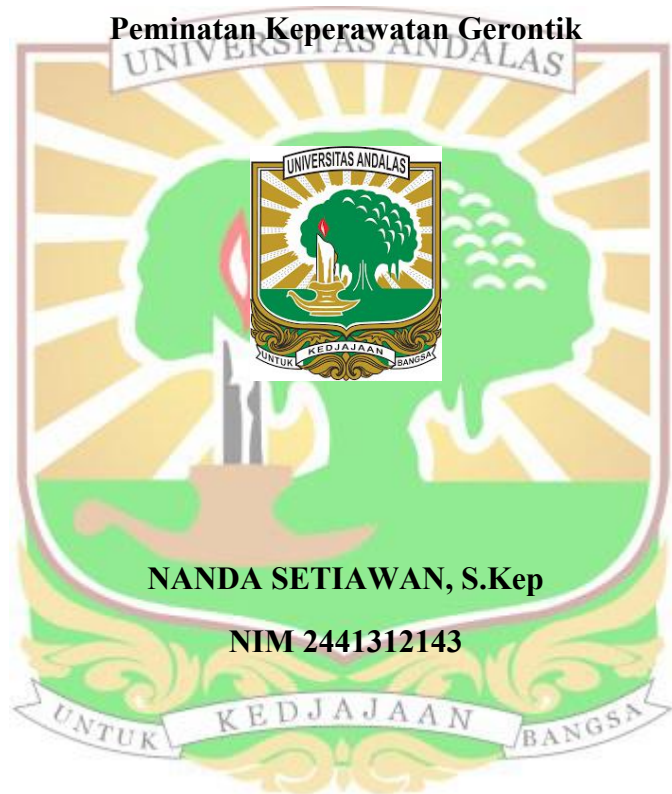


KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA TN. A DENGAN GANGGUAN POLA
TIDUR MELALUI PENERAPAN SENAM ERGONOMIS UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
SABAI NAN ALUIH SICINCIN
TAHUN 2025**

Peminatan Keperawatan Gerontik



NANDA SETIAWAN, S.Kep

NIM 2441312143

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2025

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
JUNI 2025**

**Nama : Nanda Setiawan, S.Kep
NIM : 2441312143**

**Asuhan Keperawatan pada Tn. A dengan Gangguan Pola Tidur melalui
Penerapan Senam Ergonomis dalam Meningkatkan Kualitas Tidur di Panti
Sosial Tresna Werda Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025**

ABSTRAK

Masa lanjut usia merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis, termasuk terganggunya pola tidur yang berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Gangguan tidur pada lansia berkaitan erat dengan perubahan ritme sirkadian, penurunan hormon melatonin, dan peningkatan hormon stres seperti kortisol. Jika tidak ditangani dengan tepat, gangguan tidur dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik dan mental lansia. Terapi non-farmakologis seperti senam ergonomis menjadi alternatif intervensi yang aman dan efektif dalam meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan asuhan keperawatan Asuhan Keperawatan pada Tn. A dengan Gangguan Pola Tidur melalui Penerapan Senam Ergonomis dalam Meningkatkan Kualitas Tidur. Metode penulisan ini adalah dengan penggunaan studi kasus. Diagnosa keperawatan yang ditemukan adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Intervensi keperawatan adalah dukungan pola tidur dengan penerapan senam ergonomis. Hasil implementasi pada Tn.A sudah bisa untuk memulai tidur dan jatuh tertidur lebih cepat dari sebelumnya pada pukul 21.30 wib dan membutuhkan waktu kurang 30 menit untuk jatuh tertidur. Selain itu pada pengukuran skor PSQI yang sebelumnya 15 turun menjadi 6 yang menunjukkan bahwa skor kualitas tidur cukup baik. Diharapkan lansia dapat menerapkan senam ergonomis sebagai kegiatan rutin yang diterapkan dalam keseharian di panti sosial untuk meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata Kunci : senam ergonomis, pola tidur , kualitas tidur

Daftar Pustaka : 50

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC PAPER
JUNE 2025**

**Name : Nanda Setiawan, S.Kep
Student ID : 2441312143**

***Nursing Care for Mr. A with Sleep Pattern Disturbance through the
Implementation of Ergonomic Exercise to Improve Sleep Quality at Tresna
Werda Social Institution Sabai Nan Aluih Sicincin in 2025***

ABSTRACT

The elderly is a phase of life characterized by a decrease in physiological functions, including disruption of sleep patterns that affect the quality of life of the elderly. Sleep disorders in the elderly are closely related to changes in circadian rhythms, a decrease in the hormone melatonin, and an increase in stress hormones such as cortisol. If not treated appropriately, sleep disorders can worsen the physical and mental health conditions of the elderly. Non-pharmacological therapies such as ergonomic exercises are a safe and effective alternative intervention in improving sleep quality. This study aims to describe nursing care for Mr. A with Sleep Pattern Disorders through the Application of Ergonomic Gymnastics. A with Sleep Pattern Disorders through the Application of Ergonomic Gymnastics in Improving Sleep Quality. This writing method is the use of case studies. Nursing diagnoses found are sleep pattern disorders related to lack of sleep control. Nursing interventions are sleep pattern support with the application of ergonomic gymnastics. The results of the implementation on Mr. A was able to start sleeping and fall asleep faster than before at 21.30 WIB and took less than 30 minutes to fall asleep. In addition, the measurement of the PSQI score which was previously 15 dropped to 6 which indicates that the sleep quality score is quite good. It is hoped that the elderly can apply ergonomic exercises as routine activities that are applied in daily life in social institutions to improve the quality of elderly sleep.

Keywords: ergonomic exercise, sleep pattern, sleep quality

References: 50