

**APPLICATION OF HYPERTENSION EXERCISE IN MEETING NEEDS
REST AND SLEEP IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION
AT BPSTW ABIYOSO YOGYAKARTA**

Gregorius Sufani¹, Nurun Laasara², Tri Prabowo³
¹²³ Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email: : gregoriussufani1987@gmail.com

ABSTRACT

Background: *The main issue faced by the elderly at BPSTW Abiyoso Yogyakarta who suffer from hypertension is sleep pattern disturbances. Sleep disturbances in elderly individuals suffering from hypertension can increase the risk and exacerbate various health issues, such as elevated blood pressure, heart function disorders, and the risk of stroke.*

Objective: *To obtain a real picture of the implementation of hypertension exercises for hypertensive elderly individuals with sleep pattern disturbances at BPSTW Abiyoso Yogyakarta.*

Method: *This scientific work is composed using a descriptive research method based on case studies.*

Results: *The administration of hypertension exercise interventions to elderly patients with hypertension experiencing sleep pattern disturbances was conducted over 3 visits with a duration of 30 minutes each. The results showed an improvement in sleep quality and a reduction in blood pressure in both clients, indicating the success of the hypertension exercise program as part of gerontological nursing care.*

Conclusion: *The implementation of hypertension exercise interventions for elderly patients with hypertension who experience sleep pattern disturbances can improve sleep quality and reduce blood pressure in elderly patients with hypertension.*

Keywords: *Exercise, Sleep Pattern Disorders, Elderly, Hypertension*

PENERAPAN SENAM HIPERTENSI DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTRAHAT DAN TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI HIPERTENSI DI BPSTW ABIYOSO YOGYAKARTA

Gregorius Sufani¹, Nurun Laasara², Tri Prabowo³
¹²³ Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
Email : gregoriussufani1987@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Permasalahan utama yang dialami oleh lansia di BPSTW Abiyoso Yogyakarta yang mengalami hipertensi adalah gangguan pola tidur. Gangguan tidur pada lansia yang menderita hipertensi dapat memperbesar risiko serta memperparah berbagai masalah kesehatan, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan fungsi jantung, dan risiko terjadinya stroke.

Tujuan : Memperoleh gambaran nyata dalam penerapan senam hipertensi pada lansia hipertensi dengan gangguan pola tidur di BPSTW Abiyoso Yogyakarta.

Metode : Karya ilmiah ini disusun menggunakan metode penelitian deskriptif berbasis studi kasus.

Hasil : Pemberian intervensi senam hipertensi pada lansia hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dilakukan selama 3x kunjungan dengan durasi 30 menit diperoleh hasil adanya peningkatan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah pada kedua klien, menandakan keberhasilan program senam hipertensi sebagai bagian dari asuhan keperawatan gerontik

Kesimpulan : Pemberian intervensi senam hipertensi pada lansia hipertensi yang mengalami gangguan pola tidur dapat meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi.

Kata Kunci : Senam Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Lansia, Hipertensi