

## ABSTRAK

Lansia yang memiliki riwayat hipertensi memiliki resiko tinggi untuk mengalami insomnia, hal ini dikarenakan saat tekanan darah sudah teralalu tinggi maka jantung akan bekerja lebih keras dan tidak dapat bearada dalam kondisi rileks. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi benson pada masalah keperawatan insomnia pada lansia dengan kasus hipertensi di UPT Pesangrahan PMKS Mojokerto.

Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan subyek penelitian 2 lansia hipertensi dengan masalah keperawatan insomnia. Penelitian dilakukan di UPT Pesangrahan PMKS Mojokerto selama 3 hari. Metode pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pendokumentasian. Data yang diperoleh kemudian dianalisa untuk menegakkan diagnosa, membuat rencana tindakan, dan melakukan tindakan yang sudah direncanakan serta melakukan evaluasi.

Hasil penelitian yang didapatkan setelah penerapan relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari pada kedua lansia hipertensi dengan masalah insomnia, Ny. S mengatakan mampu untuk memulai tidur dengan nyaman dan jarang terbangun pada malam hari sedangkan Ny. W mengatakan mampu memulai tidur dan jarang terbangun pada malam hari

Penerapan relaksasi benson dapat membantu mengatasi masalah keperawatan insomnia terhadap lansia dengan hipertensi. Lansia diharapkan dapat menerapkan terapi ini sebagai alternatif tindakan untuk mengatasi masalah insomnia.

**Kata kunci :** Hipertensi, Insomnia, Relaksasi Benson