

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DENGAN DIAGNOSA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEDUNGSOLO KABUPATEN SIDOARJO

Oleh : Luqmanul Hakim

Gangguan pola tidur merupakan kualitas tidur akibat faktor internal maupun eksternal, pada masalah gangguan pola tidur antara lain kesulitan saat memulai tidur, ketidakpuasan tidur, menyatakan tidak merasa cukup istirahat, penurunan kemampuan berfungsi, perubahan pola tidur normal, sering terjaga tanpa sebab yang jelas. Pola tidur yang tidak adekuat dan kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang, selain itu durasi tidur yang pendek dalam waktu yang lama dapat menyebabkan hipertensi karena peningkatan tekanan darah 24 jam dan denyut jantung, peningkatan sistem saraf simpatik dan peningkatan retensi garam. Tujuan penelitian ini adalah melaksanakan asuhan keperawatan gangguan pola tidur pada lansia dengan diagnosa hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kedungsolo Kabupaten Sidoarjo. Dengan metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu metode dekskriptif dalam pendekatan studi kasus pada 2 klien lansia dengan Hipertensi. Asuhan keperawatan dilakukanselama 3x24 jam diharapkan masalah gangguan pola tidur dapat teratasi, dengan menunjukkan peningkatan kualitas tidur, durasi tidur yang bertambah, tekanan darah turun, klien lebih segar dan bugar dalam beraktifitas. Klien 1 sudah menunjukkan perubahan jam tidur yang tidak terlalu malam dan durasi tidur yang bertambah serta tekanan darah yang turun dari 165/100 menjadi 150/90. Sedangkan klien 2 sudah menunjukkan perubahan dengan tidak mudah terbangun dimalam hari, durasi tidur dimalam bertambah, tensi turun dari 170/105 menjadi 148/90, sehingga masalah gangguan pola tidur pada klien 1 dan klien 2 teratasi. Pemberian asuhan keperawatan yang telah diberikan efektif untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur terutama pada pasien yang mengalami hipertensi.

Kata kunci: Gangguan Pola Tidur, Hipertensi, Lansia

ABSTRACT

NURSING CARE SLEEP DISORDERS IN THE ELDERLY WITH HYPERTENSION DIAGNOSIS IN THE WORKING AREA OF HEALTH CENTER KEDUNGSOLO DISTRICT SIDOARJO

By: Luqmanul Hakim

Sleep pattern disorders are sleep quality due to internal and external factors, problems with sleep pattern disorders include difficulty starting sleep, sleep dissatisfaction, stating that you do not feel enough rest, decreased ability to function, changes in normal sleep patterns, often awake for no apparent reason. Inadequate sleep patterns and poor sleep quality can result in impaired physiological and psychological balance in a person, besides that short sleep duration for a long time can cause hypertension due to an increase in 24-hour blood pressure and heart rate, an increase in the sympathetic nervous system and an increase in blood pressure. salt retention. The purpose of this study was to carry out nursing care for sleep disorders in the elderly with a diagnosis of hypertension in the working area of the Kedungsolo Public Health Center, Sidoarjo Regency. The method used in this research is descriptive method in a case study approach to 2 elderly clients with hypertension. Nursing care is carried out for 3x24 hours, it is hoped that the problem of sleep pattern disorders can be resolved, by showing an increase in sleep quality, increased sleep duration, decreased blood pressure, fresher and fitter clients in their activities. Client 1 has shown changes in sleeping hours that are not too late and sleep duration increases and blood pressure drops from 165/100 to 150/90. While client 2 has shown changes by not easily waking up at night, the duration of sleep at night increases, blood pressure drops from 170/105 to 148/90, so the problem of sleep pattern disturbances in client 1 and client 2 is resolved. The provision of nursing care that has been given is effective in overcoming the problem of sleep pattern disorders, especially in patients with hypertension.

Keywords: *Sleep Pattern Disorders, Hypertension, Elderly*