

## ABSTRAK

Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yg paling sering dialami oleh lanjut usia. Masalah ini kurang mendapatkan perhatian karena lebih dianggap sebagai hal yang wajar, dan tidak memeriksakan ke dokter sehingga kondisi seperti ini seringkali tidak mendapatkan pertolongan, sementara gangguan tidur dapat berpengaruh pada kualitas hidup lansia. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah menerapkan aktivitas *sleep hygiene* terhadap lansia dengan hipeertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur (insomnia).

Jenis penelitian karya ilmiah ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu lansia dengan masalah keperawatan gangguan tidur (insomnia). Lokasi penelitian di panti werdha hargo dedali Surabaya selama 7 hari dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, membuat intervensi, melaksanakan tindakan, dan mengevaluasi.

Hasil studi kasus penerapan aktivitas *sleep hygiene* dengan masalah keperawatan gangguan tidur (insomnia) menunjukkan pasien mampu tidur nyenyak, tidak terbangun ditengah tidur dan mengaku lebih segar saat bangun tidur.

Terapi aktivitas *sleep hygiene* dapat digunakan oleh perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan pada pasien dengan masalah keperawatan gangguan tidur terutama untuk mengurangi gejala yang dialami.

**Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Insomnia, *Sleep Hygiene*.**