

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH**  
**KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR**

**(Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan)**



**Oleh :**

**ARIN RETNO WULANDARI**

**NIM 19613308**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2022**

**STUDI KASUS: ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN  
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR  
(Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan)**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Keperawatan**



**Oleh :**

**ARIN RETNO WULANDARI**

**NIM 19613308**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah Oleh : Arin Retno Wulandari  
Judul : ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA  
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN  
GANGGUAN POLA TIDUR

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada  
Tanggal :  
20 Juni 2022

Oleh :

Pembimbing I Pembimbing II



Elmie Muftiana, S. Kep.Ns., M. Kep Lina Ema Purwanti, S. Kep.,Ns.,M.Kep  
NIDN. 0703127602 NIDN. 0730017702

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S. Kep.Ns.,M.Kes  
NIDN. 0715127903

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh : Arin Retno Wulandari  
Judul : ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA  
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN  
GANGGUAN POLA TIDUR

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal :

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Hery Ernawati, S.Kep.,Ns., M. Kep

Anggota : 1. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.,Ns., M. Kes

2. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns., M. Kep

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S. Kep.,Ns.,M.Kes  
NIDN. 0715127903



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda-tangan di bawah ini :

Nama : ARIN RETNO WULANDARI

NIM : 19613308

Instansi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul “**Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur**” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan berdasarkan fakta dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka akan bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 20 Juni 2022

Peneliti



**Arin Retno Wulandari**  
**NIM: 19613308**

## ABSTRAK

### ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) MAGETAN

Oleh :  
Arin Retno Wulandari  
NIM 19613308

Menua merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya diantaranya perubahan fungsi fisiologi, perubahan psikologi dan perubahan fungsi kognitif. Proses menua (*Aging Process*) mempengaruhi fungsi dan sistem tubuh yang dapat menyebabkan timbulnya masalah-masalah pada lansia. Salah satu masalah yang timbul adalah gangguan pola tidur/insomnia.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini menggunakan metode pemecahan masalah (*problem solving*) pendekatan proses keperawatan. Pemilihan pasien dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale* (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta, 2009).

Setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 7x24 jam didapatkan hasil keseluruhan masalah teratasi sebagian. Kriteria hasil yang sudah dicapai adalah : keluhan sulit tidur menurun, keluhan sering terjaga menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun, kemampuan beraktivitas meningkat. Kriteria hasil sudah tercapai namun intervensi tetap dilakukan klien dengan mandiri meskipun hasil dari asuhan keperawatan ini sebagian sudah mencapai kualitas dan kuantitas tidur yang cukup baik.

**Kata Kunci : Lansia, Gangguan Pola Tidur, Asuhan Keperawatan**



## ABSTRACT

### NURSING CARE IN THE ELDERLY WITH NURSING PROBLEMS SLEEP DISORDERS AT TRESNA WERDHA SOCIAL SERVICE UPT (PSTW) MAGETAN

By :  
Arin Retno Wulandari  
NIM 19613308

Aging is the final period in human life where a person begins to experience changes in his life including changes in physiological functions, psychological changes and changes in cognitive function. The aging process affects the body's functions and systems which can cause problems in the elderly. One of the problems that arise is disturbed sleep patterns / insomnia.

The preparation of this scientific paper uses the problem solving method of the nursing process approach. The selection of patients in the preparation of this scientific paper used a questionnaire Insomnia Rating Scale (Psychiatric Biology Study Group Jakarta, 2009).

After nursing care was carried out for 7x24 hours, the results showed that the overall problem was partially resolved. The criteria for the results that have been achieved are: complaints of decreased sleeplessness, complaints of frequent decreased wakefulness, complaints of decreased sleep dissatisfaction, complaints of decreased sleep patterns, complaints of insufficient rest decreased, increased ability to move. The outcome criteria have been achieved but the intervention is still carried out by the client independently even though the results of this nursing care have partially achieved the quality and quantity of sleep that is quite good.

***Keyword : Elderly, Sleep Pattern Disorders, Nursing Care***

## KATA PENGANTAR

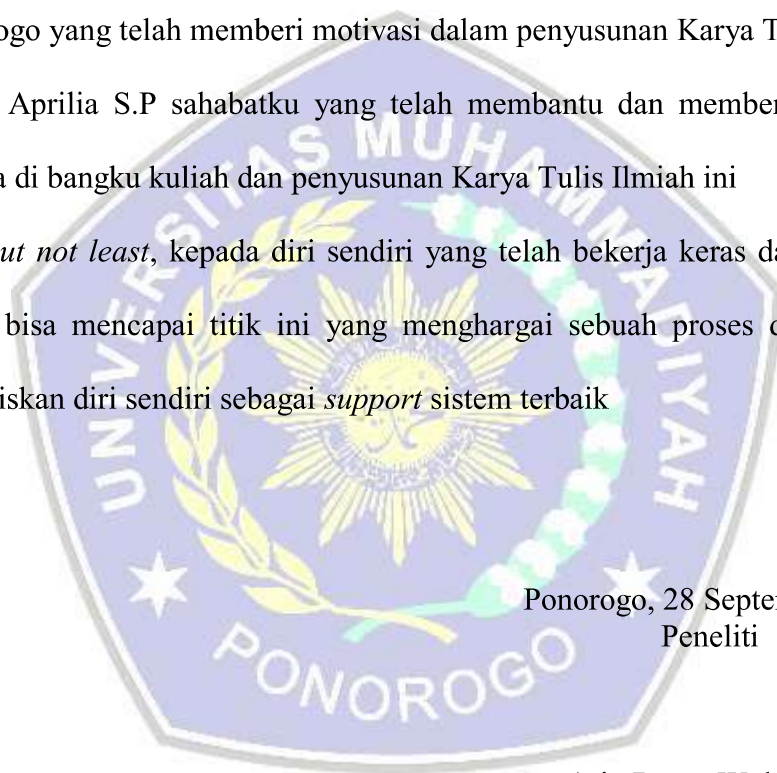
Puji syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur” Untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian Karya Tulis Ilmiah ini tidak dapat berjalan lancar tanpa bantuan-bantuan dari pihak lain. Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Happy Susanto, M. A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dalam memberikan permohonan izin penelitian
2. Sulisty Andarmoyo, S. Kep.,Ns., M. Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
3. Rika Maya Sari, S. Kep., Ns., M. Kes selaku Ka. Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan pengarahan dalam proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah
4. Elmie Mufthiana, S. Kep.,Ns., M. Kep selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan dan motivasi dalam penyusunan dan penelitian Karya Tulis Ilmiah
5. Lina Ema Purwanti, S. Kep.,Ns., M. Kep selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan dan penelitian Karya Tulis Ilmiah



6. UPT PSTW Magetan yang telah mengizinkan untuk dijadikan lokasi pengambilan penelitian oleh peneliti
7. Ny. S selaku klien yang telah bersedia menjadi partisipan sehingga dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat selesai dengan tepat waktu
8. Orang tua yang telah mensupport moral mapun moril serta selalu memberikan semangat dan motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
9. Teman – teman Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah
10. Dema Aprilia S.P sahabatku yang telah membantu dan memberi semangat selama di bangku kuliah dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini
11. *Last but not least*, kepada diri sendiri yang telah bekerja keras dan berjuang untuk bisa mencapai titik ini yang menghargai sebuah proses dan peneliti menuliskan diri sendiri sebagai *support* sistem terbaik



Ponorogo, 28 September 2021  
Peneliti

Arin Retno Wulandari  
NIM: 19613308

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Menua ( <i>Aging Process</i> ).....	7
2.1.1 Definisi Menua.....	7
2.1.2 Teori-Teori Menua.....	7
2.1.3 Ciri-ciri Menua.....	10
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Proses Menua.....	10
2.1.5 Perubahan Akibat Proses Menua .....	12
2.2 Konsep Lansia .....	14
2.2.1 Pengertian.....	14
2.2.2 Klasifikasi Lansia.....	15
2.2.3 Karakteristik Lansia .....	16
2.2.4 Tipe-tipe Lansia .....	17

2.2.5	Ciri-ciri Lansia .....	18
2.2.6	Masalah Yang Timbul Pada Lansia .....	19
2.3	Konsep Gangguan Pola Tidur .....	23
2.3.1	Definisi Gangguan Pola Tidur .....	23
2.3.2	Faktor Penyebab Gangguan Pola Tidur .....	23
2.3.3	Batasan Karakteristik Gangguan Pola Tidur.....	25
2.3.4	Tahapan Tidur .....	25
2.3.5	Dampak Gangguan Pola Tidur Pada Lansia .....	27
2.3.6	Pemeriksaan Penunjang .....	27
2.3.7	Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia .....	28
2.3.8	Komplikasi .....	31
2.3.9	Hubungan Antar Konsep.....	33
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur.....	34
2.4.1	Pengkajian.....	34
2.4.2	Analisa Data .....	50
2.4.3	Diagnosa Keperawatan.....	51
2.4.4	Intervensi Keperawatan.....	52
2.4.5	Implementasi Keperawatan.....	53
2.4.6	Evaluasi Keperawatan.....	55
BAB 3 METODE PENELITIAN.....		56
3.1	Metode Studi Kasus.....	56
3.2	Teknik Penelitian.....	57
3.3	Waktu dan Tempat .....	57
3.4	Pengumpulan Data.....	58
3.5	Alur Kerja ( <i>Frame Work</i> ).....	59
3.6	Etika.....	59
BAB 4 ASUHAN KEPERAWATAN .....		61
4.1	Pengkajian .....	61
4.2	Analisa Data .....	75
4.3	Diagnosa Keperawatan.....	76
4.4	Intervensi Keperawatan.....	76
4.5	Implementasi Keperawatan .....	78

4.6	Evaluasi .....	85
BAB 5 PEMBAHASAN.....		90
5.1	Pengkajian .....	90
5.2	Diagnosa Keperawatan.....	93
5.3	Intervensi Keperawatan.....	93
5.4	Implementasi Keperawatan .....	95
5.5	Evaluasi Keperawatan .....	97
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....		90
6.1	Kesimpulan .....	90
6.2	Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA .....		100





## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi usia menurut WHO .....	15
Tabel 2.2 Intervensi Gangguan Pola Tidur .....	52
Tabel 4.1 Analisa Data .....	75
Tabel 4.2 Diagnosa Keperawatan .....	76
Tabel 4.3 Intervensi Keperawatan.....	76
Tabel 4.4 Implementasi Keperawatan.....	78
Tabel 4.5 Evaluasi Keperawatan.....	85



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Hubungan Antar Konsep Asuhan.....	33
Gambar 3.1 Konsep Alur Kerja .....	59
Gambar 4.1 Genogram .....	64



## DAFTAR SINGKATAN



UU	= Undang-undang
DNA	= <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>
Lansia	= Lanjut Usia
UPT	= Unit Pelayanan Sosial
PSTW	= Panti Sosial Tresna Werdha
SDKI	= Standart Diagnosis Keperawatan Indonesia
SIKI	= Standart Intervensi Keperawatan Indonesia
IPTEK	= Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi
OA	= <i>Osteoarthritis</i>
BPS	= Badan Pusat Statistik
BAK	= Buang Air Kecil
BAB	= Buang Air Besar
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	= <i>Non Rapid Eye Movement</i>
IRS	= <i>Insomnia Rating Scale</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis .....	102
Lampiran 2 Pengkajian INDEKZ KATZ .....	104
Lampiran 3 Pengkajian Keseimbangan Untuk Lansia .....	105
Lampiran 4 <i>Lembar Mini Mental State Exam (MMSE)</i> .....	107
Lampiran 5 <i>Inventaris Depresi Geriatrik</i> .....	108
Lampiran 6 APGAR LANSIA .....	110
Lampiran 7 INDEK BARTHEL .....	111
Lampiran 8 SPMSQ .....	112
Lampiran 9 Lembar Kuesioner <i>Insomnia Rating Scale</i> .....	113
Lampiran 10 Lembar Penjelasan Mengikuti Penelitian .....	115
Lampiran 11 <i>Informed Consent</i> .....	117
Lampiran 12 Surat Pengambilan Data Awal .....	118
Lampiran 13 Surat Pengambilan Studi Kasus .....	119
Lampiran 14 Surat Balasan Pegambilan Studi Kasus .....	122
Lampiran 15 Surat Selesai Penelitian .....	123
Lampiran 16 <i>SOP Foot Message</i> .....	124
Lampiran 17 <i>Logbook</i> .....	126