

**Nama : Febi Nafa Zhafira**

**NIM : 1031222097**

**Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga yang Mengalami Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi di RT 001/RW 002 Kelurahan Setu Kecamatan Cipayung**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Hipertensi adalah suatu keadaan yang menyebabkan tekanan darah tinggi secara terus-menerus dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg, tekanan diastolik 90 mmHg atau lebih, Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan suatu keadaan peredaran darah meningkat secara kronis. Gejala utama yang biasanya dirasakan adalah pusing, mudah lelah, kurang tidur, serta rasa berat di tengkuk. Hipertensi merupakan risiko penyakit jantung otak, ginjal serta penyakit lainnya. Penyakit hipertensi merupakan penyakit penyebab utama kematian cepat di seluruh dunia, lebih dari satu miliar orang menderita penyakit ini. Beban hipertensi di dapatkan di negara-negara berpendapatan negara rendah dan menengah, disebabkan oleh meningkatnya faktor resiko pada populasi (WHO, 2020). **Tujuan:** tinjauan pustaka ini adalah untuk mengkaji lebih hasil penelitian yang berkaitan dengan gangguan pola tidur pada lansia penderita hipertensi. Melaksanakan Asuhan Keperawatan keluarga yang mengalami gangguan pola tidur pada anggota keluarga hipertensi. **Metode:** Menggunakan studi kasus untuk metode yang digunakan dalam penulisan ini. Seluruh data dikumpulkan melalui wawancara, tindakan keperawatan dilakukan pada dua keluarga dengan diagnosis yang sama di RT 001 RW 002 Kelurahan Setu Kecamatan Cipayung yang mengalami Tekanan darah tinggi atau hipertensi. **Hasil:** setelah melakukan tindakan keperawatan untuk mengatasi hipertensi dengan gangguan pola tidur dengan melakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan tindakan mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam, terdapat penurunan tekanan darah 2 keluarga. **Kesimpulan:** mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam dapat memperbaiki pola tidur pada kedua keluarga, melakukan diet dapat menurunkan tekanan darah pada kedua keluarga yang mempunyai masalah kesehatan hipertensi dengan gangguan pola tidur.

**Kata Kunci : Hipertensi, Gangguan Pola Tidur**

**Daftar Pustaka : XXVIII (2014-2023)**