

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering menimbulkan gangguan seperti rasa nyeri atau pusing, sehingga penderita hipertensi cenderung akan terbangun saat tidur akibat rasa ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan inilah yang kemudian menyebabkan kurangnya jumlah waktu tidur dan menimbulkan kualitas tidur yang buruk dan dapat berakibat pada naiknya tekanan darah. Tujuan penelitian ini adalah menerapkan *Benson Relaxation Therapy* pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Desa Mulung, Driyorejo Gresik.

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subyek yang digunakan yaitu 2 lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Lokasi penelitian di Desa Mulung RT.01/RW.01, Driyorejo Gresik. Intervensi keperawatan yang diberikan adalah penerapan *Benson Relaxation Therapy* dilakukan 1 kali sehari dengan waktu 10 menit selama 7 hari. Metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, membuat intervensi, melaksanakan tindakan, dan mengevaluasi.

Hasil studi kasus penerapan *Benson Relaxation Therapy* pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur menunjukkan bahwa adanya peningkatan kualitas tidur dari kategori sedang menjadi kategori baik pada kedua lansia, serta adanya penurunan tekanan darah

Penerapan *Benson Relaxation Therapy* dapat memperbaiki masalah gangguan pola tidur pada lansia hipertensi. Diharapkan lansia dapat melanjutkan intervensi *Benson Relaxation Therapy* secara mandiri ketika mengalami gangguan pola tidur.

Kata Kunci: *Benson Relaxation Therapy*, hipertensi, gangguan pola tidur