

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

(Studi Kasus di UPT PSTW Magetan)



Oleh:

**RACHMA MAHARDHIKA ASSADILLAH**

**NIM 22613536**

**PRODI D III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

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

(Studi Kasus Di UPT PSTW Magetan)

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Syarat Penyusunan  
Karya Tulis Ilmiah



Oleh:

**RACHMA MAHARDHIKA ASSADILLAH**

NIM 22613536

**PRODI D III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2025

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Karya Tulis Oleh :RACHMA MAHARDHIKA ASSADILLAH

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

Telah disetujui untuk diajukan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah  
Pada

Tanggal :

Oleh :

Pembimbing 1

  
Nuzul Sri W, M.Kes  
NIDN :0707017503

Pembimbing 2

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

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saitul Wahidavati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 714127901

**HALAMAN PENGESAHAN**

Karya Tulis Oleh : RACHMA MAHARDHIKA ASSADILLA  
Judul : ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA YANG  
MENGALAMI GANGGUAN AKTIVITAS DAN  
ISTIRAHAT DENGAN MASALAH KEPERAWATAN  
GANGGUAN POLA TIDUR

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

Tanggal :

Tim Penguji :

Tanda Tangan

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

Anggota : 1. Nurul Sri W, M.Kes

2. Rika Maya Sari, S.Kep., Ns., M.Kes



Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN. 714127901

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : RACHMA MAHARDHIKA ASSADILLAH  
NIM : 22613536  
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul : **“ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI GANGGUAN AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR”** adalah bukan Karya Tulis Ilmiah oranglainbaik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

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

Ponorogo, Oktober 2025

Yang menyatakan



**Rachma Mahardhika Assadillah**

**NIM : 22613536**

## ABSTRAK

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

(Studi Kasus di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)

Oleh :

RACHMA MAHARDHIKA ASSADILLAH

NIM : 22613536

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial, termasuk gangguan pola tidur. Gangguan tidur dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas sehari-hari, serta meningkatkan risiko masalah kesehatan. Data UPT PSTW Magetan tahun 2024 menunjukkan 52 dari 110 lansia mengalami gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan aktivitas dan istirahat terkait masalah keperawatan gangguan pola tidur. Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan, meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek penelitian adalah lansia berusia 83 tahun dengan keluhan sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan durasi tidur hanya 3–4 jam. Hasil studi menunjukkan masalah utama adalah gangguan pola tidur (D.0055). Intervensi dilakukan sesuai Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) berupa dukungan tidur melalui modifikasi lingkungan, pembatasan tidur siang, edukasi kebiasaan tidur sehat, dan teknik relaksasi. Setelah intervensi, terjadi penurunan keluhan sulit tidur serta peningkatan kualitas istirahat. Kesimpulannya, asuhan keperawatan komprehensif dengan pendekatan non-farmakologis efektif meningkatkan kualitas tidur lansia. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi tenaga kesehatan dalam penatalaksanaan gangguan pola tidur pada lansia.

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

## ABSTRACK

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

*(Case Study at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)*

By:

RACHMA MAHARDHIKA ASSADILLAH

22613536

*He elderly are vulnerable to physical, psychological, and social changes, including sleep pattern disturbances. Sleep disorders can reduce quality of life, interfere with daily activities, and increase health risks. Data from UPT PSTW Magetan in 2024 showed that 52 of 110 elderly residents experienced sleep problems. This study aimed to describe nursing care for elderly patients with activity and rest disturbances related to sleep pattern disorders. The research method used a case study with a nursing process approach, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subject was an 83-year-old woman who complained of difficulty sleeping, frequent night awakenings, and only 3–4 hours of sleep duration. The results identified the main problem as sleep pattern disturbance (D.0055). Interventions were provided based on the Indonesian Nursing Intervention Standards (SIKI), including environmental modification, limiting daytime naps, education on healthy sleep habits, and relaxation techniques. After intervention, the patient reported reduced sleep difficulties and improved rest quality. In conclusion, comprehensive nursing care with non-pharmacological approaches is effective in improving sleep quality among the elderly. This study may serve as a reference for healthcare providers in managing sleep pattern disturbances in older adults.*

**Keywords:** *Elderly, Sleep Pattern Disturbance, Nursing Care*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT karena atas karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Aktivitas Dan Istirahat Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur”, untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa Karya Tulis Ilmiah 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 penulisingin menyampaikan banyak terimakasih tak terhingga kepada :

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Saiful Nurhidayat S.Kep.Ns.M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikemudahan penulis dalam perizinan proses penelitian.
3. Filia Icha Sukamto S.Kep.Ns.M.Kep selaku Ketua Progam Studi D III Keperawatan yang telah memberikan motivasi selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Nurul Sri W, M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah.

5. Rika Maya Sari, S.Kep.Ns.M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak dorongan motivasi dan arah selama berlangsungnya penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah.
6. Bapak dan Ibu Dosen pengajar D III Keperawatan yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan selalu memberikan support dalam segala hal.
7. Ayah dan Ibu tercintaterimakasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang telah diberikan dan selalu memberikan doa, dukungan semangat, motivasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah untuk penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Saudara serta keluarga yang tercinta terimakasih atas segala motivasi dan semangat yang diberikan kepada penulis dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
9. Sahabat yang luar biasa, yang selalu memberikan semangat dukungan dan bantuan dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.
10. Teman – teman perjuangan kelas 3B dan semua D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2022.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuan selama penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan serta ketulusan yang mereka berikan selama ini kepada penulis. Penulis telah berusaha dengan segenap kemampuan dalam meluangkan pemikiran ke dalam Karya Tulis Ilmiah ini, namun dengan segala keterbatasan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan guna menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini. Terimakasih yang sebesar besarnya.



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR SINGKATAN .....	xix
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 .....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....	8

2.1 Konsep Menua.....	8
2.1.1 Definisi.....	8
2.1.2 Teori menua.....	8
2.2 Konsep Lansia.....	12
2.2.1 Definisi Lansia.....	12
2.2.2 Batasan Lansia.....	13
2.2.3 Ciri-ciri Lansia.....	13
2.2.4 Tipe Lansia.....	14
2.2.5 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	15
2.3 Konsep Tidur.....	17
2.3.1 Pengertian Tidur.....	17
2.3.2 Jenis Tidur.....	17
2.3.3 Jumlah Jam Tidur.....	20
2.4 Konsep Gangguan Pola Tidur.....	22
2.4.1 Definisi.....	22
2.4.2 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur.....	22
2.4.3 Etiologi.....	24
2.4.4 Tanda dan Gejala.....	25
2.4.5 Kondisi Klinis Terkait.....	26
2.4.6 Analisa Data.....	26
2.4.7 Patofisiologi.....	27
2.5 <i>Pathway</i> .....	28
2.6 Konsep Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur.....	29
2.6.1 Pengkajian.....	29
2.6.2 Diagnosis Keperawatan.....	34
2.6.3 Intervensi.....	35
2.6.4 Implementasi.....	36
2.6.5 Evaluasi.....	37
2.6.6 Hubungan Antar Konsep.....	39
<b>BAB 3 METODE STUDI KASUS.....</b>	<b>39</b>
3.1 Metode.....	39

3.2 Teknik Penulisan .....	39
3.3 Waktu dan Tempat.....	39
3.4 Pengumpulan Data.....	40
3.5 Alur Kerja .....	41
3.6 Etika.....	41
3.7 Uji Etik.....	43
<b>BAB 4 ASUHAN KEPERAWATAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Pengkajian.....	44
4.1.1 Identitas.....	44
4.1.2 Riwayat Kesehatan .....	45
4.1.3 Status Fisiologis.....	47
4.1.4 Status Kognitif.....	54
4.1.5 Status Psikososial dan Spiritual.....	54
4.1.6 Pengkajian Lingkungan Tempat Tinggal.....	56
4.1.7 Informasi Tambahan.....	56
4.2 Analisa Data.....	57
4.3 Diagnosis Keperawatan .....	58
4.4 Perencanaan .....	59
4.5 Implementasi.....	61
4.6 Evaluasi.....	65
<b>BAB 5 PEMBAHASAN.....</b>	<b>68</b>
5.1 Pengkajian.....	68
5.2 Diagnosis Keperawatan .....	71
5.3 Perencanaan .....	71
5.4 Implementasi.....	72
5.5 Evaluasi.....	75

BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN .....	77
6.1 Kesimpulan .....	77
6.2 Saran .....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	80
LAMPIRAN.....	82



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Intervensi Keperawatan.....	35
Tabel 4.1 Analisa Data.....	57
Tabel 4.2 Diagnosis Keperawatan.....	82
Tabel 4.3 Perencanaan .....	59
Tabel 4.4 Implementasi.....	61
Tabel 4.5 Evaluasi.....	65



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pathway .....	28
Gambar 2.2 Hubungan Antar Konsep .....	38
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	41
Gambar 4.1 Genogram .....	47



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Mengikuti Studi Kasus .....	82
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> .....	83
Lampiran 3 Permohonan ijin dinsos Jatim.....	84
Lampiran 4 Surat ijin Dinsos .....	85
Lampiran 5 Permohonan ijin data awal .....	86
Lampiran 6 Permohonan ijin penelitian.....	87
Lampiran 7 Surat Keterangan etik .....	88
Lampiran 8 Pengkajian keseimbangan lansia .....	89
Lampiran 9 Pengkajian masalah kesehatan kronis.....	90
Lampiran 10 Pengkajian SPMSQ .....	92
Lampiran 11 Pengkajian MMSE.....	93
Lampiran 12 Pengkajaaian apgar lansia .....	94
Lampiran 13 Inventaris depresi geriatrik .....	95
Lampiran 14 Inventaris depresi beck .....	97
Lampiran 15 Pengkajian indek barthel .....	100
Lampiran 16 Pengkajian indek katz.....	101
Lampiran 17 SOP dukungan tidur.....	102
Lampiran 18 SOP pijat.....	103
Lampiran 19 Balasan surat ijin UPT .....	106
Lampiran 20 Surat hasil plagiasi.....	107

Lampiran 21 Dokumentasi penelitian di lapangan.....	108
Lampiran 22 Lampiran Dosen Pembimbing .....	109



## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
RNA	: <i>Ribonucleic Acid</i>
ROS	: <i>Reactive Oxygen Species</i>
EEG	: <i>Electroencephalography</i>
SDKI	: Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SPMSQ	: <i>Short Portable Mental Status Qustioner</i>
MMSE	: <i>Mini Mental State Exam</i>