

ABSTRAK

Wakhidah Setyaningsih (2025), Asuhan Keperawatan pada Klien Hipertensi dengan Gangguan Pola Tidur di Wilayah Kerja Puskesmas Jambon Kabupaten Ponorogo. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi Kasus D3 Keperawatan Kampus Kabupaten Ponorogo, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing : Rudi Hamarno, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular yang dikenal sebagai "silent killer" dan menjadi faktor risiko utama penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal. Salah satu masalah yang sering menyertai hipertensi adalah gangguan pola tidur, yang dapat saling memperburuk kondisi kesehatan pasien. Gangguan tidur menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis dan peningkatan hormon stres, yang pada akhirnya memperburuk tekanan darah. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan melibatkan satu partisipan dan dilakukan pada tanggal 24 April 2025-1 Mei 2025. Data partisipan didapatkan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan instrument PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Dengan intervensi yang ditetapkan SIKI dengan dukungan tidur dan terapi relaksasi benson. Hasil evaluasi penelitian setelah 7 hari keperawatan yang awal mula gangguan tidur buruk dengan skor (13) menjadi gangguan tidur sedang dengan skor (6). Terapi relaksasi benson terbukti efektif sebagai metode non-farmakogis untuk meningkatkan kualitas tidur dan membantu pengendalian tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Gangguan pola tidur, Terapi relaksasi benson

ABSTRACT

Wakhidah Setyaningsih (2025), Nursing Care for Hypertensive Clients with Sleep Pattern Disorders in the Jambon Health Center Work Area, Ponorogo Regency. Case Study Scientific Paper, D3 Nursing Case Study Program, Ponorogo Regency Campus, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Supervisor: Rudi Hamarno, S.Kep., Ns., M. Kep.

Hypertension is one of the non-communicable diseases known as the "silent killer" and is a major risk factor for cardiovascular disease, stroke, and kidney failure. One of the problems that often accompanies hypertension is disturbed sleep patterns, which can worsen the patient's health condition. Sleep disturbances lead to activation of the sympathetic nervous system and an increase in stress hormones, which in turn worsens blood pressure. This study used a case study design involving one participant and was conducted on April 24, 2025-May 1, 2025. Participant data were obtained from interviews, observations, and documentation. This study used the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) instrument. With interventions set by SIKI with sleep support and benson relaxation therapy. The results of the research evaluation after 7 days of nursing which initially had poor sleep disturbances with a score of (13) became moderate sleep disturbances with a score of (6). Benson relaxation therapy has proven effective as a non-pharmacological method to improve sleep quality and help control blood pressure in hypertensive patients.

Keywords: Hypertension, Sleep pattern disorders, Benson relaxation therapy