

## ABSTRAK

Hipertensi menjadi *silent killer* menunjukkan gejala apapun hingga pada suatu saat akan menjadi stroke dan serangan jantung yang menjadikan penderita meninggal. Lansia sebagian besar berisiko tinggi mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor (Sumirta & Laraswati. 2014). Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang tinggi. Pada penderita hipertensi yang mengalami insomnia ia akan sering mengantuk di siang hari yang kemudian dapat mempengaruhi jadwal tidur bangunnya di malam hari

Desain penelitian karya ilmiah ini menggunakan metode kasus dengan subyek yang digunakan adalah 2 pasien dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Penelitian ini dilakukan di Desa Tambak Timur Kecamatan Tambak Pulau Bawean Gresik selama 3 hari dengan menggunakan tehnik *Massage* ( pijat kaki) dan rendam air hangat pada kaki. Tehnik ini dilakukan selama kurang lebih 10-15 menit selama 2x sehari sebelum tidur siang dan sebelum tidur malam. metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnosa, menentukan intervensi keperawatan, melaksanakan implementasi dan melakukan evaluasi.

Hasil penelitian pada 2 lansia setelah dilakukan tehnik *massage (pijat kaki) dan rendam air hangat* yaitu ada peningkatan pola tidur. Hal ini dibuktikan dengan perbandingan hasil pengkajian yaitu pada Ny.M dilihat dari kualitas tidurnya yang awalnya hanya tidur paling lama 4 jam dari jam 01.00 dinihari sampai jam 04.30 sekarang Ny.M bisa tidur dari jam 22.00- 04.30 kualitas tidur menjadi 7 jam, sedangkan Ny.F tidak bisa tidur siang menjadi tidur siang selama 3 jam dan pada malam hari yang awalnya kualitas tidur hanya 5 jam dari jam 00.00-04.00 sekarang menjadi 23.00-04.30 kualitas tidur menjadi 6 jam.

Penerapan tehnik *massage (pijat kaki) dan rendam air hangat* pada kedua pasien terdapat peningkatan pola tidur yang cukup signifikan. Lansia diharapkan dapat menerapkan tehnik *massage (pijat kaki) dan rendam air hangat* untuk dilakukan setiap hari dirumah. Peran perawat sangat berperan penting pada masalah keperawatan diatas.

Kunci : Gangguan Pola tidur, tehnik *massage (pijat kaki)* dan rendam air hangat, Lansia