

KARYA TULIS ILMIAH
STUDI LITERATUR : ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA
DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR



Oleh :

LELI HANDRIYANI

17613008

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2020

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

STUDI LITERATUR

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



Oleh :

LELI HANDRIYANI

NIM17613008

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

2020

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : LELI HANDRIYANI

Judul : STUDI LITERATUR: ASUHAN KEPERAWATAN
PADA LANSIA DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada

Tanggal : 28 Juli 2020

Oleh :

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Dr. SUGENG MASHUDI, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 07-3103-8002


FILIA ICHA SUKAMTO, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIDN.0731058601

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo




SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : LELI HANDRIYANI

Judul : STUDI LITERATUR: ASUHAN KEPERAWATAN
PADA LANSIA 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: 10 Agustus 2020

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Sulistyو Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Anggota : 1. Lina Ema Purwanti, S. Kep.,Ns., M.Kep


2. Filia Icha Sukamto, S. Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



SULISTYO ANDARMOYO, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN. 0715127903

NIDN. 0715127903

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : LELI HANDRIYANI

NIM : 17613008

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

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : **“Studi Literatur: 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 disebut sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 28 Juli 2020



LELI HANDRIYANI

NIM. 17613008

ABSTRAK

STUDI LITERATUR: ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR

Oleh

Leli Handriyani

17613008

Gangguan tidur adalah salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi lansia. Hal ini membutuhkan perhatian yang begitu serius. kurangnya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, terbangun lebih awal dan berkurangnya efisiensi tidur karena proses penuaan. asuhan keperawatan yang cepat dan tepat dalam mengatasi gangguan pola tidur pada lansia yang efektif dengan cara merendam kaki air hangat.

Metode dalam penelitian ini adalah metode studi literatur dengan menggunakan data sekunder hasil dari penelitian terdahulu.

Hasil penelusuran studi literatur merujuk pada memberi pengetahuan cara mengatasi masalah dengan metode nonfarmakologi yaitu merendam kaki air hangat sebagai salah satu pilihan intervensi dalam mengatasi masalah gangguan tidur pada lansia.

Simpulan :Pemberian intervensi non farmakologi dengan rendam kaki air hangat untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur.

Kat Kunci: lansia, gangguan pola tidur, rendam kaki

ABSTRACT

LITERATURE STUDY: NURSING CARE IN ELDERLY WITH NURSING PROBLEMS OF SLEEP PATTERN DISORDERS

By

Leli Handriyani
17613008

Sleep disturbance is a health problem that is often faced by the elderly. This requires very serious attention. Lack of quality sleep in the elderly is caused by increased sleep latency, early waking and reduced sleep efficiency due to the aging process. Nursing care that is fast and appropriate in overcoming sleep disorders in the elderly which is effective by soaking feet in warm water.

The method in this research is literature study method using secondary data from previous research.

The search results of the literature study refer to providing knowledge on how to solve problems with non-pharmacological methods, namely soaking feet in warm water as an intervention option in overcoming sleep problems in the elderly.

Conclusion: Non pharmacological intervention by soaking feet in warm water to overcome the problem of sleep patterns.

Keywords: elderly, sleep disturbance, foot soaking

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan Di Ponorogo”**. Untuk memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa dalam rangka kegiatan penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Happy Susanto MA selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyono Andarmoyo, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Rika Maya Sari, S.Kep.Ns., M.Kes selaku Kepala Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
4. Dr.Sugeng Mashudi, S.Kep.Ns.M.Kes.selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Filia Icha Sukanto, S.Kep.Ns.M.Kep. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Kedua orang Tuaku Bapak Sukarni, Ibu Suyatmi serta adikku tersayang Adi Saputro yang telah memberikan dorongan baik secara moril atau spiritual

selama belajar hingga penyusunan karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

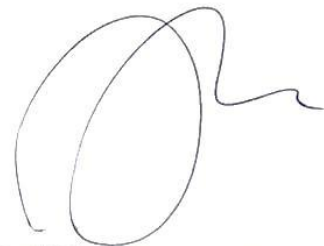
7. Sahabatku Indri, Yola, Shelly, Vita, Anziz dan teman-teman seperjuangan 3A D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2017/2018 atas kerja sama dan motivasinya.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 28 Juli 2020

Peneliti



LELI HANDRIYANI

NIM. 17613008

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.	xv
BAB 1PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.	4
1.3.2 Tujuan Khusus.	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Menua.....	6
2.1.1 Definisi	6
2.1.2 Teori-teori Menua	7
2.1.3 Ciri-ciri Lansia	10
2.1.4 Perubahan Yang Terjadi Pada Proses Menua	12
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Proses Penuaan PadaLansia.	16
2.1.6 Tugas Perkembangan Lansia	18
2.1.7 Penatalaksanaan.	18
2.2 Konsep Gangguan Pola Tidur	20

2.2.1	Definisi Pola Tidur	20
2.2.2	Batasan Karakteristik Gangguan Pola Tidur	21
2.2.3	Faktor-faktor Yang Berhubungan	21
2.2.4	Kebutuhan Pola Tidur.....	22
2.2.5	Indikator Perubahan Pola Tidur ..	23
2.2.6	Fungsi Tidur.....	23
2.2.7	Jenis Tidur.....	24
2.2.8	Menifestasi Klinis Gangguan Pola Tidur.	26
2.2.9	Tahap-tahap Tidur.....	26
2.2.10	Mekanisme Tidur.	28
2.2.11	Fisiologi Tidur.....	29
2.2.12	Pohon Masalah.....	32
2.2.13	Pemeriksaan Penunjang	33
2.2.14	Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur.	33
2.3	Konsep Rendam Kaki Air Hangat.	37
2.3.1	Definisi Rendam kaki Air Hangat.....	37
2.3.2	Manfaat Rendam Kaki Air Hangat	38
2.3.3	Prosedur Rendam Kaki Air Hangat	38
2.4	Konsep Asuhan Keperawatan	39
2.4.1	Pengkajian.....	39
2.4.2	Analisa Data.....	42
2.4.3	Diagnosa.	44
2.4.4	Intervensi.	44
2.4.5	Analisis Jurnal.....	45
2.4.6	Implementasi.....	49
2.4.7	Evaluasi.	50
2.4.8	Hubungan antar konsep.	52
BAB 3 METODE STUDI KASUS.....		53
3.1	Metode	53
3.2	Sumber Data.....	53
3.3	Metode Pengumpulan Data	54
BAB 4 HASIL &PEMBAHASAN.....		56

BAB 5 PENUTUP.....	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	69
DAFTAR LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Perubahan Pola Tidur Pada Lanjut Usia.....	31
Tabel 2.2 Intervensi Gangguan Pola Tidur.	43
Tabel 2.3 Analisis Jurnal.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway	32
Gambar 2.2 Kerangka Teori Asuhan Keperawatan Pada Pasien Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur.	51

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR LAMPIRAN 1 JURNAL REFERENSI.....	71
DAFTAR LAMPIRAN 2 BUKU KEGIATAN BIMBINGAN.	114

DAFTAR SINGKATAN

BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
BZDs	: <i>Benzodiazepine</i>
DM	: Diabetus Mellitus
DNA	: <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
EEG	: <i>Elektroensefalogram</i>
EMG	: <i>Elektromiogram</i>
EOG	: <i>Elektrookulogram</i>
GCS	: <i>Glasgow Coma Scale</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
IQ	: <i>Intelligence Quotient</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SA Node	: <i>Sinoatrial Node</i>
SOAP	: Subjektif, Objektif, Asesmen, Perencanaan
TB	: Tinggi Badan
TD	: Tekanan Darah
UU	: Undang-undang
WHO	: <i>World Health Organization</i>