

## ABSTRAK

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang sering dialami oleh lansia. Penyebab gangguan pola tidur salah satunya adalah terjadinya penurunan kondisi fisik, psikologis dan daya tahan tubuh yang memiliki keterkaitan dengan hipertensi sehingga menyebabkan terjadinya masalah keperawatan yaitu gangguan pola tidur. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Panti Tresna Werdha Hargodedali Surabaya.

Jenis penelitian ini deskriptif dengan pendekatan studi kasus yaitu menerapkan latihan *Slow Deep Breathing Exercise* pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Panti Tresna Werdha Hargodedali Surabaya. Subyek penelitian dalam kasus ini yaitu 2 lansia yang terjadi masalah gangguan pola tidur. Penerapan terapi ini dilakukan 2x sehari selama 21 hari dengan durasi 15 menit. Instrumen yang digunakan melalui tahapan proses keperawatan (wawancara, pengkajian, menentukan diagnosa, intervensi, mengimplementasikan hingga evaluasi).

Hasil yang didapatkan setelah penerapan asuhan keperawatan dengan menggunakan latihan *slow deep breathing exercise* yang dilakukan selama 21 hari pada lansia dengan kualitas seperti pola tidur nyenyak, bangun pagi terlihat segar, efisiensi tidur tidak sering terbangun, jam tidur kedua klien meningkat dengan durasi tidur awal 4 jam dengan rata-rata hasil observasi selama 21 hari didapatkan tidur selama 7 jam.

Penerapan latihan *slow deep breathing exercise* ini efektif dalam meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia. Harapannya dengan adanya penerapan terapi ini lansia dapat dibantu oleh perawat panti untuk melakukan terapi ini secara mandiri dan semoga penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya.

**Kata Kunci:** Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Latihan *Slow Deep Breathing*