

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DAN  
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DI RUANG  
MAWAR UPTD GRIYA WREDHA SURABAYA**

Karya Ilmiah Akhir untuk memperoleh gelar Ners (Ns)

Program Pendidikan Profesi Ners

Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga



Oleh:

**MARTHALIA OKTAVIANTY DWI CAHYANI**

**NIM. 132229017**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**2023**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya bersumpah bahwa karya ilmiah akhir ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Surabaya, 26 Desember 2022

Yang Menyatakan



Marthalia Oktavianty Dwi Cahyani

NIM. 132229017



**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DAN  
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DI RUANG  
MAWAR UPTD GRIYA WREDHA SURABAYA**

Oleh:

Marthalia Oktavianty Dwi Cahyani

NIM. 132229017

KARYA ILMIAH AKHIR INI TELAH DISETUJUI

TANGGAL: 17 April 2023

Oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Elida Ulfiana".

Elida Ulfiana, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 197910132010122001

Mengetahui,

a.n Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I

An official blue ink stamp of Universitas Airlangga, Fakultas Keperawatan, with a handwritten signature in blue ink over it.

Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns., Sp. Kep. MB.

NIP. 197806052008122001

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DAN  
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DI RUANG  
MAWAR UPTD GRIYA WREDHA SURABAYA**

Oleh:

Marthalia Oktavianty Dwi Cahyani

NIM. 132229017

Telah diuji

Pada tanggal, 3 Mei 2023

**PANITIA PENGUJI**

Ketua : Dr. Retno Indarwati, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIP. 197803162008122002

(.....)

Anggota : Elida Ulfiana, S.Kep., Ns., M.Kep.  
NIP. 197910132010122001

(.....)

Mengetahui,

a.n Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns., Sp. Kep. MB.  
NIP. 197806052008122001

### **MOTTO**

Diatas langit masih ada langit, tidak boleh sombong, harus tetap rendah hati.

Dibalik kesusahan selalu ada kemudahan, tetap berharap pada Allah SWT karena  
hanya Allah sebaik-baik perencana kehidupan setiap hamba-Nya.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penyusunan karya ilmiah akhir ini yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Insomnia Dan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Di Ruang Mawar Uptd Griya Wredha Surabaya” dapat terselesaikan. Karya ilmiah akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ners (Ns.) di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya. Dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini tidak lepas dari kesulitan dan hambatan, namun berkat dorongan serta bantuan dari berbagai pihak, karya ilmiah akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih dengan hati yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas pembelajaran untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners.
2. Ibu Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas pembelajaran untuk mengikuti dan menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners.
3. Ibu Elida Ulfiana, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan, serta motivasi yang luar biasa selama menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan baik.

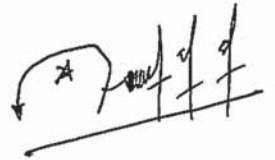
4. Kepada Bapak Ahmad Iftah Edy Nur Rofiq, S.Kep., Ns. Selaku pembimbing klinik yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan, serta motivasi yang luar biasa selama menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan baik.
5. Seluruh Dosen dan Staf pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah mendidik, membimbing, dan memberikan ilmu selama perkuliahan. Serta seluruh karyawan di lingkungan Fakultas Keperawatan yang telah membantu saya menempuh pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
6. Pasien saya yang mampu membantu dalam tercapainya intervensi dan implementasi yang saya berikan selama tujuh hari hingga terselesaikannya karya ilmiah ini.
7. Kedua Orang tua, kakek, nenek, kakak, adik dan sahabat saya yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa yang selalu mengalir kepada saya demi tercapainya kelancaran dan terselesaikannya karya ilmiah ini.
8. Seluruh teman-teman Profesi Angkatan 2022/2023 yang menemani dalam perjalanan dan berjuang bersama selama menempuh pendidikan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Serta Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran pengerjaan karya ilmiah akhir ini.

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini. Peneliti menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun diperlukan guna perbaikan karya ilmiah akhir ini. Akhir kata

peneliti berharap semoga karya ilmiah akhir ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi pengembangan ilmu keperawatan.

Surabaya, 26 Desember 2022

Peneliti

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'M' followed by several vertical strokes and a horizontal line at the bottom.



## ABSTRAK

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA DAN  
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DI RUANG  
MAWAR UPTD GRIYA WREDHA SURABAYA**

Marthalia Oktavianty Dwi Cahyani

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga

**Pendahuluan:** Insomnia menyebabkan kebutuhan tidur dan istirahat tidak terpenuhi secara baik hingga menyebabkan gangguan pola tidur. Seiring bertambahnya usia maka risiko seseorang mengalami insomnia meningkat. Intervensi keperawatan berupa teknik *sleep hygiene* untuk mengurangi dan mengatasi gangguan pola tidur. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan pengaruh teknik *sleep hygiene* terhadap gangguan pola tidur yang dialami klien. **Metode:** Pemberian asuhan ini menggunakan desain studi kasus tunggal (*single study/case*) dengan teknik wawancara, pengambilan data primer dari pasien dan data sekunder dari rekam medik. Sampel penelitian adalah klien lansia dengan sindrom geriatri insomnia, keadaan umum baik, dan bersedia dilakukan intervensi. Pengkajian kualitas tidur menggunakan pengkajian PSQI dan dilakukan pengukuran selama 7 hari. **Hasil:** Hasil kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI pada pre tindakan menunjukkan skor total 16. Setelah dilakukan intervensi terapi *sleep hygiene* dalam hari pertama dan hari kedua cenderung belum memberikan efek, namun pada hari ketiga hingga ketujuh klien mulai menunjukkan perbaikan kualitas tidur. **Diskusi:** Diagnosis keperawatan yang ditemukan adalah gangguan pola tidur kategori fisiologis dan subkategori aktivitas/istirahat. Luaran keperawatan dukungan tidur adalah pola tidur. Intervensi keperawatan dalam kasus ini adalah dukungan tidur dan *sleep hygiene* menjadi salah satu tindakan terapeutik spesifik pembaruan dalam intervensi dukungan tidur. *Sleep Hygiene* dapat diterapkan pada lansia secara maksimal dan berkala terutama dalam komponen menjaga diet sehat. Ada perubahan pada gangguan pola tidur setelah melakukan terapi non farmakologis *sleep hygiene*. Dari terapi yang telah diberikan sampai hari ketujuh pola tidur membaik dengan durasi jam tidur normal 6-8 jam pada malam hari. Pada saat post tindakan menunjukkan skor total 6 yang menandakan bahwa *sleep hygiene* berfungsi secara maksimal.

Kata kunci: Gangguan Pola Tidur, Insomnia, *Sleep Hygiene*, Lansia

## ABSTRACT

### NURSING CARE OF THE ELDERLY WITH INSOMNIA AND NURSING PROBLEMS OF SLEEP DISORDERS IN THE MAWAR ROOM UPTD GRIYA WREDHA SURABAYA

Marthalia Oktaviany Dwi Cahyani

Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga

**Introduction:** Insomnia causes the need for sleep and rest didn't properly, causing disruption of sleep patterns. As you get older, the risk of someone experiencing insomnia increases. Nursing interventions like sleep hygiene techniques to reduce and overcome sleep pattern disturbances. The purpose of this study was to explain the effect of sleep hygiene techniques on sleep pattern disturbances experienced by clients. **Methods:** This study used a single case study design with the sample being elderly clients with geriatric insomnia syndrome, good general condition, and willing to intervene. The sleep quality assessment used the PSQI assessment and was measured for 7 days. **Results:** The results of sleep quality using the PSQI questionnaire at pre-action showed a total score of 16. After the intervention of sleep hygiene therapy on the first and second days it tended to have no effect, but on the third to seventh days the clients began to show improvements in sleep quality. **Discussion:** The nursing diagnoses found were sleep pattern disturbances in the physiological category and the activity/rest subcategory. Sleep support nursing output is sleeping patterns. The nursing intervention in this case is sleep support and sleep hygiene which is one of the specific therapeutic actions for updating sleep support interventions. Sleep Hygiene can be applied to the elderly optimally and regularly, especially in the components of maintaining a healthy diet. There are changes in disturbed sleep patterns after performing non-pharmacological sleep hygiene therapy. From the therapy that has been given until the seventh day the sleep pattern improves with a normal sleep duration of 6-8 hours at night. At the time of the post action, it shows a total score of 6 which indicates that sleep hygiene is functioning optimally.

**Keyword:** Disorders of Sleep Patterns, Insomnia, Sleep Hygiene, Elderly

## DAFTAR ISI

|                                           |      |
|-------------------------------------------|------|
| COVER .....                               | i    |
| SURAT PERNYATAAN.....                     | ii   |
| MOTTO .....                               | v    |
| UCAPAN TERIMA KASIH.....                  | vi   |
| ABSTRAK .....                             | ix   |
| ABSTRACT .....                            | x    |
| DAFTAR ISI.....                           | xi   |
| DAFTAR TABEL.....                         | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....                       | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                      | xv   |
| DAFTAR SINGKATAN .....                    | xvi  |
| Bab 1 Pendahuluan.....                    | 1    |
| 1.1. Latar Belakang .....                 | 1    |
| 1.2. Rumusan Masalah .....                | 3    |
| 1.3. Tujuan.....                          | 4    |
| 1.3.1. Tujuan Umum.....                   | 4    |
| 1.3.2. Tujuan Khusus .....                | 4    |
| 1.4. Manfaat.....                         | 4    |
| 1.4.1. Manfaat Teoritis.....              | 4    |
| 1.4.2. Manfaat Praktis .....              | 5    |
| Bab 2 Tinjauan Pustaka.....               | 6    |
| 2.1. Konsep Lansia .....                  | 6    |
| 2.1.1. Definisi.....                      | 6    |
| 2.1.2. Batasan Usia Lansia .....          | 7    |
| 2.1.3. Tahap Proses Penuaan.....          | 7    |
| 2.1.4. Karakteristik Lansia .....         | 8    |
| 2.1.5. Perubahan pada Lansia.....         | 11   |
| 2.1.6. Teori Carol A. Miller .....        | 15   |
| 2.2. Konsep Istirahat dan Tidur .....     | 20   |
| 2.2.1. Definisi Istirahat dan Tidur ..... | 20   |
| 2.2.2. Fisiologi Tidur.....               | 21   |
| 2.3. Konsep Gangguan Pola Tidur .....     | 24   |

|                |                                               |    |
|----------------|-----------------------------------------------|----|
| 2.3.1.         | Definisi Gangguan Pola Tidur .....            | 24 |
| 2.3.2.         | Penyebab Gangguan Pola Tidur.....             | 24 |
| 2.3.3.         | Data Mayor dan Data Minor .....               | 25 |
| 2.3.4.         | Kondisi Klinis Terkait.....                   | 25 |
| 2.3.5.         | Penatalaksanaan .....                         | 26 |
| 2.4.           | Konsep <i>Sleep Hygiene</i> .....             | 27 |
| 2.4.1.         | Definisi <i>Sleep Hygiene</i> .....           | 27 |
| 2.4.2.         | Komponen <i>Sleep Hygiene</i> .....           | 28 |
| 2.5.           | <i>Web of Cassation</i> (WOC).....            | 30 |
| 2.6.           | Keaslian Penelitian .....                     | 31 |
| BAB 3          | METODE KARYA ILMIAH .....                     | 37 |
| 3.1.           | Jenis dan Rancangan Studi Kasus .....         | 37 |
| 3.2.           | Subjek Studi Kasus.....                       | 37 |
| 3.3.           | Lokasi dan Waktu Pengambilan Studi Kasus..... | 37 |
| 3.4.           | Metode Pengumpulan Data Studi Kasus .....     | 37 |
| BAB 4          | HASIL DAN PEMBAHASAN.....                     | 39 |
| 4.1.           | Hasil.....                                    | 39 |
| 4.1.1.         | Gambaran kasus .....                          | 39 |
| 4.2.           | Pembahasan .....                              | 52 |
| 4.2.1.         | Pengkajian.....                               | 52 |
| 4.2.2.         | Diagnosis.....                                | 54 |
| 4.2.3.         | Intervensi.....                               | 55 |
| 4.2.4.         | Implementasi .....                            | 57 |
| 4.2.5.         | Evaluasi .....                                | 59 |
| BAB 5          | KESIMPULAN DAN SARAN .....                    | 61 |
| 5.1.           | Kesimpulan.....                               | 61 |
| 5.2.           | Saran .....                                   | 61 |
| DAFTAR PUSTAKA | .....                                         | 63 |
| LAMPIRAN       | .....                                         | 65 |

## DAFTAR TABEL

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Keaslian Penelitian.....    | 31 |
| Tabel 4.1 Analisa Data .....          | 43 |
| Tabel 4.2 Intervensi Keperawatan..... | 45 |
| Tabel 4.3 Evaluasi Keperawatan.....   | 47 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 <i>Web of Cassation</i> (WOC)..... | 30 |
|-----------------------------------------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| <i>Lampiran 1 Asuhan Keperawatan Lansia .....</i> | 65  |
| <i>Lampiran 2 SOP Sleep Hygiene.....</i>          | 101 |

### DAFTAR SINGKATAN

|        |                                            |
|--------|--------------------------------------------|
| UPTD   | : Unit Pelaksana Teknis Dinas              |
| Lansia | : Lanjut Usia                              |
| SIKI   | : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia |
| SLKI   | : Standar Luaran Keperawatan Indonesia     |
| SDKI   | : Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia  |
| DS     | : Data Subjektif                           |
| DO     | : Data Objektif                            |
| GCS    | : <i>Glasgow Coma Scale</i>                |
| TD     | : Tekanan Darah                            |
| BB     | : Berat Badan                              |
| WHO    | : <i>World Health Organisation</i>         |
| ADL    | : <i>Activity Daily Living</i>             |