

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang mempunyai hubungan yang sangat erat dengan lansia. Ansietas merupakan salah satu keluhan utama yang sering dialami oleh lansia dengan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi *self hypnosis* pada lansia hipertensi dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di Desa Turi Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan.

Desain penelitian menggunakan studi kasus yang dilakukan pada dua orang lansia hipertensi dengan masalah keperawatan ansietas. Penelitian dilakukan di Desa Turi Kecamatan Panekan Kabupaten Magetan pada 14 Juli – 16 Juli 2020. Metode pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan gerontik, dengan melakukan wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik, kemudian dilakukan analisa data dan dibuat intervensi. Setelah itu dilakukan tindakan dan dievaluasi.

Hasil yang didapatkan setelah penerapan asuhan keperawatan dengan menggunakan terapi *self hypnosis* yang dilakukan selama tiga hari pada masing-masing pasien didapatkan hasil ansietas dapat teratasi. Pada Ny. S didapatkan hasil cemas dan khawatir menurun, tekanan darah menurun, nadi dalam batas normal, verbalisasi kebingungan menurun, sedangkan pada Ny. Sn didapatkan hasil khawatir akibat kondisi yang dihadapi menurun, verbalisasi tingkat kebingungan menurun, tekanan darah menurun, pola tidur berubah membaik.

Terapi *self hypnosis* dapat membantu menurunkan ansietas pada lansia hipertensi. Disarankan pada pasien dan keluarga untuk menerapkan terapi ini sebagai upaya penanganan pada pasien yang mengalami masalah keperawatan kecemasan atau ansietas.

Kata Kunci: ansietas (kecemasan), terapi *self hypnosis*, lansia, hipertensi