

## **ABSTRAK**

Permasalahan yang timbul dari penyakit hipertensi yaitu gangguan tidur. Masalah gangguan pola tidur yang terjadi dapat memudahkan penderita hipertensi mengalami peningkatan tekanan darah disertai dengan tanda dan gejala yang lain. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui keefektifan penerapan pemberian teknik relaksasi aromaterapi lavender dan audio hipnoterapi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada pasien hipertensi.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah satu pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Penelitian dilakukan selama tujuh hari dari tanggal 6-12 Juni 2022. Terapi dilakukan satu sampai dua kali dalam sehari dalam jangka waktu  $\pm$  60 menit.

Setelah dilakukan implementasi selama 4 x 24 jam kepada pasien didapatkan hasil adanya efektifitas kombinasi aromaterapi lavender dan audio hipnoterapi. Kriteria hasil keluhan sering terjaga dan keluhan pola tidur berubah pada pasien membaik dengan skala cukup meningkat.

Pemberian teknik relaksasi pemberian kombinasi audio hipnoterapi dan aromaterapi lavender efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien hipertensi menjadi baik. Diharapkan kepada perawat dapat dijadikan salah satu terapi non-farmakologis untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien hipertensi.

**Kata Kunci : Aromaterapi, Audiohipnoterapi, Gangguan Tidur, Hipertensi**