

KARYA TULIS ILMIAH
ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN
AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
KELETIHAN

(Studi Kasus di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan)



Oleh :

ELIANA RAMADHANI

22613489

PRODI DIII KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

**ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN
AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH KEPERAWATAN
KELETIHAN**

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan Kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Syarat Penyusunan Karya Tulis Ilmiah



Oleh :

ELIANA RAMADHANI

22613489

PRODI DIII KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : ELIANA RAMADHANI (225613489)
Judul : ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG
MENGALAMI GANGGUAN KEBUTUHAN
AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN KELETIHAN

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

Tanggal : 15 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing 1



Sulistvo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph D
NIDN : 0715127903

Pembimbing 2



Filia Icha Sukanto, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN : 0731058601

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN : 0714127901

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : ELIANA RAMADHANI (22613489)

Judul : ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG
MENGALAMI GANGGUAN KEBUTUHAN
AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH
KEPERAWATAN KELETIHAN

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

Tanggal : 15 Juni 2025

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Sugeng Mashudi, S. Kep., Ns., M. Kes

Anggota 1 : Sulisty Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph D

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

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep
NIDN : 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ELIANA RAMADHANI
NIM : 22613489
Instansi : Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul “ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN KEBUTUHAN AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KELETIHAN” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah 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, 15 Juli 2025

Yang Menyatakan



Eliana Ramadnani

NIM. 22613489

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN AKTIVITAS ISTIRAHAT DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KELETIHAN

(Di UPT Panti Sosial Tresna Werdha Magetan)

Oleh :

Eliana Ramadhani

NIM 22613489

Keletihan pada lansia berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, terutama jika disertai gangguan aktivitas dan istirahat. Keletihan yaitu ketidakmampuan tubuh untuk memulihkan energi meskipun sudah beristirahat. Studi ini bertujuan untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan terhadap lansia dengan masalah keperawatan keletihan di UPT PSTW Magetan.

Masalah keperawatan yang diidentifikasi adalah keletihan yang berhubungan dengan gangguan tidur, ditandai dengan sulit tidur malam, tidak pernah tidur siang, merasa letih, hingga nyeri saat melakukan aktivitas. Kondisi ini mengganggu aktivitas sehari-hari lansia dan menurunkan semangat serta kemandirian mereka.

Rencana tindakan keperawatan yang dilakukan meliputi identifikasi gangguan fungsi tubuh, pemantauan pola tidur dan kelelahan selama aktivitas, pemberian latihan rentang gerak pasif dan/atau aktif, serta edukasi mengenai aktivitas bertahap. Intervensi disesuaikan dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), dengan harapan meningkatkan energi, memperbaiki pola istirahat, serta meningkatkan kemampuan melakukan aktivitas harian. Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan energi, penurunan keluhan lelah, dan perbaikan pola tidur. Hasil ini menunjukkan pentingnya intervensi keperawatan yang tepat dalam mengatasi keletihan pada lansia.

Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan masalah keperawatan keletihan diharapkan dapat menjadi gambaran perawat khususnya dalam penanganan pasien yang mengalami masalah keletihan.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan, Keletihan, Lansia

ABSTRACT

NURSING CARE FOR ELDERLY PEOPLE WITH DISORDERS OF REST ACTIVITIES WITH NURSING PROBLEMS OF FATIGUE

(At UPT Panti Sosial Tresna Werdha Magetan)

By:

Eliana Ramadhani

NIM 22613489

Fatigue in the elderly has a significant impact on quality of life, especially if accompanied by disruption of activity and rest. Fatigue is the body's inability to restore energy even after resting. This study aims to provide an overview of nursing care for elderly people with fatigue nursing problems at UPT PSTW Magetan.

The nursing problem identified was fatigue related to sleep disorders, characterized by difficulty sleeping at night, never taking a nap, feeling tired, and pain when doing activities. This condition disrupts the daily activities of the elderly and reduces their enthusiasm and independence.

The nursing action plan carried out includes identifying disorders of body function, monitoring sleep patterns and fatigue during activities, providing passive and/or active range of motion exercises, as well as education regarding gradual activities. The intervention is adapted to the Indonesian Nursing Intervention Standards (SIKI), with the hope of increasing energy, improving rest patterns, and increasing the ability to carry out daily activities. Evaluation shows increased energy, decreased complaints of fatigue, and improved sleep patterns. These results show the importance of appropriate nursing interventions in dealing with fatigue in the elderly.

Nursing care for the elderly with fatigue nursing problems is expected to be a reflection of nurses, especially in handling patients who experience fatigue problems.

Keywords: Nursing Care, Fatigue, Elderly

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal yang berjudul “Asuhan Keperawatan Lansia yang Mengalami Gangguan Aktivitas dan Istirahat dengan Masalah Keperawatan Keletihan”. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu Syarat Tugas Mata Kuliah Riset Keperawatan Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Rido Kurnianto M, Ag selaku rector Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan izin sehingga memperlancar dalam penulisan karya tulis ilmiah ini.
2. Bapak Saiful Nurhidayat, S. Kep., Ns., M. Kep selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan motivasi sehingga memperlancar dalam penulisan dan penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Bapak Sulisty Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph D selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Filia Icha Sukanto, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Kaprodi DIII Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus pembimbing II yang telah banyak

memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan karya tulis ilmiah ini.

5. Kepada Kedua Orang Tua saya tercinta Bapak Kateno dan Ibu saya Suryani yang telah memberikan dukungan, semangat, perhatian, serta selalu mendoakan kepada penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Saya ucapkan terima kasih kepada orang tua saya yang selalu mengusahakan untuk anaknya menjadi diploma, walaupun beliau tidak merasakan pendidikan sampai dibangku perkuliahan.
6. Diri Saya Sendiri, Eliana Ramadhani terima kasih sudah berjuang sejauh ini dan mampu melewati semua rintangan sampai pada saat titik ini, sehat dan selalu semangat kepada diri saya sendiri dan semoga dalam lindungan Allah SWT. Terima kasih kepada jiwa raga yang masih kuat dan waras sampai saat ini. Mari bekerjasama untuk berkembang menjadi pribadi yang jauh lebih baik lagi.
7. Sahabat saya khususnya Destita Asa, Felycia Putri, Titah Roszenthia, Irgi Yusrinda, Eldynda Firdausa, Avrin Vriesca, Anja Syahbana, Isna Rahmawati, Suci Mutiara, Ira Dita terimakasih telah kebersamaan penulis, sudah menjadi saksi suka dan duka penulis dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini, memberikan dukungan, semangat, dan ikut serta membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
8. Seluruh rekan – rekan yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu terimakasih atas motivasi dan semangatnya kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas doa dan ketulusan penulis. Penulis menyadari bahwa proposal karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna dan berharap kritik serta saran yang mendukung demi penyempurnaan studi kasus ini.

Ponorogo, 15 Juli 2025

Yang Menyatakan



Eliana Ramadhani

NIM : 22613489



DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH KEPERAWATAN KELETIHAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN/ISTILAH.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Lansia	8
2.1.1 Definisi Lanjut Usia.....	8
2.1.2 Proses Menua.....	8
2.1.3 Batasan Lanjut Usia	9
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Penuaan	9
2.1.5 Perubahan Yang Terjadi Akibat Proses Penuaan	11
2.2 Kosep Dasar Gangguan Aktivitas dan Istirahat.....	12

2.2.1 Definisi Aktivitas Dan Istirahat	12
2.2.2 Etiologi Aktivitas dan Istirahat	13
2.2.3 Manifestasi Aktivitas dan Istirahat	14
2.2.4 Patofisiologi Aktivitas dan Istirahat	15
2.2.5 Penatalaksanaan Aktivitas dan Istirahat	16
2.3 Konsep Dasar Keletihan	17
2.3.1 Definisi Keletihan	17
2.3.2 Faktor – Faktor Penyebab Keletihan	17
2.3.3 Tanda dan Gejala Keletihan	19
2.3.4 Komplikasi Keletihan	20
2.3.5 Pencegahan Keletihan	21
2.3.6 Pathway Keletihan	23
2.4 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Keletihan	24
2.4.1 Pengkajian	24
2.4.2 Pemeriksaan Fisik	27
2.3.3 Pengkajian Khusus APGAR Gerontik	28
2.3.4 Diagnosis Keperawatan	29
2.3.5 Intervensi Keperawatan	30
2.3.6 Implementasi Keperawatan	32
2.4.7 Evaluasi Keperawatan	33
2.4.8 Kajian Keislaman	34
2.4.9 Hubungan Antar Konsep	35
BAB 3 METODE STUDI KASUS	36
3.1 Metode	36
3.2 Teknik Penulisan	36
3.3 Waktu dan Tempat	37
3.4 Alur Kerja (<i>Frame Work</i>)	38
3.5 Etika Studi	39
BAB 4 ASUHAN KEPERAWATAN	40
4. 1 Pengkajian	40
4.1.1 Identitas	40
4.1.2 Status Fisiologis	43
4.1.3 Pemeriksaan Fisik	46
4.1.4 Status Kognitif	49

4.1.5 Status Psikososial dan Spiritual	50
4.1.6 Pengkajian Lingkungan dan Tempat Tinggal.....	51
4.2 Analisa Data	52
4.3 Daftar Diagnosis.....	53
4.5 Rencana Keperawatan	54
4.6 Tindakan Keperawatan.....	57
4.7 Evaluasi	59
BAB 5 PEMBAHASAN.....	63
5.1 Pengkajian	63
5.2 Diagnosis Keperawatan.....	65
5.3 Intervensi Keperawatan.....	66
5.4 Implementasi	68
5.5 Evaluasi	70
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
6.1 Kesimpulan.....	73
6.1.1 Pengkajian.....	73
6.1.2 Diagnosis Keperawatan	74
6.1.3 Intervensi Keperawatan	74
6.1.4 Implementasi Keperawatan.....	75
6.1.5 Evaluasi Keperawatan.....	75
6.2 SARAN.....	75
6.2.1 Secara Teoritis.....	75
6.2.2 Secara Praktis.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan.....	30
Tabel 4. 1 Analisa Data.....	52
Tabel 4. 2 Diagnosis Keperawatan.....	53
Tabel 4. 3 Rencana Keperawatan.....	54
Tabel 4. 4 Tindakan Keperawatan	57
Tabel 4. 5 Evaluasi.....	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 2 <i>Pathway</i> Keletihan Pada Lansia	23
Gambar 2. 3 Hubungan Antar Konsep	35
Gambar 3. 1 Alur Kerja (<i>Frame Work</i>) Asuhan Keperawatan Lansia Yang Mengalami Gangguan Aktivitas Dan Istirahat Dengan Masalah Keperawatan Keletihan di Panti Tresna Werdha Magetan.....	38
Gambar 4. 1 Genogram.....	43



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Untuk Mengikuti Studi Kasus	79
Lampiran 2 Surat Pengambilan Data Awal.....	80
Lampiran 3 Informed Consent	81
Lampiran 4 Surat Penyelesaian Penelitian.....	82
Lampiran 5 Surat Badan Kesatuan Bangsa dan Politik	83
Lampiran 6 Surat Dinas Sosial.....	84
Lampiran 7 Uji Etik	85
Lampiran 8 Surat Plagiasi	86
Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan.....	87
Lampiran 10 Leaflet.....	96
Lampiran 11 SOP	98
Lampiran 12 Format Pengkajian Keseimbangan Untuk Lansia	101
Lampiran 13 Format Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis.....	103
Lampiran 14 Format SPMSQ.....	105
Lampiran 15 Format MMSE	106
Lampiran 16 Format Apgar Lansia	108
Lampiran 17 Format Depresi Geriatrik.....	109
Lampiran 18 Format Depresi Beck	111
Lampiran 19 Format Indek Barthel.....	114
Lampiran 20 Format Indeks Kats.....	115
Lampiran 21 Logbook Pembimbing 1	116
Lampiran 22 Logbook Pembimbing 2	119
Lampiran 23 Dokumentasi.....	121

DAFTAR SINGKATAN/ISTILAH



WHO	: <i>World Health Organization</i>
Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
RI	: Republik Indonesia
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
IQ	: <i>Intellegent Qucient</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
QOL	: <i>Quality of Life</i>
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
GCS	: <i>Glagow Coma Scale</i>
IMT	: Indeks Masa Tubuh
SPMSQ	: <i>Short Portable Mental Status Questionnaire</i>
ADL	: <i>Activity of Daily Living</i>
GDS	: <i>Geriatric Depression Scale</i>
SOP	: <i>Standar Operasional Prosedur</i>
SAP	: Satuan Acara Penyuluhan
SOAP	: <i>Subjective Objective Assessment Plan</i>
UPT	: Unit Pelaksanaan Teknis
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatani Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
ROM	: <i>Range Of Motion</i>