



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN MASALAH  
GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI INTERVENSI NAFAS  
DALAM DAN AROMA THERAPY RUANG MELATI  
RSUD BANGIL**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

Untuk memenuhi sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Program Studi  
Profesi Ners Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

**OLEH : NIKEN GANDINI**

**NIM : 202373078**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO  
2024**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya ilmiah akhir Ners ini adalah hasil karya saya sendiri,  
dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk  
telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Niken Gandini

NIM : 202373078

Tanda Tangan :



Tanggal : 05 September 2024



## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diperiksa dan disetujui isi serta susunannya, sehingga dapat diajukan dalam ujian sidang pada Program Studi Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.

Judul : Analisis asuhan keperawatan lansia dengan masalah gangguan pola tidur melalui intervensi nafas dalam dan aroma therapy ruang melati RSUD Bangil

Nama : Niken Gandini

NIM : 202373078

Pada Tanggal :



Pembimbing

Arief Andriyanto, M.Kep.,Sp.Kep.Kom



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

# UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>  
• [info@ubs-ppni.ac.id](mailto:info@ubs-ppni.ac.id)

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223  
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini diajukan oleh :

Nama : NIKEN GANDINI  
NIM : 202373078  
Program Studi : Profesi Ners  
Pada Tanggal : 23 September 2024  
Judul Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) : "Analisis Asuhan Keperawatan Lansia dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Melalui Intervensi Nafas Dalam dan Aroma Therapy Ruang Melati RSUD Bangil"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

### DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Heri Tri Wibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)  
Penguji 1 : Arief Andriyanto, M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto  
Tanggal : 23 September 2024  
Ka. Prodi Profesi Ners

Rina Nur Hidayati, M.Kep.Sp.Kep.Kom  
NIK : 162.601.027

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur bagi Allah SWT atas limpahan dan rahmat, taufiq, hidayah, dan inayah-Nya, saya dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir Ners saya yang berjudul " Analisis Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur Melalui Intervensi Nafas Dalam dan Aroma Therapy Ruang Melati RSUD Bangil". Penulisan karya ilmiah akhir ini merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Ners di Fakultas Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan KIAN ini selain dari bantuan Tuhan Yang Maha Esa, terdapat pihak-pihak yang sudah Tuhan kirimkan untuk memberikan dukungan dan bantuan yang tidak terkira kepada saya. Oleh karena itu, apresiasi tertinggi saya ucapkan kepada :

1. dr. Arma Rosalina, M.Kes selaku Direktur RSUD Bangil atas ketersediaannya memberi ijin pengambilan data dan memberi ijin untuk melakukan penelitian di RSUD Bangil.
2. Dr. Windu Santoso, S.Kep.,M.Kes selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
3. Dr. Tri Ratna Ningsih, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.
4. Rina Nur Hidayati, M.Kep.,Sp.Kep.Kom selaku Ka.Prodi Profesi Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

5. Arief Andriyanto, M.Kep.,Sp.Kep,Kom selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu serta memberikan bimbingan kepada penulis.
6. Heri Tri Wibowo,S.Kep,Ns.,M.Kes selaku penguji yang telah meluangkan waktu kepada penulis
7. Seluruh dosen dan staf di lingkungan Fakultas Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang turut membantu menyediakan fasilitas belajar serta arahan-arahan. Saya selalu berdoa semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan seluruh pihak yang turut serta dalam penyusunan KIAN ini. Semoga KIAN ini dapat berguna dalam pengembangan riset dan keilmuan keperawatan

Mojokerto, 2024

Niken Gandini  
202373078

BINA SEHAT PPNI

## DAFTAR ISI

COVER HALAMAN .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Konsep Lansia .....	3
1.2.1 Definisi Lansia .....	3
1.2.2 Klasifikasi Lansia .....	4
1.2.3 Proses Menua .....	5
1.2.4 Tugas Perkembangan Lansia .....	6
1.2.5 Masalah yang Sering Terjadi pada Lansia .....	6
1.3 Konsep Gangguan Tidur .....	9
1.3.1 Definisi Gangguan Tidur .....	9
1.3.2 Fisiologi Tidur .....	10
1.3.3 Etiologi Gangguan Tidur .....	14
1.3.4 Manifestasi Klinis Gangguan Tidur .....	15
1.3.5 Dampak Gangguan Pola Tidur .....	15
1.3.6 Patofisiologi .....	17
1.3.7 Penatalaksanaan .....	17
1.4 Konsep Relaksasi Nafas Dalam .....	19
1.4.1 Definisi Relaksasi Nafas Dalam .....	19
1.4.2 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam .....	20

1.4.3 Manfaat Relaksasi Nafas Dalam .....	21
1.4.4 Prosedur Tindakan Relaksasi Nafas Dalam .....	21
1.6 Konsep Aroma Terapi .....	22
1.6.1 Definisi Aroma Terapi .....	22
1.6.2 Manfaat Aroma Terapi .....	23
1.6.3 Mekanisme Kerja Aroma Terapi .....	25
1.6.4 Metode Pemakaian Aroma Terapi .....	27
1.6 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan .....	28
1.6.1 Pengkajian .....	28
1.6.2 Diagnosa .....	34
1.6.3 Intervensi .....	36
1.6.4 Implementasi .....	38
1.6.5 Evaluasi .....	39
1.7 Rumusan Masalah .....	42
1.8 Tujuan Penulisan .....	42
1.8.1 Tujuan Umum .....	42
1.8.2 Tujuan Khusus .....	42
1.9 Manfaat Penulisan .....	43
<b>BAB 2 GAMBARAN KASUS KELOLAAN UTAMA</b>	
2.1 Pengkajian .....	44
2.2 Analisa Data .....	57
2.3 Diagnosa Keperawatan .....	59
2.4 Intervensi Keperawatan .....	59
2.5 Implementasi Keperawatan .....	61
2.6 Evaluasi Keperawatan .....	67
<b>BAB 3 PEMBAHASAN</b>	
3.1 Asuhan Keperawatan .....	70
3.2 Implementasi Nafas Dalam dan Aromaterapi .....	72
<b>BAB 4 PENUTUP</b>	
4.1 Kesimpulan .....	74
4.2 Saran .....	74



DAFTAR PUSTAKA ..... 76  
LAMPIRAN .....81



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Kualitas Tidur .....	81
Lampiran 2 Standar Operasional Prosedur Aromaterapi .....	83
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur Nafas Dalam .....	85



## DAFTAR PUSTAKA

Andria. (2019). *Aroma Terapi Cara Sehat dengan Wewangian Alami*. No Title. Jakarta : Penerba Swadaya.

Basri, M., Rahmatia, S., K, B., & Oktaviani Akbar, N. A. (2022). Relaksasi Otot Progresif Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11, 455–464. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.811>

Damayanti, N., & Hadiati, T. (2019). Pengaruh Pemberian Aromaterapi Terhadap Tingkat Insomnia Lansia. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4), 1210–1216.

Dinarti & Muryanti. (2017). *Bahan Ajar Keperawatan: Dokumentasi Keperawatan*.

DPP Tim Pokja SDKI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1. In *Dewan Pengurus Pusat PPNI*.

DPP Tim Pokja SIKI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat : Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

DPP Tim Pokja SLKI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Indikator dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1*. DPP PPNI.

Ernawati, E. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*, 7(1).

Faridah, U., Kusumawati, D., Rahayu, S., & Wahab, D. (2021). *Dengan Gejala*

*Gangguan Tidur Pada Lansia.* 228–241.

Feralisa, J., & Widiharti, W. (2021). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v1i2.2314>

Fitriani, M. (2020). Penerapan Rendam Kaki Air Hangat pada Lansia dengan Gangguan Tidur di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta. *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.

Hartanti, R. D., Wardana, D. P., & Fajar, R. A. (2016). Terapi Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1).

Jaelani. (2017). *Aroma Terapi*. Jakarta : Pustaka Populer Obar.

Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik : modul bahan ajar cetak keperawatan* (1st ed.).

Kurniasari, F., Darmayanti, N., & Dwi Astuti, S. (2017). Pemanfaatan Aromaterapi Pada Berbagai Produk (Parfum Solid, Lipbalm, dan Lilin Anti Nyamuk). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 13–17.

Lubis. (2019). *Pemberian Aromaterapi Minyak Peppermint Secara Inhalasi Berpengaruh Terhadap Penurunan Mual Muntah Pada Ibu Hamil Di Pmb Linda Silalahi Pancur Batu*.

Maesaroh, S., & Putri, M. (2019). Inhalasi Aromaterapi Lemon Menurunkan Frekuensi Mual Muntah pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*,

12, 30. <https://doi.org/10.26630/jkm.v12i1.1741>

Masnina, R., & Setyawan, A. B. (2018). Terapi Relaksasi Nafas Mempengaruhi Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Lansia Dengan Hipertensi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 119–128.

Muttaqin & Kumala. (2012). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nugroho, A. (2020). Persepsi Anak Muda Terhadap Keberadaan Lansia Di Indonesia. *Journal of Urban Sociology*, 2(2), 44. <https://doi.org/10.30742/jus.v2i2.996>

Nugroho, E. G. Z., Nugroho, H. A., Abdurrahman, A., Faisal, T. I., Afdhal, A., & Rochana, N. (2022). Faktor Lingkungan Yang Berkorelasi Dengan Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Perawatan Intensif (Intensive Care Unit/Icu). *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 72–81. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v5i1.1532>

Padila. (2013). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Patel, V., Saxena, S., Lund, C., Thornicroft, G., Baingana, F., Bolton, P., Chisholm, D., Collins, P. Y., Cooper, J. L., Eaton, J., Herrman, H., Herzallah, M. M., Huang, Y., Jordans, M. J. D., Kleinman, A., Medina-Mora, M. E., Morgan, E., Niaz, U., Omigbodun, O., ... Unützer, Jü. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *Lancet (London, England)*, 392(10157), 1553–1598. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31612-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31612-X)

Pranata L, Fari AI, S. A. (2021). Keperawatan gerontik “pengelolaan & penatalaksanaan lansia gangguan insomnia.” *Toppary AZ, 1st ed.*

Rahma. (2016). Pengaruh aromaterapi rose essential oil terhadap tingkat kecemasan pada ibu persalinan kala I di kamar bersalin RSUD Kab. Tangerang. *Prodi Ilmu Keperawatan FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.*

Rahman, A. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. *E.Journal*, 1–16.

Rofiqoh. (2020). Pengaruh Massage Kaki dan Rendam Air Hangat pada Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia. *STIKes Insan Cendekia Jombang.*

Siregar. (2019). Laporan Kasus dan Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Gangguan Tidur di Desa Lamkat Kecamatan Darussalam Aceh Besar. *Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.*

Siregar et. al. (2021). *Pengantar Proses Keperawatan : Konsep, Teori dan Aplikasi.* Yayasan Kita Menulis.

Wardani. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tingkat 1(Studi). *Retrieved from <https://lib.unnes.ac.id>.*

Wibowo, D. A., & Purnamasari, L. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019. In *Jurnal Keperawatan*

*Galuh* (Vol. 1, Issue 2). <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2635>

Wibowo, D., & Purnamasari, L. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Galuh, 1*. <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2635>

Zuraida, E. (2018). Efektivitas Pemberian Essensial Oil Peppermint terhadap Intensitas Mual dan Muntah pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Baso Kabupaten Agam Tahun 2017. *Jurnal Menara Lmu, 12*(4), 142–151.

