

ABSTRAK

Seorang lansia dengan 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. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan relaksasi benson pada masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia dengan kasus hipertensi di Dusun Timursungai Desa Tanjungori Kec. Tambak Kab. Gresik.

Desain penelitian menggunakan studi kasus dengan subyek penelitian 2 lansia penderita hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut. Metode pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan pendokumentasian. Data yang diperoleh kemudian dianalisa untuk menegakkan diagnosa, membuat rencana tindakan, dan melakukan tindakan yang sudah direncanakan serta melakukan evaluasi.

Hasil penelitian yang didapatkan setelah penerapan relaksasi benson yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada kedua lansia hipertensi dengan masalah gangguan pola tidur yaitu Ny. F dan Ny. M mengatakan mampu untuk memulai tidur dengan nyaman dan jarang terbangun pada malam hari. Hal tersebut membuktikan bahwa masalah keperawatan gangguan pola tidur pada kedua lansia tersebut teratasi.

Penerapan relaksasi benson 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 : Hipertensi, Gangguan Pola Tidur, Relaksasi Benson