

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang diakibatkan oleh proses degenerative pada lansia adalah hipertensi. Penderita hipertensi cenderung mengalami gangguan pola tidur karena terdapat perubahan struktur dan fungsional pada pembuluh darah perifer. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan kombinasi *nature music* dan relaksasi napas dalam pada masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia hipertensi di UPTD Griya Werda Jambangan Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus, dengan sampel 1 responden lansia dengan gangguan pola tidur dan hipertensi. Variabel dalam penelitian ini adalah gangguan pola tidur serta kombinasi *nature music* dan relaksasi napas dalam. Instrument dalam penelitian menggunakan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur lansia. Intervensi dilakukan 1 kali dalam sehari selama 3 hari dengan durasi 30-45 menit. Analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) sebelum dilakukan intervensi memiliki skor 12 (kualitas tidur buruk) dan setelah intervensi hasil skor 5 (kualitas tidur baik). Berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dengan luaran Pola Tidur membaik diperoleh kriteria hasil keluhan sulit tidur membaik, keluhan sering terjaga membaik, keluhan pola tidur berubah membaik.

Kombinasi *nature music* dan relaksasi napas dalam terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur dan hipertensi. Diharapkan terapi ini dapat dijadikan terapi nonfarmakologi untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia hipertensi selain menggunakan terapi farmakologi.

Kata Kunci : *Nature Music*, Relaksasi Napas Dalam, Gangguan Pola Tidur, Hipertensi