

ABSTRAK

Asuhan Keperawatan pada Lansia Penderita Hipertensi dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Melalui Penerapan Senam Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Rampal Celaket Kota Malang. Jamilatul Wardiah (2024). Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Dosen Pembimbing Imam Subekti, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom.

Pendahuluan : Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan angka kesakitan atau morbiditas dan angka kematian atau mortalitas. Masalah umum yang dialami oleh para penderita hipertensi adalah gangguan pola tidur dan juga lekas merasa letih ketika melakukan aktivitas **Metode :** Rancangan studi kasus ini berfokus kepada kegiatan pemberian asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan dan evaluasi keperawatan. Studi kasus ini membahas asuhan keperawatan pasien lansia yang menderita hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur melalui penerapan senam hipertensi. **Hasil :** Berdasarkan hasil studi kasus didapatkan bahwa terdapat masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan pemberian intervensi senam hipertensi dan dukungan pola tidur. Pada pasien setelah diberikan implementasi keperawatan selama 3x30 menit, maka evaluasi keluhan pada pola tidur semakin menurun setiap harinya. **Diskusi :** Senam hipertensi dapat merangsang penurunan aktifitas saraf simpatis dan peningkatan aktifitas saraf para simpatis yang berpengaruh pada penurunan hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin serta vasodilatasi pada pembuluh darah yang mengakibatkan transport oksigen ke seluruh tubuh terutama otak lancar sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan nadi menjadi normal dan pasien menjadi rileks sehingga membantu peningkatan pemenuhan kebutuhan dan kualitas tidur.

Kata Kunci : Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Senam Hipertensi