

ABSTRAK

Kualitas tidur yang tidak baik akan memudahkan seseorang mengalami kekambuhan penyakit hipertensi, karena kualitas tidur buruk dapat mengubah hormon stress kortisol dan sistem saraf simpatik, sehingga terjadi peningkatan tekanan darah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penerapan Latihan Relaksasi Autogenik Dan Aroma Terapi Lavender Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Pasien Hipertensi Di Kedung Asem RT 02 RW 02 Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan metode kasus dengan subyek 2 pasien. Penelitian ini dilakukan di Kedung Asem RT 02 RW 02 Surabaya selama 3 hari dengan metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, menentukan intervensi keperawatan, melakukan implementasi dan evaluasi.

Hasil penelitian pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur menunjukkan setelah diberikan Relaksasi Autogenik Dan Aroma Terapi Lavender sebanyak 1 kali sehari dengan waktu 20 menit yang dilakukan selama 3 hari, dapat meningkatkan pola tidur pada pasien hipertensi dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik. Hal ini dibuktikan saat dilakukan pengukuran kualitas tidur pada Ny. A dan Ny. W dengan menggunakan skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

Penerapan Latihan Relaksasi Autogenik Dan Aroma Terapi Lavender pada kedua pasien terdapat peningkatan kualitas tidur yang signifikan yaitu dari kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur baik. Saran hendaknya petugas kesehatan dapat memberikan penjelasan dan pemahaman tentang pentingnya tidur yang baik pada pasien hipertensi.

Kata Kunci : Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Autogenik Dan Aroma Terapi Lavender, Hipertensi