

## **LAPORAN ILMIAH AKHIR**

# **ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA Ny. F DENGAN KASUS INSOMNIA SERTA PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON PADA LANSIA DI RW II RT IV KELURAHAN LOLONG BELANTI KECAMATAN PADANG UTARA TAHUN 2018**

**Peminatan Keperawatan Gerontik**



**RAUDHATIN JINAN, S.KEP**

**1741312056**

**DOSEN PEMBIMBING :**

**Gusti Sumarsih, S.Kp, M.Biomed**

**Ns. Mahathir, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2018**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

SEPTEMBER 2018

Nama : Raudhatin Jinan, S.Kep

No. BP : 1741312056

Asuhan Keperawatan Keluarga Ny. F dengan Kasus Insomnia Serta Penerapan Terapi Relaksasi Benson Pada Lansia di RW II RT IV Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara Tahun 2018

**ABSTRAK**

Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan perubahan tidur sehingga mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu stres, kecemasan dan depresi, obat - obatan, kafein, nikotin dan alkohol, serta kondisi medis. Jika insomnia terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan gangguan kesehatan baik mental maupun fisik. Pada lansia kelolaan didapatkan belum optimalnya perawatan dan peran keluarga dalam perawatan lansia dengan insomnia sehingga diperlukan penanganan dan asuhan keperawatan yang komprehensif. Masalah keperawatan yang ditemukan pada lansia kelolaan yaitu gangguan pola tidur pada Ny. F di RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara. Terapi relaksasi benson merupakan salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur. Tujuan dari karya ilmiah ini adalah memberikan gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia dengan insomnia serta mampu menerapkan manajemen kasus pada lansia di komunitas. Karya ilmiah ini menggunakan metode studi kasus, sedangkan asuhan keperawatan yang diberikan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Hasil akhir pemberian asuhan keperawatan terjadi penambahan pengetahuan keluarga tentang perawatan insomnia serta bertambahnya kualitas tidur lansia dibuktikan dengan peningkatan hasil PSQI dari 14 ke 11. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk mengoptimalkan pelayanan dan pemeriksaan kesehatan pada lansia.

Kata kunci : Lansia, Gangguan Pola tidur, Terapi Relaksasi Benson

Daftar Pustaka: 51 (2001 – 2018)

NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY  
SEPTEMBER 2018

Name : Raudhatin Jinan, S.Kep

No. BP: 1741312056

*Nursing Care Family Mrs. F with Insomnia Cases and Application of Benson  
Relaxation Therapy in Elderly in RW II RT IV Lolong Village  
Belanti District North Padang Year 2018*



**ABSTRACT**

*The aging process experienced by the elderly causes changes in sleep, affecting sleep quality. This is caused by several factors, namely stress, anxiety and depression, drugs, caffeine, nicotine and alcohol, and medical conditions. If insomnia occurs over a long period of time it can cause health problems both mental and physical. In managed elderly, there is a lack of optimal care and the role of the family in the care of the elderly with insomnia so that comprehensive nursing care and care is needed. Nursing problems found in elderly under management are sleep patterns disorders in Mrs. F in RW II, Lolong Belanti Village, North Padang District. Benson relaxation therapy is one way to overcome sleep disorders. The purpose of this scientific work is to provide an overview of the implementation of comprehensive nursing care for the elderly with insomnia and able to apply case management to the elderly in the community. This scientific work uses a case study method, while nursing care is provided using the nursing process approach. The end result of providing nursing care is the addition of family knowledge about the treatment of insomnia and the increase in the quality of sleep for the elderly as evidenced by an increase in PSQI results from 14 to 11. It is expected that health workers to optimize services and health checks on the elderly.*

*Keywords: Elderly, Sleep Pattern Disorder, Benson Relaxation Therapy*

*Bibliography: 51 (2001 - 2018)*