

ABSTRAK

Gangguan pola tidur mempunyai efek yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, mental, emosi dan sistem imunitas tubuh. Seseorang yang kualitas dan kuantitas tidurnya kurang cenderung lebih mudah terserang penyakit tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian ini adalah penerapan relaksasi autogenik dan *guided imagery* pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Dusun Bung Klampis Barat Kabupaten Bangkalan.

Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus melalui asuhan keperawatan dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia hipertensi dengan melakukan pengkajian, penegakan diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Sampel penelitian berjumlah 2 orang. Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan metode wawancara, dan observasi langsung.

Berdasarkan hasil penelitian dari data pengkajian klien mengeluh sulit tidur di malam hari sehingga muncul masalah keperawatan gangguan pola tidur dengan rencana keperawatan dukungan tidur. Implementasi yang diberikan berupa relaksasi autogenik dan *guided imagery* yang diberikan 3 hari setiap pertemuan 20 menit dan hasil evaluasi berdasarkan kriteria hasil didapatkan gangguan pola tidur membaik.

Relaksasi autogenik dan *guided imagery* sangat efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia hipertensi. Sebagai perawat diharapkan dapat menerapkan terapi nonfarmakologis seperti latihan relaksasi autogenik dan *guided imagery* sebagai pendamping terapi farmakologi dalam gangguan pola tidur pada lansia hipertensi.

Kata kunci: Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Autogenik, *Guided Imagery*