

ABSTRAK

Sebagian besar gangguan pola tidur sering dialami oleh lansia. Penurunan fungsi tubuh secara biologis, psikologis dan sosial mengakibatkan adanya masalah gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk memberikan penjelasan asuhan keperawatan penerapan relaksasi autogenik pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur di Panti Werdha

Desain penelitian menggunakan pendekatan studi kasus. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. Intervensi dilakukan selama 4 hari pada tanggal 13 Juni 2022 sampai 16 Juni 2022. Subjek dalam penelitian ini adalah Tn. A lansia insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. Hasil penelitian pada Tn. A dengan menerapkan relaksasi autogenik berbasis dzikir untuk mengatasi gangguan pola tidur yaitu Observasi tanda tanda vital, Kaji istirahat tidur, dan memberikan Teknik relaksasi autogenik berbasis dzikir dengan melafalkan dzikir selama 15-20 menit. Penerapan relaksasi autogenik berbasis dzikir pada lansia insomnia dari hasil evaluasi terjadi perbaikan pola tidur.

Penerapan relaksasi autogenik berbasis dzikir dapat mengatasi gangguan pola tidur pada lansia insomnia. Saran kepada lansia diharapkan dapat menerapkan relaksasi autogenik berbasis dzikir setelah diberikan edukasi oleh perawat dalam melakukan relaksasi autogenik untuk mengatasi gangguan pola tidur.

Kata Kunci: Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Autogenik, Lansia