

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang sering menimbulkan gangguan seperti rasa nyeri atau pusing, sehingga penderita hipertensi cenderung mengalami gangguan pola tidur. Perawat dapat memberikan intervensi untuk mengatasi gangguan tersebut. Salah satunya dengan relaksasi autogenic. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan relaksasi autogenik pada pasien dengan hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di RS Mitra Keluarga Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan studi kasus melalui asuhan keperawatan pada dua pasien yang mengalami hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur serta melakukan pengkajian, diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan, dan evaluasi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi langsung.

Hasil penelitian sebelum intervensi pada Tn.M didapatkan bahwa klien memiliki nilai gangguan tidur sebelum terapi 16 yang menandakan kualitas tidur buruk, sedangkan pada kasus II pasien dengan nama Ny. J memiliki nilai gangguan tidur 10 menandakan kualitas tidur buruk. Setelah intervensi selama 3 hari klien dengan nama Tn. M dan Ny. J memiliki gangguan pola tidur 3 termasuk pada klasifikasi kualitas tidur baik, pasien mengatakan sudah tidak pusing, tidur sudah nyenyak, tampak rileks dan segar

Simpulan hasil penelitian menunjukkan penerapan relaksasi autogenik dapat menjadi alternatif gangguan pola tidur penderita hipertensi, diharapkan perawat dapat melaksanakan penerapan ini bagi penderita hipertensi agar dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi, sehingga kualitas hidup penderita hipertensi dapat meningkat.

Kata Kunci: Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Autogenik