

ABSTRAK

Gangguan pola tidur banyak dialami manusia diseluruh kalangan usia baik anak-anak hingga lansia. Banyak yang mengira gangguan pola tidur hal yang wajar namun masalah tersebut jika terus berulang akan mengganggu aktivitas individu sehari-hari, terutama pada lansia. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah menerapkan terapi dzikir dan rendam kaki air hangat pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Jenis penelitian karya ilmiah ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu 2 lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Lokasi penelitian di Desa Betro Sidoarjo selama 5 hari dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, membuat intervensi, melaksanakan tindakan, dan mengevaluasi.

Hasil studi kasus penerapan terapi dzikir dan rendam kaki air hangat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur menunjukkan kedua pasien sudah bisa tidur nyenyak, nyeri pada tengkuk berkurang, jarang terbangun, lebih mudah dan rileks untuk memulai tidur.

Simpulan dari studi kasus ini adalah penerapan terapi dzikir dan rendam kaki air hangat dapat memperbaiki masalah gangguan pola tidur pada kedua lansia hipertensi. Terapi dzikir dan rendam kaki air hangat dapat digunakan oleh perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dan pendidikan kesehatan pada pasien dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur terutama untuk mengurangi gejala yang dialami.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Terapi Dzikir, Terapi Rendam Kaki Air Hangat