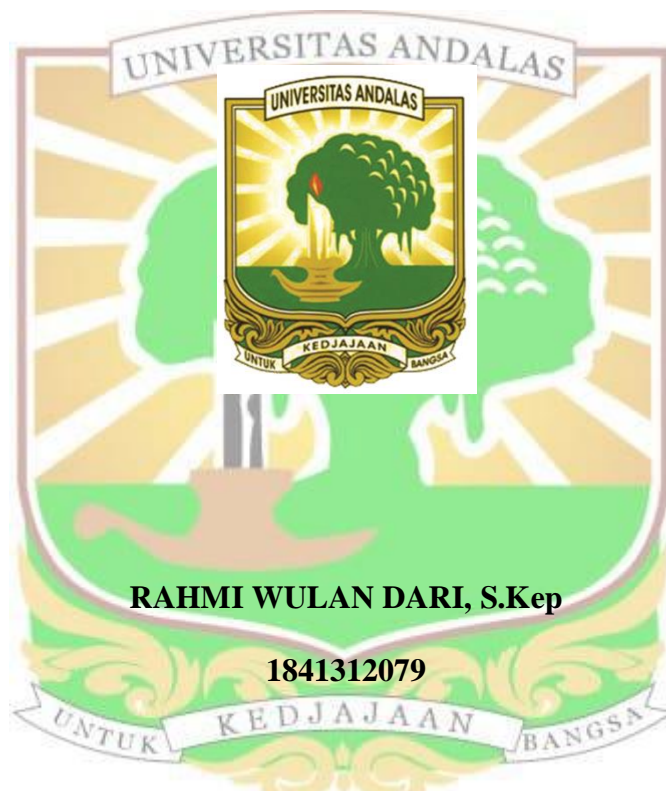


**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA TN. S  
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI PENERAPAN  
TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DI KELURAHAN  
SURAU GADANG NANGGALO PADANG TAHUN 2019**

**PEMINATAN KEPERAWATAN GERONTIK**



**Pembimbing I : Dr. Rika Sabri, S.Kp.M.Kes. Ns. Sp.Kep.Kom**

**Pembimbing II : Gusti Sumarsih, S.Kp, M.Biomed**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

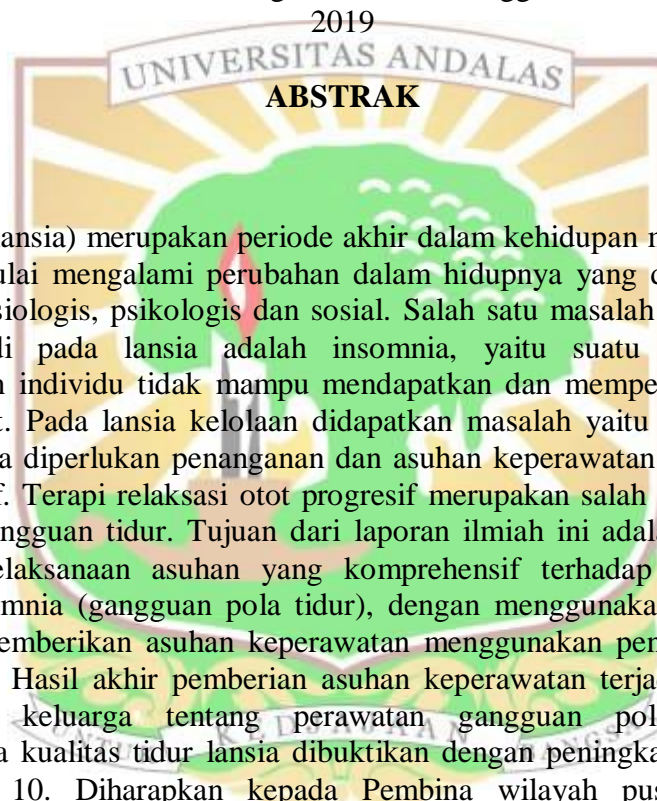
**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2019**

FAKULTAS  
KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS

Nama : RAHMI WULAN DARI, S.Kep  
No.BP : 1841312079

Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia Tn. S dengan Gangguan  
Pola Tidur Melalui Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RW  
VI Kelurahan Surau Gadang Kecamatan Nanggalo Padang Tahun  
2019



Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisiologis, psikologis dan sosial. Salah satu masalah fisiologis yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia, yaitu suatu keadaan yang menyebabkan individu tidak mampu mendapatkan dan mempertahankan tidur yang adekuat. Pada lansia kelolaan didapatkan masalah yaitu gangguan pola tidur sehingga diperlukan penanganan dan asuhan keperawatan yang tepat dan komprehensif. Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara untuk mengatasi gangguan tidur. Tujuan dari laporan ilmiah ini adalah memberikan gambaran pelaksanaan asuhan yang komprehensif terhadap lansia dengan masalah insomnia (gangguan pola tidur), dengan menggunakan metode studi kasus dan memberikan asuhan keperawatan menggunakan pendekatan proses keperawatan. Hasil akhir pemberian asuhan keperawatan terjadi penambahan pengetahuan keluarga tentang perawatan gangguan pola tidur serta bertambahnya kualitas tidur lansia dibuktikan dengan peningkatan hasil PSQI dari 13 ke 10. Diharapkan kepada Pembina wilayah puskesmas untuk meningkatkan posyandu lansia, dan mengadakan kegiatan senam lansia serta pemeriksaan kesehatan pada lansia.

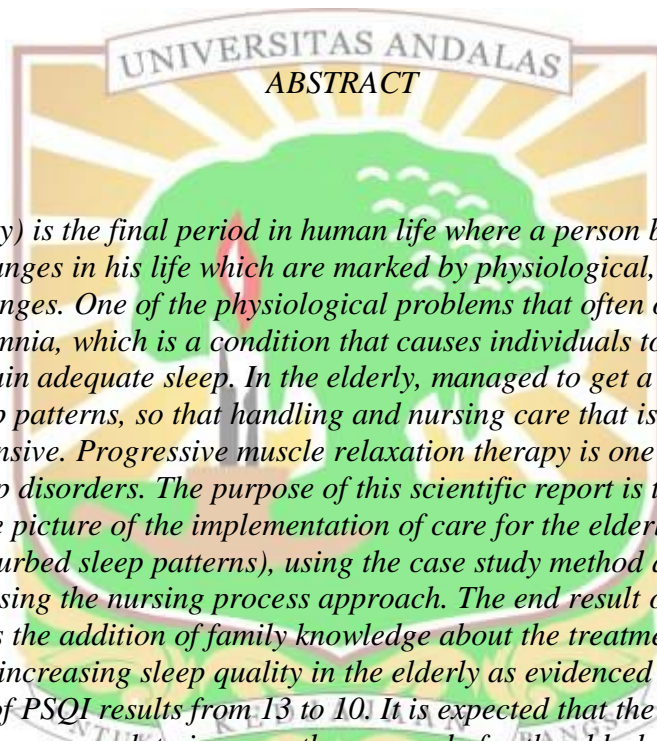
Kata kunci : Lansia, Gangguan pola tidur, terapi relaksasi otot  
progresif

Daftar pustaka: 40 (2010 - 2019)

*NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY*

*Name : Rahmi wulan dari, S.Kep  
No.BP : 1841312079*

*Family Nursing Care Mr. S whit the sleep pattern through the implementation of  
Progressive Muscle Relaxation Therapy ini RW VI surau gadang nanggalo  
padang year 2019*



*Elderly (elderly) is the final period in human life where a person begins to experience changes in his life which are marked by physiological, psychological and social changes. One of the physiological problems that often occurs in the elderly is insomnia, which is a condition that causes individuals to be unable to get and maintain adequate sleep. In the elderly, managed to get a problem that is disturbed sleep patterns, so that handling and nursing care that is appropriate and comprehensive. Progressive muscle relaxation therapy is one way to overcome sleep disorders. The purpose of this scientific report is to provide a comprehensive picture of the implementation of care for the elderly with insomnia problems (disturbed sleep patterns), using the case study method and providing nursing care using the nursing process approach. The end result of providing nursing care is the addition of family knowledge about the treatment of sleep disorders and increasing sleep quality in the elderly as evidenced by the improvement of PSQI results from 13 to 10. It is expected that the Community Health Center area coach to improve the posyandu for the elderly, and conduct elderly gymnastics activities and health checks on the elderly.*

*Keywords: Elderly, Sleep disturbance, progressive muscle relaxation therapy  
Bibliography: 40 (2010 - 2019)*