

ABSTRAK

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA DI DESA SOOKO KECAMATAN SOOKO KABUPATEN MOJOKERTO

OLEH : MARGARETA SEPTIVANNY NINAGUSTIN

Usia adalah salah satu factor dari penentu lamanya tidur, bertambahnya usia pada lansia tidak produktif lagi, kemampuan fisik mulai menurun. Gangguan pola tidur adalah keluhan utama yang sering dialami lansia, perkiraan lebih dari setengah jumlah lansia usia diatas 60 tahun mengalami kesulitan memulai tidur. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan gambaran nyata tentang pelaksanaan Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Desa Sooko Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subyek penelitian pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur. Hasil penelitian setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan dilakukan dengan pengkajian, menegakkan diagnosis, merumuskan intervensi, melaksanakan implementasi, dan evaluasi.selama 3x24 jam didapatkan gangguan pola tidur pada kedua klien teratasi dengan kriteria keluhan sulit tidur menurun, keluhan tidak puas tidur menurun, keluhan pola tidur berubah menurun, keluhan istirahat tidak cukup menurun. Intervensi yang sudah dilakukan yaitu mengajarkan relaksasi otot autogenik/cara non farmakologi lainnya seperti relaksasi otot progresif dan sebelum tidur dianjurkan untuk berdzikir (dukungan meditasi sehingga dapat mengatasi gangguan pola tidur dan meningkatkan pola tidur diterapkan secara mandiri oleh lansia serta Skor PSQI klien 1 menurun dari 13 (kualitas tidur buruk menjadi 3 (kualitas tidur baik) dan klien 2 dari 10 (kualitas tidur buruk) menjadi 3 (kualitas tidur baik).

Kata Kunci : Lansia , Gangguan Pola Tidur , Asuhan Keperawatan

ABSTRACT

NURSING CARE OF SLEEP DISORDERS AT THE ELDERLY IN SOOKO VILLAGE, SOOKO DISTRICT, MOJOKERTO REGENCY

BY : MARGARETA SEPTIVANNY NINAGUSTIN

Age is one of the factors determining the length of sleep, increasing age in the elderly is no longer productive, physical abilities begin to decline. Sleep pattern disturbance is the main complaint that is often experienced by the elderly, it is estimated that more than half of the elderly aged over 60 years have difficulty initiating sleep. The purpose of this study is to provide a real picture of the implementation of Nursing Care for Sleep Disorders in the Elderly in Sooko Village, Sooko District, Mojokerto Regency. The research method used is descriptive with a case study approach. The subject of the study was the elderly who had disturbed sleep patterns. The results of the study after nursing care actions were carried out were carried out by assessing, establishing a diagnosis, formulating interventions, implementing implementation, and evaluating. For 3x24 hours, it was found that sleep pattern disturbances in both clients were resolved with the criteria for complaints of decreased sleeplessness, complaints of decreased sleep dissatisfaction, complaints of sleep patterns decreased, complaints of insufficient rest decreased. Interventions that have been carried out are teaching autogenic muscle relaxation/other non-pharmacological methods such as progressive muscle relaxation and before going to bed it is recommended to dhikr (meditation support so that it can overcome sleep pattern disturbances and improve sleep patterns applied independently by the elderly and the client's PSQI score 1 decreased from 13 (bad sleep quality) to 3 (good sleep quality) and clients 2 out of 10 (bad sleep quality) to 3 (good sleep quality).

Keywords: Elderly, Sleep Pattern Disorders, Nursing Care