

ABSTRAK

Lansia yang memiliki riwayat hipertensi memiliki resiko tinggi untuk mengalami gangguan pola tidur dengan keluhan tidur tidak nyenyak dikarenakan sering terbangun di malam hari dan susah untuk memulai tidur lagi, hal ini dikarenakan saat tekanan darah sudah terlalu tinggi maka jantung akan bekerja lebih keras dan tidak dapat berada dalam kondisi rileks. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi otot progresif pada masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia dengan kasus hipertensi di Desa Bohar Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo

Jenis penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Subyek yaitu 2 lansia yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Lokasi penelitian di RT 04 RW 02, Desa Bohar selama 7 hari.

Hasil studi kasus penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit tiap tindakan pada kedua lansia hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur yaitu Ny. I dan Ny. S mengatakan mampu untuk memulai tidur dengan nyaman dan tidak terbangun pada malam hari. Hal tersebut membuktikan bahwa masalah keperawatan gangguan pola tidur pada kedua lansia tersebut teratasi.

Penerapan relaksasi otot progresif dapat membantu mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur terhadap lansia dengan hipertensi. Lansia diharapkan dapat menerapkan terapi ini sebagai alternatif tindakan untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Otot Progresi