.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm$  1 jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  5-6 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 2 kali, subjek mengatani setelah bangun merasa segar sedang-sedang saja, hasil skala insomnia 14 (insomnia sedang). Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkok labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan keempat yaitu tanggal 13 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 130/80 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 88 x/menit, S: 36 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang tepat yaitu pukul 04.30 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm$  1 jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  4-5 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1 kali, subjek mengatani setelah bangun tidur merasa segar sedang-sedang saja. Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkok labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan kelima yaitu tanggal 14 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 130/80 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 84 x/menit, S: 36,1 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang tepat yaitu pukul 04.30 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm$  1 jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  5-6 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam tidak terganggu, subjek mengatani setelah bangun merasa segar,

hasil skala insomnia 11 (insomnia ringan). Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkok labu kuning kukus.

c. Subjek 3

Penatalaksanaan pada kunjungan pertama yaitu tanggal 10 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 150/90 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 90 x/menit, S: 36,7 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang kurang tepat yaitu pukul 04.00 WIB, subjek mengatakan jarang tidur siang, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  5-6 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1-2 kali, subjek mengatani setelah bangun tidur kadang segar kadang tidak, hasil skala insomnia 16 (insomnia sedang). Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkok labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan kedua yaitu tanggal 11 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 140/90 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 84 x/menit, S: 36,2 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang kurang tepat yaitu pukul 04.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm$  1 jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm$  5-6 jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1-2 kali, subjek mengatani setelah bangun tidur merasa kadang segar kadang tidak. Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkok labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan ketiga yaitu tanggal 12 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 130/90 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 86 x/menit, S: 36,1 °C. Tindakan kedua

adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang kurang tepat yaitu pukul 04.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm 1$  jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm 5-6$  jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1-2 kali, subjek mengatn setelah bangun tidur merasa segar sedang-sedang saja, hasil skala insomnia 13 (insomnia ringan). Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan keempat yaitu tanggal 13 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 130/80 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 76 x/menit, S: 36 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang tepat yaitu pukul 05.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm 1$  jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm 5-6$  jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam terganggu karena bangun 1 kali, subjek mengatn setelah bangun tidur merasa segar. Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

Penatalaksanaan pada kunjungan kelima yaitu tanggal 14 Agustus 2020 tindakan pertama yang dilakukan adalah mengukur TTV, didapatkan hasil TD: 130/80 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 80 x/menit, S: 36,5 °C. Tindakan kedua adalah mencatat pola tidur dan jumlah jam tidur, didapatkan hasil subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang tepat yaitu pukul 05.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm 1$  jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm 5-6$  jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam tidak terganggu, subjek mengatn setelah bangun tidur merasa segar, hasil skala insomnia 9 (insomnia ringan). Tindakan ketiga adalah memberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, didapatkan hasil subjek mengatakan merasa segar setelah meminum *infused water* mentimun, subjek

mengatakan merasa kenyang setelah memakan semangkuk labu kuning kukus.

## 6. Evaluasi keperawatan

### a. Subjek 1

Setelah diberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus tekanan darah dan gangguan pola tidur menurun sehingga masalah gangguan pola tidur berhubungan dengan pergantian kebutuhan tidur: pergantian usia dan penyakit hipertensi.teratasi ditandai dengan subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang tepat yaitu pukul 04.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm 1$  jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm 4-6$  jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam tidak terganggu, subjek mengatn segar setelah bangun tidur. Data objektif sebagai berikut: skala insomnia 12 (insomnia ringan), TD: 120/80 mmHg, RR: 20x/menit, N: 90x/menit, S: 36,1°C.

### b. Subjek 2

Setelah diberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus tekanan darah dan gangguan pola tidur menurun sehingga masalah gangguan pola tidur berhubungan dengan pergantian kebutuhan tidur: pergantian usia dan penyakit hipertensi.teratasi ditandai dengan subjek mengatakan bangun tidur diwaktu yang tepat yaitu pukul 04.30 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm 1$  jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm 5-6$  jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam tidak terganggu, subjek mengatn setelah bangun merasa segar, subjek tampak segar, skala insomnia 11 (insomnia ringan), subjek menghabiskan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus, TD: 130/80 mmHg, RR: 20x/menit, N: 84x/menit, S: 36,1°C.

### c. Subjek 3

Setelah diberikan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus tekanan darah dan gangguan pola tidur menurun sehingga masalah gangguan pola tidur berhubungan dengan pergantian kebutuhan tidur: pergantian usia dan penyakit hipertensi.teratasi ditandai dengan subjek mengatakan , bangun tidur diwaktu yang tepat yaitu pukul 05.00 WIB, subjek mengatakan tidur siang  $\pm 1$  jam, subjek mengatakan waktu tidur  $\pm 5-6$  jam sehari, subjek mengatakan ketika tidur malam tidak terganggu, subjek mengatn setelah bangun tidur merasa segar, subjek tampak segar, skala insomnia 9 (insomnia ringan), subjek menghabiskan *infused water* mentimun dan labu kuning kukus,

TD: 130/80 mmHg, RR: 20 x/menit, N: 80 x/menit, S: 36°C.

### III. PEMBAHASAN

#### 1. Pengkajian

Pengkajian keperawatan ini mendeskripsikan penatalaksanaan keperawatan dengan 3 subjek penelitian yang mengalami hipertensi. Hipertensi merupakan kasus dimana penyebabnya dapat diketahui karena faktor genetik, usia, jenis kelamin, ras, pola hidup seperti pendidikan rendah, penghasilan rendah, dan kehidupan atau pekerjaan yang penuh stress, kebiasaan hidup seperti konsumsi garam yang tinggi, obesitas, merokok dan kebiasaan tidur yang buruk (Asikin dkk, 2016).

Penelitian yang telah dilakukan didominasi tekanan darah dalam rentang 140/90 mmHg-150/90 mmHg, hal ini dikuatkan oleh pendapat Javaheri (2010) menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kekurangan tidur dapat menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskuler sehingga terjadi hipertensi. Pada penelitian ini didominasi subjek dalam rentang umur 60-80 tahun. Hubungan usia dengan gangguan pola tidur menurut Rianjani, *et al* (2011) bahwa dengan bertambahnya usia seseorang akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan biologis tubuh. Pada masa lansia akan mengalami perubahan atau penurunan fungsi tubuhnya, salah satu diantaranya adalah berkurangnya kebutuhan tidur. Seseorang lansia akan terbangun lebih sering di malam hari, dan membutuhkan banyak waktu untuk jauh tertidur. Pada penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin perempuan hal ini sesuai dengan Handayani (2019) menyatakan bahwa ketika wanita mengalami menopause wanita akan mengalami penurunan hormon estrogen dan progesteron hal tersebut dapat memicu terjadinya insomnia pada wanita.

Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan. Penelitian dari Febriastuti (2015) menunjukkan bahwa lansia dengan pendidikan yang rendah memiliki pengalaman dan pengetahuan kurang dalam menjaga kesehatannya, sehingga kejadian insomnia sering terjadi. Karakteristik pekerjaan mayoritas subjek bekerja sebagai petani, hubungan pekerjaan petani dengan gangguan pola tidur pada penelitian Febriastuti (2015) menyatakan bahwa lansia yang bekerja sebagai petani sering mengalami

kelelahan karena seharian bekerja di sawah sehingga menyebabkan sakit punggung, sakit kaki, terlambat makan, dan pada waktu akan tidur badan terasa sakit hal ini membuat lansia susah tidur.

#### 2. Diagnosa keperawatan

Diagnosis keperawatan adalah langkah kedua dari proses keperawatan yang menggambarkan penelitian klinis tentang respon individu, keluarga, kelompok maupun masyarakat terhadap permasalahan Kesehatan baik aktual maupun potensial, dimana perawat mempunyai lisensi dan kompetensi untuk mengatasinya (Sumijatun, 2010). Batasan karakteristik yang ditemukan oleh peneliti sesuai dengan Maas (2014) yang meliputi subjek tidur tidak terganggu, perasaan lebih segar setelah tidur, terbangun pada waktu yang tepat, tanda-tanda vital dalam rentang normal.

Peneliti menegakkan diagnosis keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan pergantian kebutuhan tidur: pergantian usia dan penyakit hipertensi sudah benar menurut Maas (2014). Gangguan pola tidur adalah interupsi jumlah waktu dan kualitas tidur akibat faktor eksternal NANDA (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur antara lain: faktor internal meliputi fisiologis: gangguan sirkulasi tidur yang berhubungan dengan penambahan usia, penyakit, nyeri, gangguan suhu tubuh, gangguan pernapasan saat tidur, gejala menopause, gangguan eliminasi, demensia, depresi, dan penyakit parkinson. Psikologis: stres dan kecemasan. Faktor eksternal meliputi: lingkungan yang asing, peningkatan stimulasi sensori, terjaga akibat prosedur yang dijalankan, disorientasi waktu, menghabiskan waktu yang berlebihan di tempat tidur, tidur siang yang berlebihan, merokok, olah raga yang kurang, dan pengobatan hipnotik, sedatife Maas (2014).

#### 3. Perencanaan keperawatan

Kriteria hasil yang peneliti tetapkan sesuai dengan Maas (2014) yang meliputi subjek tidur tidak terganggu, perasaan lebih segar setelah tidur, terbangun pada waktu yang tepat, tanda-tanda vital dalam rentang normal.

Rencana tindakan yang peneliti susun sesuai dengan NIC dalam Maas (2014) yang mengatakan bahwa untuk mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur dapat dilakukan dengan tindakan nonfarmakologi

(pemberian makanan/minuman yang dapat mempercepat tidur). Hal ini sesuai dengan manfaat labu kuning menurut Prabantini (2013) bahwa labu kuning memiliki kandungan triptofan yang mampu menghasilkan serotonin, serotonin yaitu neurotransmitter yang dapat menenangkan pikiran sehingga dapat membantu menjadi santai dan akhirnya tertidur. Sedangkan untuk *infused water* mentimun digunakan untuk menurunkan tekanan darah. Hal ini sesuai dengan penelitian Katimenta, dkk (2018) menyatakan bahwa pemberian *infused water* mentimun dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Hasil penelitian Madeira (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan pola tidur dengan hipertensi.

Peneliti melakukan tindakan pemberian *infused water* mentimun dan labu kuning kukus sebanyak 5 kali dalam 5 hari dengan maksud gangguan pola tidur dapat berkurang dan tekanan darah dalam rentang normal dengan adanya kandungan yang terdapat pada *infused water* mentimun dan labu kuning kukus yaitu triptofan, asam amino, kalium dan magnesium yang dapat mempercepat tidur dan menurunkan tekanan darah.

#### 4. Implementasi keperawatan

Tindakan keperawatan yang peneliti lakukan kepada 3 subjek dengan gangguan pola tidur berhubungan dengan pergantian jumlah jam tidur bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan jumlah jam tidur. Tahap penatalaksanaan tindakan berjalan sesuai dengan rencana, karena adanya kerjasama yang baik antara peneliti dan subjek yang diteliti. Peneliti melakukan implementasi sebanyak 5 kali dalam 5 hari terhitung dari tanggal dari tanggal 10 Agustus 2020-14 Agustus 2020. Berdasarkan perencanaan keperawatan, peneliti memilih pemberian *infused water* mentimun dan labu kuning kukus pada subjek yang mengalami gangguan pola tidur dengan hipertensi.

Pada kunjungan ke 3 didapatkan data subjek ke-2 mengalami kenaikan tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 150/90 mmHg. Hal ini dikarenakan subjek tidak sengaja memakan daging kambing yang sudah dimasak. Daging kambing berpotensi meningkatkan tekanan darah karena mengandung protein cukup tinggi, protein dapat meningkatkan metabolisme tubuh sehingga aliran darah sistemik yang memungkinkan peningkatan

tekanan darah (Afid dan Nurmasitoh, 2016).

Pada kunjungan ke 4 mayoritas responden masih mengalami tidur yang terganggu yaitu terbangun 1 kali ketika tidur malam. Hal ini sesuai dengan penelitian Marchel, dkk (2010), bahwa bertambahnya usia berpengaruh pada pola tidur, karena pada lanjut usia mengalami sekresi hormon melatonin yang berkurang. Hormon ini memiliki peran yang sangat penting dalam memperbaiki tidur, mengatur jam biologis tubuh, serta menghilangkan pengaruh dari perbedaan jam tidur. Berkurangnya sekresi hormon melatonin juga berpengaruh pada berkurangnya jam tidur pada lansia dan lansia sering terbangun pada malam hari sehingga merasa tidurnya terganggu.

#### 5. Evaluasi keperawatan

Pada penelitian ini masalah gangguan pola tidur berhubungan dengan pergantian kebutuhan tidur: pergantian usia dan penyakit hipertensi teratasi sebagian. Subjek sangat kooperatif selama pemberian tindakan pemberian *infused water* mentimun dan labu kuning kukus untuk mengatasi gangguan pola tidur pada penderita hipertensi. Kriteria hasil yang ingin dicapai oleh peneliti adalah subjek tidur tidak terganggu, perasaan lebih segar setelah tidur, terbangun pada waktu yang tepat, tanda-tanda vital dalam rentang normal. Intervensi keperawatan yang diberikan untuk mengatasi masalah tersebut yaitu: pantau tanda-tanda vital, pantau pola tidur dan jumlah jam tidur, catat skala insomnia, beri asupan makan dan minuman ringan sebelum tidur (*infused water* mentimun dan labu kuning kukus). Hasil evaluasi setelah dilakukan tindakan selama 5 hari dengan 5 kali kunjungan masalah gangguan pola tidur berhubungan dengan pergantian kebutuhan tidur sudah teratasi. Pada hari terakhir peneliti melakukan evaluasi terhadap tindakan kepada 3 subjek, subjek mengatakan setelah dilakukan penatalaksanaan pemberian *infused water* mentimun dan labu kuning kukus gangguan pola tidur dapat berkurang.

Dari hasil tersebut, didapatkan evaluasi bahwa penatalaksanaan pemberian *infused water* mentimun dan labu kuning kukus efektif untuk mengurangi gangguan pola tidur pada hipertensi, hal ini dibuktikan dengan penurunan skala insomnia dari 18-16

(insomnia sedang) menjadi 12-9 (insomnia ringan), dan tekanan darah mengalami penurunan dari rentang 140/90 mmHg-150/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg-130/80 mmHg. Penurunan skala insomnia dapat memberikan efek positif terhadap penurunan tekanan darah dan tidak memberikan efek negatif bagi tubuh serta dapat dimanfaatkan sebagai obat alternatif untuk mengatasi gangguan pola tidur dan menurunkan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian Katimenta (2018), bahwa *infused water* mentimun dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Selain itu menurut Prabantini (2013) bahwa labu kuning memiliki kandungan triptofan yang mampu menghasilkan serotonin, serotonin yaitu neurotransmitter yang dapat menenangkan pikiran sehingga dapat membantu menjadi santai dan akhirnya tertidur.

#### IV. SIMPULAN

Setelah dilakukan tindakan pemberian pemberian *infused water* mentimun dan labu kuning kukus didapatkan hasil bahwa masalah gangguan pola tidur teratasi pada ketiga subjek karena ketiga subjek mengalami penurunan skala insomnia dan mengalami perubahan sesuai dengan kriteria hasil. Hasil penelitian didapatkan skala insomnia dalam rentang 9-12 (insomnia sedang).

#### V. DAFTAR PUSTAKA

- Afid, D. Muhammad dan Nurmasitoh, T. 2011. Efek Konsumsi Daging Kambing Terhadap Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Volume 10 No 1
- Asikin, dkk. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Kardiovaskuler*. Jakarta: Erlangga
- Badan Pusat Statistika Provinsi Jawa Tengah. *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah Tahun 2017*. CV. Jaya Luhur Makmur Abadi
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo Tahun 2018*. Sukoharjo: Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo
- Febriastuti. 2015. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Dusun Krodan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. *Skripsi Stikes Aisyiyah Yogyakarta*. Diakses pada tanggal 20 Agustus 2020.
- Handayani, S. 2019. *Buku Ajar Pelayanan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Hayat,dkk. 2014. *Assesment of health-releted of life among hypertensive patients*. *Jurnal public health*
- Javaheri. 2010. *Sleep Quality and Elevated blood preasure in adolescence Circulation*.AHA
- Katimenta, Y.K, Sianipar, S.S, dan Indriani, N. 2018. *Efektivitas Pemberian Infused Water Mentimun Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Kecamatan Pahandut Kota Palangka Raya* *Dinamika Kesehatan* (9) 2. Desember 2018
- Kemendes RI. 2014. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*
- Maas, Meridian. L. 2014. *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosa NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta: EGC
- Madeira, A, Wiyono, J, dan Ariani, N.L. 2019. Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News* volume 4
- Marchel, dkk. 2010. Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia. <http://perdossi.or.id>
- Muhajidullah,Khalid. 2012. *Keperawatan Geriatrik* . Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- NANDA. 2018. *Diagnosis Keperawatan Definisi dan Klasifikasi 2018-2019*. Jakarta: EGC
- Prabantini, Dwi. 2013. *18 Makanan Dengan Kekuatan Dahsyat Menangkal Kanker*. Yogyakarta: Andi Offset
- Rianjani, et al. 2011. Kejadian insomnia berdasarkan karakteristik dan tingkat kecemasan pada lansia di panti werdha pucang gading semarang. *Fikkes Jurnal Keperawatan* vol 4 No 2.
- Risikesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*.

Sumijatun. 2010. *Konsep Dasar Menuju Keperawatan Professional*. Jakarta: TIM

Yahya. 2014. *Infused water*. Jakarta: PT: Bhuana Ilmu Popule