

ABSTRAK

Gangguan pola tidur pada lansia merupakan masalah yang kurang mendapatkan perhatian dan masih dianggap hal yang wajar. Gangguan pola tidur pada lansia dapat menyebabkan beberapa gangguan yakni kecenderungan terhadap penyakit, konfusi, dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi hal ini tentunya berdampak buruk bagi kualitas hidup lansia. Tujuan penelitian ini adalah penerapan terapi musik suara alam dan terapi healing touch pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada 2 subjek lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Lokasi penelitian dilakukan di Dusun Karang Anyar Klampis Barat selama 3 hari dalam durasi waktu 20 menit dengan metode pengumpulan data, menentukan diagnosis, membuat intervensi, melakukan implementasi dan mengevaluasi hasil tindakan.

Berdasarkan hasil studi kasus dengan penerapan terapi musik suara alam dan terapi healing touch dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada responden 1 sudah dapat memulai tidur dengan baik dan sudah merasakan sakit kepala bagian belakang. Sedangkan pada respon 2 sudah tidak terbangun di tengah malam dan nyeri dibagian tengkuk sudah tidak dirasakan. Pada kedua responden juga didapatkan hasil penurunan tekanan darah secara bertahap setelah diberika terapi tersebut.

Terapi musik suara alam dan terapi healing touch sangat efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi. Sebagai perawat diharapkan dapat menerapkan terapi nonfarmakologis seperti terapi musik suara alam dan terapi healing touch sebagai pendamping terapi farmakologi dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi

Kata kunci : Gangguan Pola Tidur, Terapi Musik Suara Alam, *Terapi Healing Touch*