

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI**  
**GANGGUAN AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH**  
**KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR**  
**(Studi Kasus Di UPT PSTW Kab. Magetan)**



Oleh :

**HEFIT AFITRI**  
**NIM 23613629**

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

**2025/2026**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI  
GANGGUAN AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH  
KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR  
(Studi Kasus Di UPT PSTW Kab. 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 :**

**HEFIT AFITRI**

**NIM 23613629**

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

**2025/2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : HEFIT AFITRI  
Judul : ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA  
YANG MENGALAMI GANGGUAN AKTIVITAS  
DAN ISTIRAHAT DENGAN MASALAH  
KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah pada  
Tanggal 29 Juni 2026

Oleh :

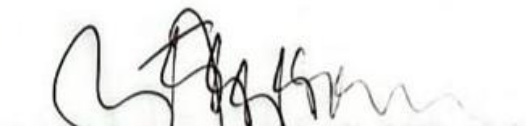
Pembimbing I

Pembimbing II



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

NIDN. 0731038002



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M. Kes ph.D

NIDN. 0715127903

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIDN. 0714127901

## HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : HEFIT AFITRI  
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 Karya Tulis Ilmiah di  
Program Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas  
Muhammadiyah Ponorogo, Tanggal 29 Juni 2026

Tim Penguji :

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

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

2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.kes.,Ph.D

Tanda Tangan

.....

.....

.....

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo  
  
Safitri Nur Hidayat S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0714127901

## PERSYARATAN KEASLIAN PENULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : HEFIT AFITRI

NIM : 23613629

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

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia Yang Mengalami Gangguan Aktivitas Dan Istirahat Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebut sumbernya.

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

Ponorogo, 29 Juni 2026

Yang Menyatakan



**HEFIT AFITRI**  
**NIM. 23613629**

## 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 : HEFIT AFITRI

NIM : 23613629

Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami lansia akibat perubahan fisiologis selama proses penuaan dan dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis maupun lingkungan. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, mengantuk pada siang hari, serta menurunkan kualitas hidup lansia. Tujuan studi kasus ini adalah melaksanakan asuhan keperawatan pada lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Magetan.

Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Asuhan keperawatan dilakukan pada Ny. K selama enam hari, yaitu tanggal 14 sampai 19 Mei 2026.

Hasil pengkajian menunjukkan klien sering terbangun pada malam hari, sulit kembali tidur, dan memiliki durasi tidur sekitar empat jam setiap malam. Diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Intervensi yang diberikan berupa dukungan tidur melalui identifikasi faktor pengganggu tidur, penerapan jadwal tidur rutin, modifikasi lingkungan, peningkatan kenyamanan, edukasi tentang pentingnya tidur yang cukup, dan relaksasi otot autogenik. Hasil evaluasi menunjukkan masalah gangguan pola tidur belum teratasi sepenuhnya, namun intervensi yang diberikan dapat membantu mempertahankan kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, intervensi dukungan tidur perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup lansia.

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

## **ABSTRACT**

### ***NURSING CARE FOR ELDERLY PATIENTS EXPERIENCING ACTIVITY AND REST DISTURBANCES WITH THE NURSING PROBLEM OF DISTURBED SLEEP PATTERN***

*(Case Study at UPT Social Services Tresna Werdha Magetan)*

*By : HEFIT AFITRI*

*NIM . 23613629*

*Sleep pattern disturbance is one of the health problems commonly experienced by older adults due to physiological changes during the aging process and can be influenced by psychological and environmental factors. This condition may cause fatigue, decreased concentration, daytime sleepiness, and reduced quality of life. The purpose of this case study was to provide nursing care for an older adult with a nursing problem of sleep pattern disturbance at the UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha, Magetan Regency.*

*The method used was a case study with a nursing process approach, including assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Nursing care was provided to Mrs. K for six days, from May 14 to May 19, 2026.*

*The assessment results showed that the client frequently woke up at night, had difficulty returning to sleep, and slept for approximately four hours each night. The nursing diagnosis established was sleep pattern disturbance related to inadequate sleep control. The interventions provided included sleep support through identifying factors that interfere with sleep, implementing a regular sleep schedule, modifying the environment, improving comfort, providing education about the importance of adequate sleep, and teaching autogenic relaxation techniques. The evaluation results indicated that the sleep pattern disturbance had not been completely resolved; however, the interventions helped maintain the client's sleep quality. Therefore, continuous implementation of sleep support interventions is necessary to improve the sleep quality and quality of life of older adults.*

*Keywords: Older Adults, Nursing Care, Sleep Pattern Disturbance.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayat-nya sehingga proposal berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur” dapat diselesaikan dengan baik serta tepat waktu. Tanpa izin dan pertolongan-nya penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini tentu tidak akan berjalan dengan lancar.

Penulis memahami dengan sepenuh hati bahwa kegiatan penelitian ini tidak mungkin terlaksana dan berjalan dengan baik sesuai harapan tanpa adanya dukungan dari berbagai pihak yang telah memberikan semangat, bimbingan, arahan, motivasi serta bantuan kepada penulis. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan di dalam pemberian izin, sehingga dapat memperlancar penulis dalam melakukan penyusunan proposal karya tulis ilmiah.
2. Saiful Nur Hidayat S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Fila Ica Sukanto S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kaprodi D III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang sudah memberikan bimbingan serta motivasi sehingga meningkatkan semangat dalam melakukan penyusunan proposal karya tulis ilmiah.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan arahan dalam penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah serta kesabaran dalam bimbingan.
5. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes Ph.D Selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta memberikan arahan dalam penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah serta kesabaran dalam bimbingan.
6. Dra. Nenti Sarjanti, M.M selaku Kepala UPT PSTW Magetan yang telah memberikan izin untuk melakukan studi kasus.

7. Bapak Sarwanto dan Ibu Siti Marliyah serta Adik Hefiza Vino yang selalu memberikan kasih sayang, kesabaran serta doa yang senantiasa menyertai setiap langkah hidup penulis. Dorongan dan dukungan yang diberikan telah menjadi sumber semangat dan kekuatan dalam berusaha hingga akhirnya tugas ini dapat diselesaikan.
8. Terimakasih kepada Dito Adi Rahmawan yang selalu meluangkan tenaga dan waktunya serta dukungan dan doa yang diberikan tanpa henti selama perjalanan penyusunan Karya tulis ilmiah ini.
9. Terimakasih kepada teman – teman Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Angkatan 2023 yang telah memberikan dukungan, semangat serta motivasi berharga dalam proses penyusunan proposal karya tulis ilmiah.
10. Terakhir, untuk diriku sendiri, Hefit Afitri, terima kasih telah bertahan dan berusaha sejauh ini. Meskipun penuh tantangan, akhirnya berhasil menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan usaha maksimal.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu kritik dan saran sangat diharapkan oleh penulis guna menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah ini. Terimakasih sebesar-besarnya.

Ponorogo, 29 Juni 2026

Yang Menyatakan



**HEFIT AFITRI**

## DAFTAR ISI

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                   | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....             | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....              | iv   |
| PERSYARATAN KEASLIAN PENULISAN.....  | v    |
| ABSTRAK.....                         | vi   |
| <i>ABSTRACT</i> .....                | vii  |
| KATA PENGANTAR.....                  | viii |
| DAFTAR ISI.....                      | x    |
| DAFTAR TABEL.....                    | xiii |
| DAFTAR GAMBAR.....                   | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                 | xv   |
| DAFTAR SINGKATAN/ISTILAH.....        | xvi  |
| 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.....             | 6    |
| 1.4 Manfaat.....                     | 6    |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis.....          | 6    |
| 1.4.2 Manfaat praktis.....           | 7    |
| BAB II TINJUAN PUSTAKA.....          | 8    |
| 2.1 Konsep Dasar Lansia.....         | 8    |
| 2.1.1 Definisi lansia.....           | 8    |
| 2.1.2 Klasifikasi umur lansia.....   | 9    |
| 2.1.3 Ciri – ciri lansia.....        | 10   |
| 2.1.4 Penurunan Fungsi Lansia.....   | 14   |
| 2.1.5 Kateristik Lansia.....         | 15   |
| 2.1.6 Tugas perkembangan lansia..... | 17   |
| 2.2 Konsep Tidur.....                | 19   |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2.1 Definisi Tidur .....                                  | 19        |
| 2.2.2 Fisiologi Tidur .....                                 | 20        |
| 2.2.3 Siklus Tidur .....                                    | 20        |
| 2.2.4 Kualitas Tidur .....                                  | 23        |
| 2.3 Konsep gangguan pola tidur .....                        | 24        |
| 2.3.1 Definisi Gangguan Pola Tidur .....                    | 24        |
| 2.3.2 Klasifikasi Gangguan Pola Tidur .....                 | 25        |
| 2.3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....         | 29        |
| 2.3.4 Dampak Gangguan Pola Tidur .....                      | 30        |
| 2.3.5 Manifestasi Klinis .....                              | 32        |
| 2.3.6 Etiologi Gangguan Pola Tidur .....                    | 34        |
| 2.3.7 Pathway .....                                         | 36        |
| 2.3.8 Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia ..... | 37        |
| 2.4 Konsep Asuhan Keperawatan .....                         | 39        |
| 2.4.1 Pengkajian .....                                      | 39        |
| 2.4.2 Diagnosis keperawatan .....                           | 84        |
| 2.4.3 Intervensi Keperawatan .....                          | 84        |
| 2.4.4 Implementasi .....                                    | 87        |
| 2.4.5 Evaluasi .....                                        | 87        |
| 2.5 Hubungan antar Konsep .....                             | 89        |
| <b>BAB III METODE STUDI KASUS .....</b>                     | <b>90</b> |
| 3.1 Metode .....                                            | 90        |
| 3.2 Teknik penulisan .....                                  | 90        |
| 3.3 Waktu Dan Tempat .....                                  | 91        |
| 3.4 Alur Kerja .....                                        | 92        |
| 3.5 Metode Pengumpulan Data .....                           | 93        |
| 3.6 Etika Penelitian .....                                  | 94        |
| <b>BAB IV ASUHAN KEPERAWATAN .....</b>                      | <b>96</b> |
| 4.1 Pengkajian .....                                        | 96        |
| 4.1.1 Identitas Pasien .....                                | 96        |
| 4.1.2 Riwayat Kesehatan .....                               | 97        |
| 4.1.3 Status Fisiologis .....                               | 99        |
| 4.1.4 Pemeriksaan Fisik .....                               | 104       |

|                        |                                    |     |
|------------------------|------------------------------------|-----|
| 4.1.5                  | Status Kognitif.....               | 107 |
| 4.1.6                  | Status Psikososial.....            | 107 |
| 4.1.7                  | Pengkajian Lingkungan .....        | 109 |
| 4.1.8                  | Informasi Tambahan .....           | 110 |
| 4.2                    | Analisa Data.....                  | 110 |
| 4.3                    | Daftar Diagnosis Keperawatan ..... | 111 |
| 4.4                    | Rencana Asuhan Keperawatan.....    | 111 |
| 4.5                    | Tindakan Keperawatan.....          | 113 |
| 4.6                    | Evaluasi Keperawatan .....         | 118 |
| BAB V PEMBAHASAN ..... |                                    | 123 |
| 5.1                    | Pengkajian.....                    | 123 |
| 5.2                    | Diagnosis.....                     | 127 |
| 5.3                    | Intervensi.....                    | 128 |
| 5.4                    | Implementasi.....                  | 131 |
| 5.5                    | Evaluasi.....                      | 135 |
| BAB VI PENUTUP .....   |                                    | 141 |
| 6.1                    | Kesimpulan .....                   | 141 |
| 6.2                    | Saran.....                         | 143 |
| DAFTAR PUSTAKA.....    |                                    | 144 |
| LAMPIRAN.....          |                                    | 149 |

## DAFTAR TABEL

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Tabel 2.1 Tabel Intervensi Keperawatan ..... | 85  |
| Tabel 4.2 Analisa Data .....                 | 110 |
| Tabel 4.3 Daftar Diagnosis .....             | 111 |
| Tabel 4.4 Rencana keperawatan .....          | 111 |
| Tabel 4.5 Tindakan keperawatan .....         | 113 |
| Tabel 4.6 Evaluasi keperawatan .....         | 118 |



## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gamabar 2. 1 Pathway pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur .....                                                                  | 36 |
| Gambar 2.3 Hubungan Antar Konsep .....                                                                                                                 | 89 |
| Gambar 3.1 Gambar <i>Frame Work</i> asuhan keperawatan lansia yang mengalami gangguan aktivitas dan istirahat dengan masalah gangguan pola tidur ..... | 92 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Lampiran 1 : Penjelasan Mengikuti Studi Kasus .....</i>                  | 149 |
| <i>Lampiran 2 : Berita Acara Ujian Proposal/KTI .....</i>                   | 150 |
| <i>Lampiran 3 : Lembar Informed Consent .....</i>                           | 151 |
| <i>Lampiran 4 : SOP Intervensi Unggulan .....</i>                           | 152 |
| <i>Lampiran 5 : Satuan Acara Penyuluhan .....</i>                           | 155 |
| <i>Lampiran 6 : Leaflet .....</i>                                           | 168 |
| <i>Lampiran 7 : Permohonan Izin Data Awal .....</i>                         | 169 |
| <i>Lampiran 8 : Surat Permohonan Studi Kasus .....</i>                      | 170 |
| <i>Lampiran 9 : Surat Permohonan Izin Studi Kasus Dinkes Surabaya .....</i> | 171 |
| <i>Lampiran 10 : Pendampingan Pengambilan Studi Kasus .....</i>             | 172 |
| <i>Lampiran 11 : Pengkajian Keseimbangan Untuk Lansia .....</i>             | 173 |
| <i>Lampiran 12 : Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis .....</i>              | 175 |
| <i>Lampiran 13 : MPMSQ .....</i>                                            | 177 |
| <i>Lampiran 14 : MMSE .....</i>                                             | 178 |
| <i>Lampiran 15 : APGAR Lansia .....</i>                                     | 180 |
| <i>Lampiran 16 : Inventaris Depresi Geriatrik .....</i>                     | 181 |
| <i>Lampiran 17 : Inventaris Depresi Beck .....</i>                          | 183 |
| <i>Lampiran 18 : Indeks Barthel .....</i>                                   | 186 |
| <i>Lampiran 19 : Loogbook Bimbingan Pembimbing 1 .....</i>                  | 187 |
| <i>Lampiran 20 : Loogbook Bimbingan Pembimbing 2 .....</i>                  | 190 |

## DAFTAR SINGKATAN/ISTILAH

|       |                                            |
|-------|--------------------------------------------|
| WHO   | : Word Health Organization                 |
| UPT   | : Unit Pelaksana Teknis                    |
| PSTW  | : Pelayanan Sosial Tresna Werdha           |
| POKJA | : Kelompok Kerja                           |
| DPP   | : Dewan Pengurus Pusat                     |
| PPNI  | : Persatuan Perawat Nasional Indonesia     |
| SDKI  | : Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia  |
| SLKI  | : Standar Luaran Keperawatan Indonesia     |
| SIKI  | : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia |

