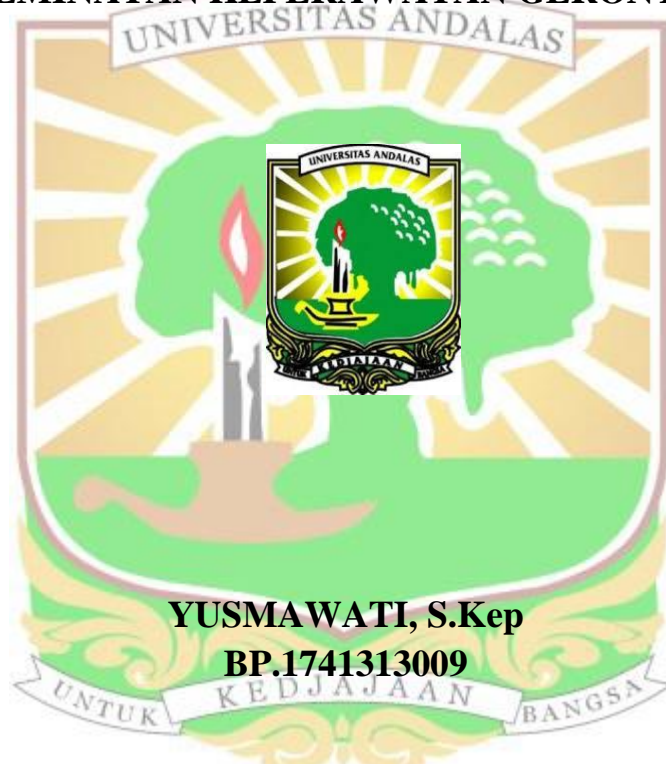


LAPORAN ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA Tn.D
DENGAN INSOMNIA MELALUI PENERAPAN TERAPI
LATIHAN PERNAPASAN DIAFRAGMA DI
RW II KELURAHAN LOLONG BELANTI
KECAMATAN PADANG UTARA**

PEMINATAN KEPERAWATAN GERONTIK



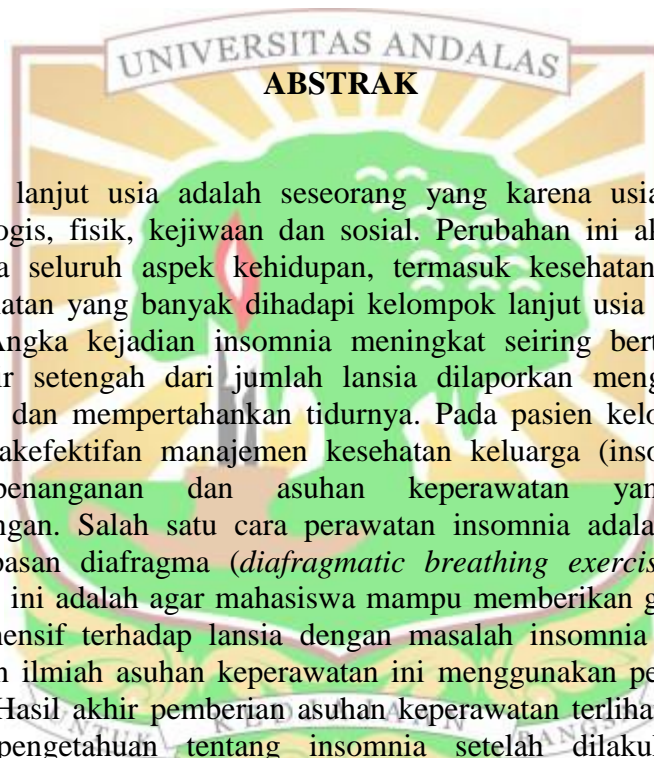
**Gusti Sumarsih, S.Kp, M.Biomed
Ns. Mahathir, S.Kep, M.Kep, Sp.Kom**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2018**

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
Mei 2018

Nama : Yusmawati, S.Kep
No.BP : 1741313009

Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn. D Dengan Insomnia Melalui
Penerapan Terapi Latihan Pernapasan Diafragma Di RW II RT IV
Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara



Manusia lanjut usia adalah seseorang yang karena usianya mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia (susah tidur). Angka kejadian insomnia meningkat seiring bertambahnya usia, bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Pada pasien kelolaan didapatkan masalah ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga (insomnia) sehingga diperlukan penanganan dan asuhan keperawatan yang tepat dan berkesinambungan. Salah satu cara perawatan insomnia adalah dengan terapi latihan pernapasan diafragma (*diafragmatic breathing exercise*). Tujuan dari laporan ilmiah ini adalah agar mahasiswa mampu memberikan gambaran asuhan yang komprehensif terhadap lansia dengan masalah insomnia (gangguan pola tidur). Laporan ilmiah asuhan keperawatan ini menggunakan pendekatan proses keperawatan. Hasil akhir pemberian asuhan keperawatan terlihat dengan adanya peningkatan pengetahuan tentang insomnia setelah dilakukan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan selama dua minggu dan terjadi penurunan skor PSQI dari 16 menjadi 10 setelah dilakukan terapi latihan pernapasan diafragma (*diafragmatic breathing exercise*) selama seminggu (7 hari). Saran dari laporan ini adalah agar perawat puskesmas khususnya pembina wilayah melakukan kunjungan rumah (*home care*) kepada lansia yang mengalami masalah kesehatan dan melakukan pembinaan yang berkelanjutan terhadap keluarga.

Kata kunci : insomnia, lansia, Latihan pernapasan diafragma
Daftar pustaka : 50 (1989 - 2016)

NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
MEI 2018

Name : Yusmawati, S.Kep
No BP : 1741313009

*Family Nursing Care At Elderly Tn.D With Insomnia Through The
Implementation Of diafragmatic breathing exercise Therapy
At RW II Kelurahan Lolong Belanti
Kecamatan North Padang*

UNIVERSITAS ANDALAS

ABSTRACT

The elderly man is a person who due to his age undergoes biological, physical, psychological and social changes. This change will have an effect on all aspects of life, including its health. One of the most common health problems facing the elderly group is insomnia (insomnia) The incidence of insomnia increases with age, even nearly half of the elderly are reported to have trouble sleeping and maintaining their sleep. In the underlying patient, the problem of ineffectiveness of family health management (insomnia) is needed so that proper and sustainable nursing care and nursing is needed. One way of treating insomnia is by diafragmatic breathing exercise therapy. The purpose of this scientific report is that students are able to provide comprehensive coverage of the elderly with insomnia problems (sleep disorders). This nursing care scientific report uses a nursing process approach. The final outcome of nursing care was seen with increased knowledge of insomnia after two weeks of health education and a decrease in PSQI score from 16 to 10 after a week (7 days) diafragmatic breathing exercise therapy. Suggestion from this report is that nurse of health centre especially area coach do homecare to elderly who experience health problem and do continuous coaching to family.

*Key word : elderly, insomnia, diafragmatic breathing exercise
Bibliography : 50 (1989-2016)*