

KARYA TULIS ILMIAH
ASUHAN KEPERAWATAN PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT
PADA LANSIA DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (PSTW)



Oleh:

VANESA PRATAMI PUTRI

NIM: 23613614

PRODI D III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025/2026

ASUHAN KEPERAWATAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT PADA LANSIA
DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan (PSTW)

KARYA TULIS ILMIAH

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



PRODI D III KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2025/2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : VANESA PRATAMI PUTRI
Judul : ASUHAN KEPERAWATAN KEBUTUHAN
ISTIRAHAT PADA LANSIA DENGAN MASALAH
GANGGUAN POLA TIDUR

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

Tanggal: 29 Juni 2026

Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II



Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 0720058001



Sri Andayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0711128601

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0714127901

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : VANESA PRATAMI PUTRI
Judul : ASUHAN KEPERAWATAN KEBUTUHAN
ISTIRAHAT PADA LANSIA 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 : 29 Juni 2026

Tim Penguji :

Ketua : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Anggota : 1. Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes

2. Sri Andayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Tanda Tangan

.....
.....
.....

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nur Hidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0714127901

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vanesa Pratami Putri
Nim : 23613614
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah (KTI) yang berjudul : “Asuhan Keperawatan Kebutuhan Istirahat Pada Lansia Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha 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 2026
Yang menyatakan



Vanesa Pratami Putri

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT PADA LANSIA DENGAN MASALAH GANGGUAN POLA TIDUR

(Studi Kasus di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan)

Oleh : VANESA PRATAMI PUTRI

NIM. 23613614

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami lansia akibat perubahan proses penuaan dan faktor lingkungan, seperti kebisingan, yang dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur serta gangguan aktivitas sehari-hari. Tujuan studi kasus ini adalah melaksanakan asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan gangguan pola tidur melalui penerapan terapi relaksasi napas dalam.

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Subjek studi kasus adalah Ny. S yang mengalami gangguan pola tidur akibat hambatan lingkungan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan. Asuhan keperawatan dilakukan selama empat hari pada tanggal 8–11 Februari 2026.

Hasil pengkajian menunjukkan klien mengalami sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, tidur tidak nyenyak, dan merasa kurang istirahat. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan hambatan lingkungan. Intervensi yang diberikan berupa dukungan tidur dan terapi relaksasi napas dalam. Setelah dilakukan implementasi keperawatan, kualitas tidur klien meningkat yang ditandai dengan berkurangnya frekuensi terbangun pada malam hari, meningkatnya kenyamanan tidur, dan tubuh terasa lebih segar setelah bangun tidur. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan intervensi dukungan tidur yang didukung terapi relaksasi napas dalam memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur klien.

Berdasarkan hasil studi kasus, penerapan intervensi dukungan tidur yang didukung terapi relaksasi napas dalam dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan pola tidur. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah diterapkan oleh perawat dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dengan gangguan pola tidur.

Kata kunci: gangguan pola tidur, lansia, relaksasi napas dalam, asuhan keperawatan.

ABSTRACT

NURSING CARE FOR REST AND SLEEP NEEDS IN OLDER ADULTS WITH SLEEP PATTERN DISTURBANCE

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

By : VANESA PRATAMI PUTRI

NIM. 23613614

Sleep pattern disturbance is one of the most common problems experienced by older adults due to the aging process and environmental factors, such as noise, which may reduce sleep quality and interfere with daily activities. This case study aimed to provide gerontological nursing care for an older adult with a disturbed sleep pattern through the implementation of sleep support interventions combined with deep breathing relaxation therapy.

The method used was a case study employing the nursing process approach, which included assessment, nursing diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The subject of this case study was Mrs. S, an older adult who experienced a disturbed sleep pattern related to environmental barriers at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan. Nursing care was provided for four days, from February 8 to February 11, 2026.

The assessment revealed that the client experienced difficulty sleeping, frequent nighttime awakenings, poor sleep quality, and insufficient rest. The nursing diagnosis established was Disturbed Sleep Pattern related to environmental barriers. The interventions consisted of sleep support and deep breathing relaxation therapy. Following the implementation of nursing care, the client's sleep quality improved, as evidenced by a reduced frequency of nighttime awakenings, increased sleep comfort, and feeling more refreshed upon waking. These findings indicate that the implementation of sleep support interventions combined with deep breathing relaxation therapy had a positive effect on improving the client's sleep quality.

Based on the findings of this case study, sleep support interventions combined with deep breathing relaxation therapy can help improve sleep quality in older adults with disturbed sleep patterns. This intervention may be considered a simple, safe, and effective non-pharmacological nursing intervention for improving sleep quality among older adults.

Keywords: *sleep pattern disturbance, older adults, deep breathing relaxation therapy, nursing care.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Pada Lansia Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur di Wisma Pandu UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan dan kemajuan.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan tidak terlepas dari bantuan, dukungan, bimbingan, doa, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Ponorogo serta menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung proses pembelajaran.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta kebijakan yang mendukung kelancaran proses pendidikan dan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

3. Filia Icha Soekamto, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kaprodi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan arahan, dukungan, dan fasilitas akademik selama penulis menempuh pendidikan.
4. Metti Vrawati, S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Sri Andayani, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, kritik, saran, dan dukungan yang membangun selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta pelayanan yang baik selama penulis menjalani pendidikan.
7. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan beserta seluruh staf dan pegawai yang telah memberikan izin, kesempatan, bantuan, serta fasilitas kepada penulis selama pelaksanaan pengkajian dan pemberian asuhan keperawatan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat tersusun dengan baik.
8. Ibuku tercinta, Emi Purwati S.Pd, perempuan hebat yang telah menjadi rumah, tempat pulang, sekaligus sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas setiap tetes keringat, doa yang tidak pernah terputus, pengorbanan yang tidak pernah dikeluhkan, dan cinta yang selalu mengiringi setiap langkah penulis. Sebagai seorang ibu yang berjuang seorang diri, Ibu telah mengajarkan arti keteguhan, kesabaran, dan kerja keras yang sesungguhnya. Tidak ada kata

yang mampu menggambarkan besarnya jasa dan kasih sayang yang telah Ibu berikan. Penulis menyadari bahwa pencapaian ini tidak akan pernah terwujud tanpa doa dan perjuangan Ibu. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Ibu. Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan sebagai ungkapan rasa cinta, hormat, bangga, dan terima kasih yang mendalam kepada Ibu.

9. Seseorang yang memiliki arti dan peran penting dalam kehidupan penulis, yang senantiasa memberikan dukungan, perhatian, motivasi, dan semangat selama proses pendidikan hingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih karena telah menjadi salah satu alasan bagi penulis untuk terus berjuang dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.
10. Melinda dan Hanum, sahabat terbaik penulis yang telah menemani perjalanan sejak awal menjadi mahasiswa baru hingga saat ini. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, semangat, bantuan, serta kenangan yang telah dibangun bersama selama masa perkuliahan. Kehadiran kalian menjadi salah satu bagian penting dalam perjalanan penulis menyelesaikan pendidikan ini.
11. Teman-teman mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Angkatan 2023 yang telah memberikan pengalaman, kebersamaan, dukungan, dan semangat selama menjalani proses perkuliahan.
12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu, mendukung, serta memberikan kontribusi dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ini di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap Karya Tulis Ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, menambah wawasan dalam bidang keperawatan, serta menjadi referensi bagi pengembangan ilmu keperawatan khususnya keperawatan gerontik.

Ponorogo, 29 Juni 2026



Vanesa Pratami Putri

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia.....	6
2.1.1 Definisi Lansia.....	6
2.1.2 Batasan Lansia	6
2.1.3 Tipe Lansia	7
2.1.4 Perubahan Pada Lansia	9
2.2 Konsep Kebutuhan Istirahat Tidur.....	11
2.2.1 Definisi Tidur.....	11
2.2.2 Kebutuhann Tidur	11
2.2.3 Tahapan Tidur.....	12
2.2.3 Fungsi Tidur.....	13
2.2.4 Kualitas Tidur Lansia.....	14
2.3 Konsep Gangguan Pola Tidur.....	15

2.3.1	Definisi Gangguan Pola Tidur	15
2.3.2	Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Pola Tidur	15
2.3.3	Patofisiologi Gangguan Pola Tidur.....	17
2.3.4	<i>Pathway</i>	18
2.3.5	Komplikasi Gangguan Pola Tidur	19
2.4	Konsep Relaksasi Nafas Dalam.....	19
2.4.1	Definisi Relaksasi Nafas Dalam	19
2.4.2	Tujuan Relaksasi Nafas Dalam.....	19
2.4.3	Manfaat Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Gangguan Tidur	20
2.5	Konsep Asuhan Keperawatan.....	21
2.4.1	Pengkajian.....	21
2.4.2	Status Fisiologis	22
2.4.3	Status Psikososial dan Spiritual	25
2.4.4	Fungsi Sensori dan Kognitif.....	26
2.4.5	Diagnosa Keperawatan.....	26
2.4.6	Intervensi.....	26
2.4.5	Implementasi.....	28
2.4.6	Evaluasi.....	29
2.4.7	Hubungan Antar Konsep.....	29
BAB 3.....		31
METODE STUDI KASUS		31
3.1	Metode	31
3.2	Teknik Penulisan.....	31
3.3	Waktu dan Tempat.....	31
3.3.1	Waktu Penelitian.....	31
3.3.2	Tempat Penelitian	32
3.4	Pengumpulan Data.....	32
3.5	Alur kerja (Frame Work)	33
3.6	Etika.....	34
BAB 4.....		36
ASUHAN KEPERAWATAN.....		36
4.1	Pengkajian.....	36
4.1.1	Identitas.....	36
4.1.2	Riwayat Kesehatan	37
4.1.3	Status Fisiologis.....	39
4.1.4	Status Kognitif	45

4.1.5	Status Psikososial dan Spiritual	46
4.1.6	Pengkajian Lingkungan Dan Tempat Tinggal	47
4.2	Analisa Data.....	48
4.3	Daftar Diagnosa	49
4.4	Rencana Keperawatan.....	49
4.5	Tindakan Keperawatan	51
4.6	Evaluasi.....	53
BAB 5.....		55
PEMBAHASAN		55
5.1	Pengkajian.....	55
5.2	Diagnosis Keperawatan	56
5.3	Intervensi Keperawatan	57
5.4	Implementasi Keperawatan.....	59
5.5	Evaluasi.....	62
BAB 6.....		62
KESIMPULAN		62
6.1	Kesimpulan	62
6.2	Saran	63
Daftar Pustaka		65
LAMPIRAN.....		69

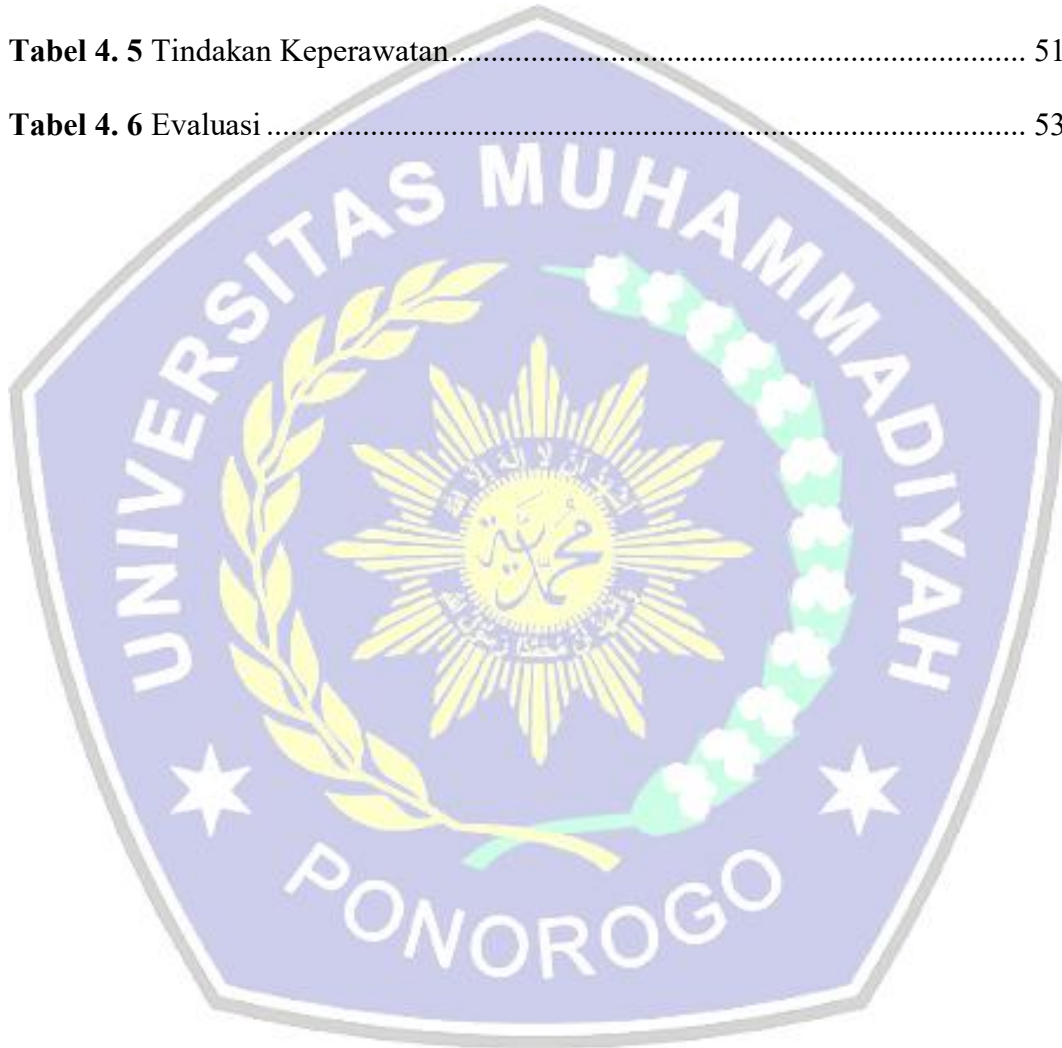
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pathway Gangguan Pola Tidur	18
Gambar 2. 2 Hubungan Antar Konsep Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur.	30
Gambar 3. 1 Kerangka Asuhan keperawatan pemenuhan kebutuhan istirahat pada lansia dengan masalah gangguan pola tidur di UPT PSTW Magetan	33
Gambar 4. 1 Genogram Ny. S	39



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 2 Intervensi Keperawatan.....	27
Tabel 4. 2 Analisa Data.....	48
Tabel 4. 3 Daftar Diagnosa.....	49
Tabel 4. 4 Rencana Keperawatan.....	49
Tabel 4. 5 Tindakan Keperawatan.....	51
Tabel 4. 6 Evaluasi	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Penjelasan Untuk Mengikuti Studi Kasus.....	69
Lampiran 2 Informed Consent.....	69
Lampiran 3 Permohonan Data Awal	71
Lampiran 4 Berita Acara Ujian Proposal/Karya Tulis Ilmiah.....	72
Lampiran 5 Permohonan Izin Studi Kasus	73
Lampiran 6 Surat Pengantar Studi Kasus	74
Lampiran 7 Sertifikat Layak Uji Etik.....	75
Lampiran 8 Logbook Pembimbing 1	76
Lampiran 9 Logbook Pembimbing 2.....	81
Lampiran 10 Pengkajian Kesehatan Masalah Kronis.....	86
Lampiran 11 Pengkajian Kemandirian Pada Aktifitas Sehari-hari.....	87
Lampiran 12 Pengkajian Keseimbangan Untuk Lansia.....	88
Lampiran 13 Pengkajian Aspek Kognitif.....	89
Lampiran 14 Pengkajian Status Depresi.....	90
Lampiran 15 Pengkajian Fungsi Sosial	92
Lampiran 16 SOP Refleksi Nafas Dalam.....	93
Lampiran 17 Satuan Acara Penyuluhan	94
Lampiran 18 Booklet.....	96
Lampiran 19 Turnitin.....	97

DAFTAR SINGKATAN ISTILAH



IMT	: Indeks Massa Tubuh
MMSE	: <i>Mini-mental State Exam</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PM	: Penerima Manfaat
PSTW	: Pelayanan Sosial Trsna Werdha
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SAP	: Satuan Acara Penyuluhan
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SOAP	: <i>Subyectif Obyectif Assessment Plan</i>
SOP	: Standar Oprasional Prosedur
SPMSQ	: <i>Short Portable Mental Status Quisionare</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>