

**KARYA TULIS ILMIAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG MENGALAMI**

**GANGGUAN AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH**

**KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR**

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



**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2025**

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

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

**KARYA TULIS ILMIAH**

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



Oleh:

**FELYCIA PUTRI ANGGRAINI**

**NIM. 22613520**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

**2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya tulis oleh : FELYCIA PUTRI ANGGRAINI (22613520)

Judul : ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG  
MENGALAMI GANGGUAN AKTIVITAS DAN  
ISTIRAHAT DENGAN MASALAH KEPERAWATAN  
GANGGUAN POLA TIDUR

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah

Tanggal : 16 Juli 2025

Oleh:

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.Ns.,M.Kes  
NIDN. 0731038002



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

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.Ns.,M.Kep.  
NIK. 1979121420030212

## HALAMAN PENGESAHAN

### HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : Felycia Putri Anggraini (22613520)  
Judul : Asuhan Keperawatan Lansia yang Mengalami Gangguan Aktivitas  
Dan Istirahat Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program  
Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo,  
Tanggal : 16... Juli... 2025

Tim Penguji :

Ketua : Ririn Nasriati, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

Anggota : 1. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns., M.Kes.

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

Tanda Tangan

: .....

: .....

: .....

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep.

NIK. 1979121420030212

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FELYCIA PUTRI ANGGRAINI

NIM : 22613520

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

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul **“Asuhan Keperawatan Lansia Yang Mengalami Gangguan Aktivitas dan Istirahat dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan”** 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, 29 Juni 2025  
Yang menyatakan



Felycia Putri Anggraini  
NIM. 22613520

## ABSTRAK

### ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR

OLEH :

FELYCIA PUTRI ANGGRAINI

22613520

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia berakibat pada kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang tinggi. Tujuan penelitian ini untuk melakukan asuhan keperawatan lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT PSTW Magetan.

Metode penelitian ini secara studi kasus dengan kualitatif menggunakan teknik penulisan deskriptif melalui proses keperawatan mulai dari pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi hingga evaluasi. Penelitian ini dilakukan selama 5 hari dimulai tanggal 13 Maret sampai 17 Maret 2025 di UPT PSTW Magetan.

Hasil Pengkajian didapatkan klien mengeluh sering terjaga pada malam hari, klien mengeluh tidak puas tidur, klien mengeluh istirahat tidak cukup, dan kesulitan untuk tidur kembali dikarenakan sensitive dengan suara sekitarnya. Diagnosis yang ditegakkan adalah gangguan pola tidur, intervensi yang diberikan berupa dukungan tidur, menghilangkan stress sebelum tidur, pemberian massage punggung. Evaluasi dilakukan pada hari kelima dimana klien tidak terbangun saat malam hari, tampak mata sayu berkurang, tidur siang 2 jam 30 menit.

Asuhan Keperawatan lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur ini diharapkan dapat menjadi sumber untuk menambah pengetahuan dan informasi bagi pelayanan kesehatan, khususnya perawat dan tenaga kesehatan dalam mengatasi gangguan pola tidur.

**Kata kunci :** Lansia, *Massage* punggung, Gangguan pola tidur, Asuhan keperawatan, Kualitas istirahat .

## **ABSTRACT**

### **NURSING CARE FOR ELDERLY PARENTS EXPERIENCING ACTIVITY AND REST DISORDERS WITH NURSING PROBLEMS OF SLEEP PATTERN DISORDERS**

**BY :**

**FELYCIA PUTRI ANGGRAINI**

**22613520**

*Sleep disorders are a common health problem faced by the elderly. This condition requires serious attention. Poor sleep quality in the elderly impacts quality of life and is associated with high mortality rates. The purpose of this study was to provide nursing care for elderly individuals experiencing impaired activity and rest, with nursing problems related to sleep pattern disorders at the Magetan PSTW (Healthcare and Rehabilitation Unit).*

*This research method was a qualitative case study using descriptive writing techniques, encompassing the nursing process, from assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The study was conducted over five days, from March 13 to March 17, 2025, at the Magetan PSTW Unit.*

*The assessment revealed that the client complained of frequent nighttime awakenings, dissatisfaction with sleep, insufficient rest, and difficulty returning to sleep due to sensitivity to ambient noise. The diagnosis was a sleep pattern disorder. Interventions provided included sleep support, stress relief before bed, and back massage. Evaluation was conducted on the fifth day, when the client did not wake up during the night, decreased droopy eyes, and took a 2-hour-30-minute nap.*

*Nursing care for the elderly who experience activity and rest disorders with nursing problems related to sleep pattern disorders is expected to be a source for increasing knowledge and information for health services, especially nurses and health workers in dealing with sleep pattern disorders.*

**Keywords: Elderly, Back massage, Sleep pattern disorders, Nursing care, Quality of rest.**

## 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 judul “Asuhan Keperawatan Lansia yang Mengalami Gangguan Aktivitas dan Istirahat dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan” sesuai waktu yang ditentukan. Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. Selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dalam pemberian ijin dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan izin sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Filia Icha Sukamto, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kaprodi Diploma III Keperawatan yang telah memberikan ijin dan kemudahan sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.Ns M.Kes, selaku pembimbing satu yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Filia Icha Sukanto, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing dua yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Direktur UPT PSTW Magetan yang telah memberikan izin untuk melakukan studi kasus di UPT PSTW Magetan
7. Kepada Ny.T saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini. Partisipasi ini sangat berharga bagi kelancaran dan keberhasilan karya tulis ilmiah ini.
8. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, semangat dan motivasi baik moral maupun material sehingga terselesaikan karya tulis ilmiah ini.
9. Teman-teman seperjuangan D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo atas kerja sama dan motivasinya.
10. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Felycia Putri Anggraini, terimakasih karena telah bertahan sejauh ini., terima kasih karena sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah kamu mulai
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Semoga Allah SWT memberikanimbalan atas kebaikan serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam karya tulis ilmiah ini banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik sebagai masukan dalam penyempurnaan penulisan ini. Akhirnya penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat diterima dan bermanfaat bagi semua.

Ponorogo, 29 Juni 2025



Felycia Putri Anggraini  
NIM.22613520

## DAFTAR ISI

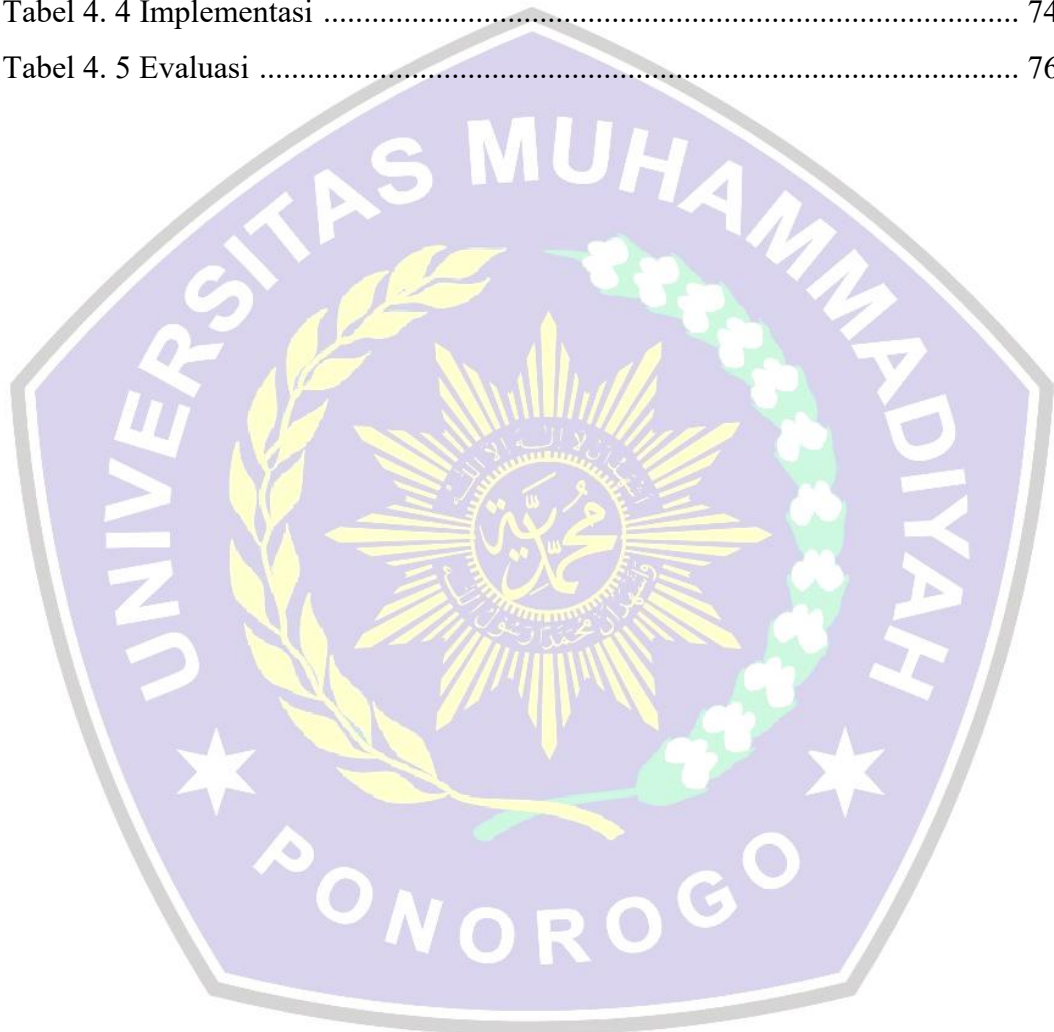
|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| HALAMAN SAMPUL .....                 | i    |
| HALAMAN COVER .....                  | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN .....             | iv   |
| PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....    | v    |
| ABSTRAK.....                         | vi   |
| <i>ABSTRACT</i> .....                | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                 | viii |
| DAFTAR ISI.....                      | vii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                  | xi   |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                 | xii  |
| DAFTAR SINGKATAN .....               | xiii |
| BAB 1 PENDAHULUAN .....              | 1    |
| 1.1 Latar Belakang Masalah.....      | 1    |
| 1.2 Identifikasi Masalah .....       | 5    |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....           | 5    |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....               | 5    |
| 1.3.2 Tujuan Khusus .....            | 5    |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....          | 6    |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis.....          | 6    |
| 1.4.2 Manfaat Praktis.....           | 6    |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....         | 8    |
| 2.1 Konsep Lansia .....              | 8    |
| 2.1.1 Pengertian Lansia.....         | 8    |
| 2.1.2 Klasifikasi Lansia .....       | 8    |
| 2.1.3 Tipe Lansia .....              | 9    |
| 2.2 Konsep Proses Menua .....        | 11   |
| 2.2.1 Definisi Menua .....           | 11   |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| 2.2.2 Teori Proses Menua .....                                 | 11 |
| 2.2.3 Perubahan Akibat Proses Menua .....                      | 14 |
| 2.2.4 Faktor yang mempengaruhi proses penuaan pada lansia..... | 17 |
| 2.3 Konsep Gangguan pola Tidur .....                           | 19 |
| 2.3.1 Definisi Gangguan Pola Tidur .....                       | 19 |
| 2.3.2 Penyebab Gangguan Pola Tidur .....                       | 19 |
| 2.3.3 Tanda dan Gejala Gangguan Pola Tidur.....                | 20 |
| 2.3.4 Tahapan Tidur.....                                       | 21 |
| 2.3.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Pola Tidur..... | 22 |
| 2.3.6 Gangguan Tidur Yang Umum Terjadi.....                    | 24 |
| 2.3.7 <i>Pathway</i> .....                                     | 26 |
| 2.3.8 Kebutuhan tidur pada lansia .....                        | 26 |
| 2.4 Konsep Asuhan keperawatan .....                            | 29 |
| 2.4.1 Pengkajian.....                                          | 29 |
| 2.4.2 Diagnosis Keperawatan .....                              | 44 |
| 2.4.3 Intervensi Keperawatan .....                             | 44 |
| 2.4.4 Implementasi Keperawatan .....                           | 47 |
| 2.4.5 Evaluasi.....                                            | 49 |
| 2.4.6 Hubungan antar konsep .....                              | 51 |
| BAB 3 METODE STUDI KASUS.....                                  | 52 |
| 3.1 Metode Penelitian.....                                     | 52 |
| 3.2 Teknik Penulisan.....                                      | 52 |
| 3.3. Waktu dan Tempat .....                                    | 53 |
| 3.3.2 Tempat penelitian .....                                  | 53 |
| 3.4 Pengumpulan Data .....                                     | 53 |
| 3.5 Alur Kerja.....                                            | 55 |
| 3.6 Etika Penelitian .....                                     | 55 |
| BAB 4 ASUHAN KEPERAWATAN .....                                 | 57 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 4.1 Pengkajian .....                            | 57 |
| 4.1.1 Identitas.....                            | 57 |
| 4.1.2 Riwayat Kesehatan .....                   | 58 |
| 4.1.3 Status Fisiologis.....                    | 60 |
| 4.1.4 Pemeriksaan Fisik.....                    | 64 |
| 4.1.5 Status Kognitif.....                      | 67 |
| 4.1.6 Status Psikososial dan Spiritual.....     | 67 |
| 4.1.7 Pengkajian Lingkungan Tempat Tinggal..... | 69 |
| 4.1.8 Informasi Tambahan.....                   | 70 |
| 4.2 Analisa Data .....                          | 71 |
| 4.3 Daftar Diagnosis.....                       | 71 |
| 4.4 Rencana Keperawatan.....                    | 72 |
| 4.5 Tindakan Keperawatan.....                   | 74 |
| 4.6 Evaluasi .....                              | 76 |
| BAB 5 PEMBAHASAN.....                           | 78 |
| 5.1 Pengkajian .....                            | 78 |
| 5.2 Diagnosa Keperawatan.....                   | 82 |
| 5.3 Intervensi Keperawatan.....                 | 83 |
| 5.4 Implementasi Keperawatan.....               | 84 |
| 5.5 Evaluasi .....                              | 90 |
| BAB 6 PENUTUP .....                             | 94 |
| 6.1 Kesimpulan.....                             | 95 |
| 6.2 Saran.....                                  | 96 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                            | 98 |

## DAFTAR TABEL

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Tabel 2. 1 Kebutuhan Tidur Pada Lansia.....     | 27 |
| Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan .....         | 45 |
| Tabel 4. 1 Analisa data.....                    | 71 |
| Tabel 4. 2 Daftar Diagnosis .....               | 71 |
| Tabel 4. 3 Rencana Intervensi Keperawatan ..... | 72 |
| Tabel 4. 4 Implementasi .....                   | 74 |
| Tabel 4. 5 Evaluasi .....                       | 76 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Pathway Gangguan Pola Tidur..... | 26 |
| Gambar 2.2 Hubungan Antar Konsep.....       | 51 |
| Gambar 4.1 Genogram.....                    | 60 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1: Penjelasan Mengikuti Studi Kasus .....           | 100 |
| Lampiran 2: Informed consent .....                           | 101 |
| Lampiran 3: Permohonan Ijin Data Awal .....                  | 102 |
| Lampiran 4 Permohonan studi kasus .....                      | 103 |
| Lampiran 5 Permohonan Ijin Studi Kasus Dinkes Surabaya ..... | 104 |
| Lampiran 6: SOP Massage punggung .....                       | 105 |
| Lampiran 7 : Koesioner Tindakan .....                        | 108 |
| Lampiran 8 Pengkajian Keseimbangan .....                     | 110 |
| Lampiran 9 : Kesehatan Kronis .....                          | 112 |
| Lampiran 10 : SPMSQ .....                                    | 114 |
| Lampiran 11: MMSE .....                                      | 115 |
| Lampiran 12: Depresi Geriatrik .....                         | 117 |
| Lampiran 13 : Depresi Back .....                             | 119 |
| Lampiran 14: Indeks Barthel .....                            | 123 |
| Lampiran 15 : Indek Katz .....                               | 124 |
| Lampiran 16: Logbook pembimbing 1 .....                      | 126 |
| Lampiran 17 : Logbook pembimbing 2 .....                     | 130 |
| Lampiran 18 : Surat Keterangan Plagiasi .....                | 133 |

## DAFTAR SINGKATAN

|          |                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------|
| LANSIA   | : Lanjut Usia                                          |
| NREM     | : <i>Non Rapid Eye Movement</i>                        |
| REM      | : <i>Rapid Eye Movement</i>                            |
| SDKI     | : Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia              |
| SIKI     | : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia             |
| SLKI     | : Standar Luaran Keperawatan Indonesia                 |
| UPT PSTW | : Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha |
| WHO      | : <i>World Health Organization</i>                     |

