

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI PENERAPAN SENAM *TAI CHI*

Andini Reka Yuniarti, Yessy Dessy Arna, Ach. Arfan Adinata, Minarti

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering diabaikan namun berdampak besar terhadap kualitas hidup, terutama pada penderita hipertensi. Tidur yang tidak adekuat dapat meningkatkan aktivitas saraf simpatis, memicu pelepasan hormon stres, serta mengganggu regulasi tekanan darah malam hari, sehingga memperburuk hipertensi. Salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa dimanfaatkan ialah senam *Tai Chi*. Penelitian ini bertujuan melaksanakan asuhan keperawatan keluarga dengan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi melalui penerapan senam *Tai Chi* di Puskesmas Tambak Wedi Surabaya.

Penelitian menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan pada dua pasien hipertensi dengan gangguan pola tidur. Pengumpulan datanya melalui wawancara, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang, dan mengukur tekanan darah. Intervensi berupa senam *Tai Chi* dilakukan enam kali dalam dua minggu, masing-masing selama 30 menit.

Hasil menunjukkan adanya peningkatan durasi tidur pada kedua pasien. Pasien pertama mengalami peningkatan dari 4 jam menjadi 7 jam, sedangkan pasien kedua dari 5 jam menjadi 8 jam setelah enam kali intervensi.

Kesimpulannya dari studi kasus ini senam *Tai Chi* efektif dalam membantu perbaikan pola tidur pada pasien hipertensi. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif terapi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan keluarga serta menjadi acuan dalam meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan, khususnya dalam penanganan gangguan pola tidur pada penderita hipertensi.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan, Gangguan Pola Tidur, Hipertensi, Senam *Tai Chi*

ABSTRACT

FAMILY NURSING CARE FOR HYPERTENSION PATIENTS WITH SLEEP DISORDERS THROUGH THE APPLICATION OF TAI CHI EXERCISES

Andini Reka Yuniarti, Yessy Dessy Arna, Ach. Arfan Adinata, Minarti

Sleep pattern disorders are often overlooked but have a significant impact on quality of life, particularly in patients with hypertension. Inadequate sleep can increase sympathetic nervous system activity, trigger the release of stress hormones, and disrupt nighttime blood pressure regulation, thereby worsening hypertension. One non-pharmacological therapy that can be applied is Tai Chi exercise. This study aimed to implement family nursing care for hypertensive patients with sleep pattern disorders through the application of Tai Chi exercise at Tambak Wedi Public Health Center, Surabaya.

This study used a case study method with a nursing care approach involving two hypertensive patients with sleep pattern disorders. Data were collected through interviews, physical examinations, supporting examinations, and blood pressure measurements. The intervention consisted of Tai Chi exercise conducted six times over two weeks, with each session lasting 30 minutes.

The results showed an improvement in sleep duration for both patients. The first patient's sleep duration increased from 4 hours to 7 hours, while the second patient's sleep duration increased from 5 hours to 8 hours after six interventions.

In conclusion, this case study shows that Tai Chi exercise is effective in improving sleep patterns in hypertensive patients. This intervention can be used as an alternative non-pharmacological therapy in family nursing care and as a reference for improving health services, particularly in managing sleep pattern disorders in hypertensive patients.

Keywords: *Nursing Care, Sleep Pattern Disorder, Hypertension, Tai Chi Exercise*