

ABSTRAK

MANAJEMEN *ACTIVITY DAILY LIVING* (ADL) UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAMPANG

Riska Musa, Andi Mappanganro, Akbar Asfar, Wan Sulastri
Profesi Ners, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia
Departemen Community Health Nursing And Home Care
riskamusa20@gmail.com

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan prevalensi tinggi dan dikenal sebagai *silent killer* karena sering tanpa gejala hingga menimbulkan komplikasi serius. Salah satu masalah utama yang dialami pasien hipertensi adalah gangguan tidur, yang dapat memperburuk kondisi kardiovaskuler. Manajemen *Activity Daily Living* (ADL) menjadi strategi nonfarmakologis yang penting untuk meningkatkan kualitas tidur sekaligus membantu mengendalikan tekanan darah.

Tujuan: Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang dengan tujuan mengetahui efektivitas penerapan manajemen ADL terhadap kualitas tidur pasien hipertensi.

Metode: penelitian menggunakan studi kasus pada Ny. T, penderita hipertensi dengan keluhan gangguan tidur. Intervensi dilakukan melalui pengaturan aktivitas harian terstruktur mencakup mobilisasi ringan, pengaturan waktu istirahat, diet sehat rendah garam, serta manajemen stres.

Hasil: menunjukkan adanya perbaikan signifikan pada kualitas tidur setelah penerapan ADL secara teratur selama tiga hari berturut-turut. Sebelum intervensi, pasien hanya mampu tidur 3–4 jam per malam dengan sering terbangun, sedangkan setelah intervensi durasi tidur meningkat menjadi 5–6 jam dengan kualitas yang lebih nyenyak dan jarang terbangun. Penerapan ADL juga menurunkan keluhan pusing saat beraktivitas dan meningkatkan kemandirian pasien dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Kesimpulannya: manajemen ADL terbukti efektif sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi dan dapat diterapkan secara rutin dalam asuhan keperawatan komunitas.

Kata kunci: Hipertensi, *Activity Daily Living* (ADL), kualitas tidur.