

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIC
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG**

Peminatan Keperawatan Komunitas



**MARLIYANTI, S.Kep
NIM. 2341312135**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2024**

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIC
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG**

Peminatan Keperawatan Komunitas

**MARLIYANTI, S.Kep
NIM. 2341312135**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2024

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIC
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG**

Peminatan Keperawatan Komunitas

**Untuk Memperoleh Gelar Profesi Ners (Ns) Pada
Fakultas Keperawatan Universitas Andalas**

**MARLIYANTI, S.Kep
NIM. 2341312135**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

PADANG

2024

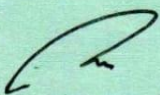
KARYA ILMIAH AKHIR
ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI
, PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIC*
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG

Peminatan Keperawatan Komunitas

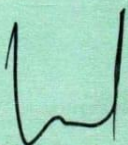
Karya Ilmiah Akhir Ini Telah Disetujui
Desember 2024

Oleh

Pembimbing Utama


Agus Sri Banowo, S.Kp., M.P.H.
NIP. 196910061995031001

Pembimbing Pendamping


Ns. Windy Freska, S.Kep., M.Kep.
NIP. 19881009201

Mengetahui

Koordinator Program Studi Pendidikan Profesi Ners


Dr. Ns. Dwi Novrianda, M.Kep
NIP. 198211022008122001

PENETAPAN PANITIA PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIC*
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG**

**MARLIYANTI, S.Kep
NIM. 2341312135**

Karya Ilmiah Ini Telah Diuji dan Disetujui Oleh Panitia Penguji
Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
Pada Tanggal Desember 2024

Panitia penguji,

1. Agus Sri Banowo, S.Kp., M.P.H.

(.....)

2. Ns. Windy Freska., S.Kep., M.Kep.

(.....)

3. Ns. Fitri Mailani. M.Kep

(.....)

4. Ns. Randy Refnandes. S. Kep.,M.Kep

(.....)

PENETAPAN PANITIA PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *AUTOGENIC*
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG**

**MARLIYANTI, S.Kep
NIM. 2341312135**

Karya Ilmiah Ini Telah Diuji dan Disetujui Oleh Panitia Penguji
Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
Pada Tanggal Desember 2024

Panitia penguji,

1. Agus Sri Banowo, S.Kp., M.P.H.

(.....)

2. Ns. Windy Freska., S.Kep., M.Kep.

(.....)

3. Ns. Fitri Mailani. M.Kep

(.....)

4. Ns. Randy Refnandes. S. Kep.,M.Kep

(.....)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat Nya yang selalu dicurahkan kepada seluruh makhluk Nya. Salawat beserta salam tidak lupa dikirimkan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah dengan berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis telah dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini dengan judul “Asuhan Keperawatan komunitas pada lansia dengan gangguan tidur pada pasien hipertensi melalui penerapan terapi relaksasi *autogenic* di wilayah kerja Puskesmas Pauh Kota Padang”. Terimakasih yang sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada bapak Agus Sri Banowo, S.Kp., M.P.H. selaku Pembimbing Utama dan Ibu Ns. Windy Freska, S.Kep., M.Kep. sebagai pembimbing pendamping, yang telah dengan telaten dan penuh kesabaran membimbing penulis dalam menyusun karya ilmiah akhir ini. Terimakasih juga saya sampaikan kepada pembimbing akademik saya Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep, Sp.Kep.Kom yang telah banyak memberi motivasi, nasehat dan bimbingan selama saya mengikuti program studi praktek profesi ners di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Selain itu saya juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Ns. Deswita, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
2. Ibu Dr. Ns. Dwi Novrianda, M.Kep selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Ners Program Profesi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
3. Dewan Penguji yang telah memberikan kritikan dan saran yang membangun demi kebaikan karya ilmiah ini.

4. Seluruh Dosen Program Studi Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang telah berusaha memberikan berbagai ilmu pengetahuan kepada penulis selama praktek profesi ners.
5. Rasa hormat dan terima kasih penulis kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda (Hasan) dan Ibunda (Aslinda) serta keluarga besar yang selama ini telah memberikan dukungan dan do'a kepada penulis.
6. Terima kasih kepada suami tercinta (Sertu. Bambang. M) dan kedua putra putri tersayang (Yudha Mulya Pratama dan Raima Kamila) yang selalu menjadi penyemangat penulis untuk melanjutkan pendidikan.

Akhirnya harapan penulis semoga karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi semua. Penulis sangat menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini tidak luput dari adanya kesalahan dan jauh dari kesempurnaan. Maka saran dan kritik dari semua pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan dan penyempurnaan sehingga akhirnya karya ilmiah akhir ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan selanjutnya. Aamiin.

Padang, Desember 2024

Marliyanti

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
DESEMBER, 2024

Nama : Marliyanti, S.Kep
NIM : 2341312135

**ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI MELALUI
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI AUTOGENIC
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAUH
KOTA PADANG**

ABSTRAK

Prevalensi hipertensi meningkat sebesar 25,8% sejak tahun 2013 dan sebesar 34,1% pada tahun 2018, diprediksi akan mencapai angka 1,5 miliar di tahun 2025. Puskesmas Pauh menjadi kecamatan dengan jumlah penderita hipertensi tertinggi Di Kota Padang pada usia 15 tahun ke atas, yakni sebanyak 6.691 kasus. Tujuan penulisan karya ilmiah akhir ini adalah memberikan asuhan keperawatan komunitas pada lansia dengan gangguan tidur pada pasien hipertensi serta mengetahui pengaruh aplikasi *Evidence Based Nursing* (EBN) dengan penerapan terapi relaksasi *autogenic*. Berdasarkan pengkajian ditemukan masalah keperawatan yaitu manajemen kesehatan tidak efektif. Pada studi kasus ini dilakukan terapi relaksasi *autogenic* selama 6 hari berturut-turut dengan durasi waktu 20 menit pada setiap pertemuannya. Pengukuran kualitas tidur dilakukan menggunakan *Piisurgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil pelaksanaan implementasi didapatkan bahwa terapi relaksasi *autogenic* dapat meningkatkan kualitas tidur responden. Sebelum dilakukannya intervensi terapi relaksasi *autogenic* terdapat 7 lansia yang mempunyai kualitas tidur buruk dan setelah intervensi menjadi 4 lansia. Dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi *autogenic* dapat meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Diharapkan terapi relaksasi *autogenic* ini dapat diterapkan dalam asuhan keperawatan pada klien hipertensi dengan gangguan tidur terutama pada saat kegiatan posyandu lansia.

Kata kunci : lansia, hipertensi, gangguan tidur, *auogenic therapy*.
Daftar pustaka : 61 (2016-2023)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC PAPER
DECEMBER, 2024**

**Name : Marliyanti, S.Kep
Student ID : 2341312135**

**COMMUNITY NURSING CARE FOR THE ELDERLY WITH SLEEP
DISORDERS IN HYPERTENSIVE PATIENTS THROUGH THE
APPLICATION OF AUTOGENIC RELAXATION THERAPY
IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS
PAUH PADANG**

ABSTRACT

The prevalence of hypertension has increased by 25.8% since 2013 and by 34.1% in 2018, predicted to reach 1.5 billion by 2025. Puskesmas Pauh is the sub-district with the highest number of hypertension patients in Padang City at the age of 15 years and over, which is 6,691 cases. The purpose of writing this final scientific work is to provide community nursing care for the elderly with sleep disorders in hypertensive patients and to determine the effect of Evidence Based Nursing (EBN) applications with the application of autogenic relaxation therapy. Based on the assessment, nursing problems were found, namely ineffective health management. In this case study, autogenic relaxation therapy was performed for 6 consecutive days with a duration of 20 minutes at each meeting. Measurement of sleep quality is done using the Piisurgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of the implementation found that autogenic relaxation therapy can improve the respondent's sleep quality. Before the intervention of autogenic relaxation therapy there were 7 elderly people who had poor sleep quality and after the intervention it became 4 elderly people. It can be concluded that the provision of autogenic relaxation therapy can improve sleep quality in people with hypertension. It is hoped that this autogenic relaxation therapy can be applied in nursing care for hypertensive clients with sleep disorders, especially during elderly posyandu activities.

Keywords : elderly, hypertension, sleep disorders, auogenic therapy.

Bibliography : 61 (2016-2023)