

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN  
TIDUR MELALUI PENERAPAN PROGRAM *SLEEP HYGIENE*  
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR LANSIA  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS AMBACANG  
KOTA PADANG**

**Peminatan Keperawatan Gerontik**



**Dosen Pembimbing:**

**Gusti Sumarsih Agoes, S.Kp, M.Biomed.  
Ns. Randy Refnandes, M.Kep.**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2024**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
KARYA ILMIAH AKHIR  
JULI 2024**

**Nama : Shindy Rahmadeswita, S.Kep.  
NIM : 2341312094**

**Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Gangguan Tidur Melalui  
Penerapan Program *Sleep Hygiene* untuk Meningkatkan  
Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja  
Puskesmas Ambacang Kota Padang**

**ABSTRAK**

Peningkatan populasi lansia yang semakin bertambah mengakibatkan timbulnya berbagai perubahan yang berdampak kepada kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur. Lansia rentan mengalami gangguan tidur karena berbagai perubahan yang terjadi seiring bertambahnya usia. Gangguan tidur pada lansia yang tidak ditangani dapat menimbulkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan sehingga dapat menurunkan kualitas hidup pada lansia. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat untuk mencegah terjadinya dampak buruk tersebut adalah dengan penerapan terapi Program *Sleep Hygiene* yang merupakan serangkaian pedoman modifikasi perilaku dan lingkungan yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur lansia. Tujuan dari karya ilmiah akhir ini adalah memberikan gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan yang komprehensif terhadap lansia yang mengalami gangguan tidur, dengan menggunakan metode studi kasus dan memberikan asuhan keperawatan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Berdasarkan hasil pengkajian, ditegakkan diagnosis keperawatan utama pada lansia dengan gangguan tidur yaitu gangguan pola tidur dengan intervensi keperawatan dukungan tidur dan edukasi aktivitas/istirahat (*Program Sleep Hygiene*). Hasil akhir dari pemberian asuhan keperawatan adalah terjadinya peningkatan perilaku *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada lansia setelah diberikan intervensi keperawatan selama 1 bulan yang dibuktikan dengan menurunnya skor SHI dari 38 menjadi 24 dan skor PSQI dari 13 menjadi 7. Diharapkan karya ilmiah akhir ini dapat dijadikan acuan dan bahan informasi dalam bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan sehingga dapat dilakukan asuhan keperawatan yang komprehensif dengan penerapan program *sleep hygiene* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur.

Kata Kunci : Lansia, Gangguan Tidur, Program *Sleep Hygiene*  
Daftar Pustaka : 75 (1989-2024)

**NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY  
FINAL SCIENTIFIC WORKS  
JULY, 2024**

**Name : Shindy Rahmadeswita, S.Kep.  
NIM : 2341312094**

***Nursing Care for the Elderly with Sleep Disorders Through the Implementation of the Sleep Hygiene Program to Improve the Quality of Sleep of the Elderly in the Working Area of the Ambacang Health Center, Padang City***

**ABSTRACT**

*The increasing elderly population has resulted in various changes that have an impact on health, one of which is sleep disorders. The elderly are prone to sleep disturbances due to various changes that occur as they age. Sleep disorders in the elderly that are not treated can cause various adverse impacts on health so that they can reduce the quality of life in the elderly. One of the interventions that can be done by a nurse to prevent these adverse effects is the implementation of the Sleep Hygiene Program therapy which is a series of behavioral and environmental modification guidelines that can affect and improve the quality of sleep for the elderly. The purpose of this final scientific work is to provide an overview of the implementation of comprehensive nursing care for the elderly who experience sleep disorders, using the case study method and providing nursing care using a nursing process approach. Based on the results of the study, the main nursing diagnosis in the elderly with sleep disorders was established, namely sleep pattern disorders with nursing interventions is sleep support and activity/rest education (Sleep Hygiene Program). The final result of providing nursing care was an improvement in sleep hygiene behavior and sleep quality in the elderly after being given nursing intervention for 1 month, as evidenced by a decrease in the SHI score from 38 to 24 and the PSQI score from 13 to 7. It is hoped that this final scientific work can be used as a reference and information material in the field of nursing and health services so that comprehensive nursing care can be carried out with the implementation of the sleep hygiene program to improve sleep quality in the elderly with sleep disorders.*

**Keywords : Elderly, Sleep Disorders, Sleep Hygiene Program  
Bibliography : 75 (1989-2024)**