

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA INSOMNIA DENGAN  
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR**

**(Studi Kasus Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)**



**Oleh:**

**AURELIA KHARISMA PUTRI DEWANTI**

**NIM 21613441**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2024**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA INSOMNIA DENGAN  
MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR  
(Studi Kasus Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)**

**KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan kepada Program Studi DIII Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo untuk  
memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan



**Oleh:**

**AURELIA KHARISMA PUTRI DEWANTI**

**NIM. 21613441**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Karya tulis oleh : AURELIA KHARISMA PUTRI DEWANTI  
Judul : ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA INSOMNIA  
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN. GANGGUAN  
POLA TIDUR

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Karya Tulis Ilmiah

Tanggal : Rabu, 12 Juni 2024

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Rika Maya Sari, S.Kep.Ns M.Kes  
NIDN. 0711068503



Yayuk Dwirahayu, S.Kep.Ns.,M.Kes  
NIDN. 0711128601

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D.

NIDN. 0715127903

**HALAMAN PENGESAHAN**

Proposal oleh. : AURELIA KHARISMA PUTRI DEWANTI  
Judul : ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA INSOMNIA  
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN. GANGGUAN  
POLA TIDUR

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

Tanggal : 12 Juni 2024

Tim penguji

Tanda tangan

Ketua : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes : .....  
Anggota : 1. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep : .....  
2. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes : .....

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmovo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D.

NIDN. 0715127903

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Nama : Aurelia Kharisma Putri Dewanti

NIM : 21613441

Institusi : Program Study Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan” adalah bukan Proposal orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya. Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 11 Juni 2024

Yang menyatakan



Putri Dewanti

NIM 21613441

## ABSTRAK

### ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA INSOMNIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR

OLEH :

AURELIA KHARISMA PUTRI DEWANTI  
21613441

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi *massage* punggung dan terapi relaksasi autogenic pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT PSTW Magetan.

Penelelitian ini dilakukan selama 5 hari dimulai tanggal 07 Februari sampai 12 Februari 2024 di UPT PSTW Magetan. Metode penelitian ini secara setudi kasus dengan kualitatif menggunakan teknik penulisan deskriptif melalui asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur.

Masalah yang timbul pada lansia yaitu gangguan pola tidur dengan tindakan pemberian *massage* punggung dan terapi relaksasi autogenic yang dilakukan selama 5 hari dalam sehari didapatkan adanya keluhan sulit tidur menurun, waktu tidur siang hari meningkat, kantung mata dan mata sayu menurun.

Simpulan dari studi kasus ini, pemberian *massage* punggung dan terapi relaksasi autogenic dapat membantu mengatasi masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia. Perawat diharapkan dapat menerapkan pemberian *massage* punggung dan terapi autogenic terhadap lansia yang mengalami gangguan pola tidur.

**Kata kunci :** *Massage* punggung, Terapi relaksasi autogenic, Gangguan pola tidur, Asuhan keperawatan



**ABSTRACT****NURSING CARE FOR ELDERLY INSOMNIA WITH NURSING PROBLEMS  
WITH SLEEP DISORDERS****BY :****AURELIA KHARISMA PUTRI DEWANTI  
21613441**

*Sleep disorders are one of the health problems often faced by the elderly. This condition requires serious attention. The poor sleep quality of the elderly is caused by increased sleep latency, reduced sleep efficiency and waking up earlier due to the aging process. The aim of this study was to determine the effectiveness of providing back massage therapy and autogenic relaxation therapy to elderly people with nursing problems with sleep pattern disorders at UPT PSTW Magetan.*

*This research was carried out for 5 days starting from 07 February to 12 February 2024 at UPT PSTW Magetan. This research method is a qualitative case study using descriptive writing techniques through nursing care for the elderly with nursing problems of sleep pattern disorders.*

*The problem that arises in the elderly is disturbance of sleep patterns by providing back massage and autogenic relaxation therapy which is carried out for 5 days a day, there are complaints of decreased difficulty sleeping, increased daytime sleeping time, decreased eye bags and droopy eyes.*

*The conclusion from this case study is that providing back massage and autogenic relaxation therapy can help overcome the nursing problem of sleep pattern disorders in the elderly. Nurses are expected to be able to apply back massage and autogenic therapy to elderly people who experience sleep pattern disorders.*

**Keywords:** *Back massage, Autogenic relaxation therapy, Sleep pattern disorders, Nursing care*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan pada Lansia Insomnia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan” sesuai waktu yang ditentukan. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah studi kasus ini penulis banyak mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dalam pemberian ijin dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph,D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan izin sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah studi kasus ini.
3. Rika Maya Sari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Kaprodi Diploma III sekaligus pembimbing satu menggantikan Almh Ibu Elmie Muftiana yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Almarhumah Ibu Elmie Muftiana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing satu yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes, selaku pembimbing dua yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, semangat dan motivasi baik moral maupun material sehingga terselesaikan karya tulis



ilmiah ini.

7. Sahabat 3 tahun kebersamaan yang sangat luar biasa Unzi Nur Khasanah, Riska Selfina Wijayanti, Alivia Putri, yang selalu memberikan semangat dan dukungan untuk mengingatkan saya dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
8. Teman-teman seperjuangan D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas kerja sama dan motivasinya.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas kebaikan serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam karya tulis ilmiah studi kasus ini banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik sebagai masukan dalam penyempurnaan penulisan ini.

Ponorogo, 11 Juni 2024

Yang menyatakan



Aurelia Kharisma Putri Dewanti

NIM.2161344

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN/ISTILAH.....	xvi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
Latar belakang .....	1
Identifikasi masalah.....	5
Tujuan .....	5
Tujuan umum.....	5
Tujuan khusus.....	6
Manfaat penelitian.....	6
Manfaat teoritis.....	6
Manfaat praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	
2.1 Konsep lansia .....	8
2.1.1 Pengertian lansia.....	8
2.1.2 Klasifikasi lansia .....	9
2.1.3 Jenis-jenis lansia.....	9
2.2 Konsep insomnia.....	10
2.1.1 Pengertian insomnia.....	10
2.1.2 Penyebab insomnia .....	11

2.1.3 Tanda-tanda insomnia.....	12
2.1.4 Klasifikasi insomnia .....	12
2.3 Konsep gangguan pola tidur.....	13
2.3.1 Definisi gangguan pola tidur .....	13
2.3.2 Penyebab gangguan pola tidur .....	14
2.3.3 Tanda dan gejala gangguan pola tidur .....	14
2.3.4 Tahapan tidur .....	15
2.3.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur ..	17
2.3.6 Gangguan tidur yang umum terjadi .....	19
2.3.7 <i>Pathway</i> .....	22
2.3.8 Kebutuhan tidur pada lansia.....	23
2.3.9 Penatalaksanaan .....	23
2.4 Konsep Asuhan Keperawatan .....	25
2.4.1 Pengkajian .....	25
2.4.2 Diagnosis keperawatan.....	29
2.4.3 Intervensi keperawatan .....	31
2.4.4 Implementasi keperawatan.....	33
2.4.5 Evaluasi .....	35
2.4.6 Hubungan antar konsep .....	37
<b>BAB 3 METODE STUDI KASUS .....</b>	<b>38</b>
3.1 Metode penelitian .....	38
3.2 Teknik Penulisan.....	38
3.3 Waktu dan Tempat.....	39
3.3.1 Waktu penelitian .....	39
3.3.2 Tempat penelitian .....	39
3.4 Pengumpulan data .....	39
3.4.1 Wawancara.....	39
3.4.2 Observasi.....	40
3.4.3 Dokumentasi .....	40
3.5 Alur kerja .....	41

3.6 Etika penelitian.....	42
<b>BAB 4 ASUHAN KEPERAWATAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Pengkajian.....	44
4.2 Analisa Data .....	59
4.3 Daftar Diagnosis.....	59
4.4 Intervensi Keperawatan .....	60
4.5 Implementasi Keperawatan .....	61
4.6 Evaluasi.....	63
<b>BAB 5 PEMBAHASAN.....</b>	<b>66</b>
5.1 Pengkajian .....	66
5.2 Diagnosis Keperawatan .....	67
5.3 Intervensi Keperawatan.....	68
5.4 Implementasi Keperawatan.....	69
5.5 Evaluasi.....	70
<b>BAB 6 PENUTUP.....</b>	<b>72</b>
6.1 Kesimpulan.....	72
6.2 Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>



**DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Analisa Data Gangguan Pola Tidur .....	30
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan.....	31
Tabel 4.1 Analisa Data.....	59
Tabel 4.2 Daftar Diagnosis.....	59
Tabel 4.3 Rencana Intervensi Keperawatan.....	60
Tabel 4.4 Implementasi.....	61
Tabel 4.5 Evaluasi.....	63





**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 <i>Pathway</i> .....	22
Gambar 2.2 Hubungan Antar Konsep.....	37
Gambar 3.1 Alur Kerja.....	41



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Penjelasan Mengikuti Studi Kasus .....	77
Lampiran 2: Lembar <i>Informed Consent</i> .....	78
Lampiran 3: Permohonan Ijin Data Awal.....	79
Lampiran 4: Permohonan Izin Studi Kasus Dinsos Surabaya.....	80
Lampiran 5: Permohonan Izin Studi Kasus Bakesbangpol Surabaya.....	81
Lampiran 6 : SOP <i>Massage</i> punggung .....	82
Lampiran 7: SOP Terapi Relaksasi Otot Autogenik.....	84
Lampiran 8: Koesioner Tindakan.....	87
Lampiran 9: Kesehatan Kronis.....	89
Lampiran 10: Indeks Barthel.....	91
Lampiran 11: Keseimbangan Lansia.....	92
Lampiran 12 :SPMSQ.....	94
Lampiran 13:Inventaris Depresi Geriatrik.....	95
Lampiran 14: APGAR Lansia... ..	97
Lampiran 15: Surat Hasil Studi Kasus.....	98
Lampiran 16 :Loogbook Pembimbing 1 .....	99
Lampiran 17: Loogbook Pembimbing 2.....	102