

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA NY.A DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR SERTA PENERAPAN SENAM ERGONOMIS
UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR DI RW 03
KELURAHAN UJUNG GURUN KECAMATAN
PADANG BARAT KOTA PADANG
TAHUN 2019**



LUSIA DIRAH PANGESTI, S.Kep
1841312062

Dosen Pembimbing :

Gusti Sumarsih, S.Kp, M.Biomed

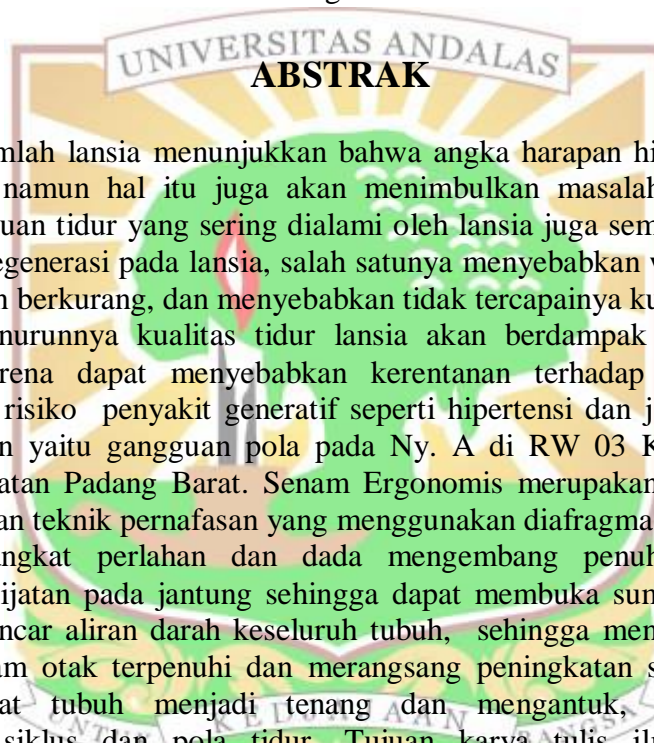
Mohd. Jamil, S.Kp, M.Biomed

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2019**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
SEPTEMBER 2019**

**Nama : Lusia Dirah Pangesti, S.Kep
No. BP : 1841312062**

Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny.A Dengan Gangguan Pola Tidur
Serta Penerapan Senam Ergonomis Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur
Di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat
Kota Padang Tahun 2019



Banyaknya jumlah lansia menunjukkan bahwa angka harapan hidup lebih tinggi di Indonesia, namun hal itu juga akan menimbulkan masalah kesehatan dan keluhan gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia juga semakin bertambah. Pada proses degenerasi pada lansia, salah satunya menyebabkan waktu tidur yang efektif semakin berkurang, dan menyebabkan tidak tercapainya kualitas tidur yang adekuat. Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres meningkatkan risiko penyakit generatif seperti hipertensi dan jantung. Masalah yang ditemukan yaitu gangguan pola pada Ny. A di RW 03 Kelurahan Ujung Gurun Kecamatan Padang Barat. Senam Ergonomis merupakan kombinasi dari gerakan otot dan teknik pernafasan yang menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh yang mampu memberikan pijatan pada jantung sehingga dapat membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah keseluruh tubuh, sehingga menyebabkan suplai oksigen didalam otak terpenuhi dan merangsang peningkatan sekresi serotonin yang membuat tubuh menjadi tenang dan mengantuk, sehingga dapat memperbaiki siklus dan pola tidur. Tujuan karya tulis ilmiah ini untuk memberikan gambaran tentang pelaksanaan asuhan keperawatan terhadap lansia dengan gangguan pola tidur dengan penerapan gerakan senam ergonomis. Karya tulis ini menggunakan studi kasus dan asuhan keperawatan yang dilakukan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Hasil akhir yang didapatkan yaitu terjadinya penambahan pengetahuan klien dan keluarga dan peningkatan skor PSQI dari 10 menjadi 4. Diharapkan dengan ini petugas kesehatan dapat memberikan pelayanan dan pemeriksaan kesehatan dengan optimal pada lansia.

**Kata Kunci : Lansia, Gangguan Pola Tidur, Senam Ergonomis
Daftar Pustaka : 27 (2007-2019)**

**DEPARTEMENT OF PROFESSIONAL NURSING
FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
SEPTEMBER 2019**

**NAME : Lusia Dirah Pangesti, S.Kep
REG. NUMBER : 184131206**

*Family Nursing Care Mrs.A With Sleep Pattern Disorder The Application Of
Ergonomic Gymnastics To Improving Sleep Quality In Rw 03 Ujung
Gurun Village West Padang District Padang 2019*

ABSTRACT

The large number of elderly shows that life expectancy is higher in Indonesia, but it will also cause health problems and complaints of sleep disorders that are often experienced by the elderly are also increasing. In the degeneration process in the elderly, one of them causes the effective sleep time decreases, and causes inadequate quality of sleep to be achieved. The reduced quality of sleep in the elderly will have a negative impact on health, because it can cause susceptibility to disease, stress increases the risk of generative diseases such as hypertension and heart disease. The problem found was the pattern disturbance in Ny. A in RW 03 Ujung Gurun Village, West Padang District. Ergonomic exercise is a combination of muscle movements and breathing techniques that use diaphragms, allowing the abdomen to be lifted slowly and the chest to fully expand to provide massage to the heart so that it can open the blockages and facilitate blood flow throughout the body, thereby causing oxygen supply in the brain to be fulfilled and stimulating increased serotonin secretion which makes the body calm and sleepy, so it can improve sleep cycles and patterns. The purpose of this scientific paper is to provide an overview of the implementation of nursing care for the elderly with disruption of sleep patterns with the application of ergonomic exercise movements. This paper uses case studies and nursing care which is carried out using a nursing process approach. The final results obtained are the addition of knowledge of clients and families and an increase in PSQI scores from 10 to 4. It is expected that with this health staff can provide services and health checks optimally for the elderly.

**Keywords : Elderly, Sleep Pattern Disorder, Ergonomic Gymnastics
Bibliography : 27 (2007-2019)**