

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA Ny. Z DENGAN  
INSOMNIA MELALUI PENERAPAN YOGA DI KELURAHAN SUNGAI  
BULUAH SELATAN KECAMATAN BATANG ANAI DI KABUPATEN  
PADANG PARIAMANTAHUN 2020**

**PEMINATAN KEPERAWATAN GERONTIK**



- 1. Gusti Sumarsih, S.Kp, M.Biomed**
- 2. Dr. Rika Sabri, S.Kp.M.Kes, Sp.Kep.Kom**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2020**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Nama : NIA RAHMANANDHA PUTRI, S.Kep  
No.BP : 1941312012**

**Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia Ny.Z dengan Insomnia  
Melalui Penerapan Terapi Yoga di Kelurahan Sungai Buluh  
Selatan Kecamatan Batang Anai Padang Pariaman 2020**

**ABSTRAK**

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 yoga 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, 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 12 ke 9. Diharapkan kepada pembina wilayah puskesmas untuk meningkatkan posyandu lansia, dan mengadakan kegiatan senam lansia serta pemeriksaan kesehatan padalansia.

**Katakunci : Lansia, Gangguan pola tidur, yoga  
Daftar pustaka: 40 (2010 - 2020)**

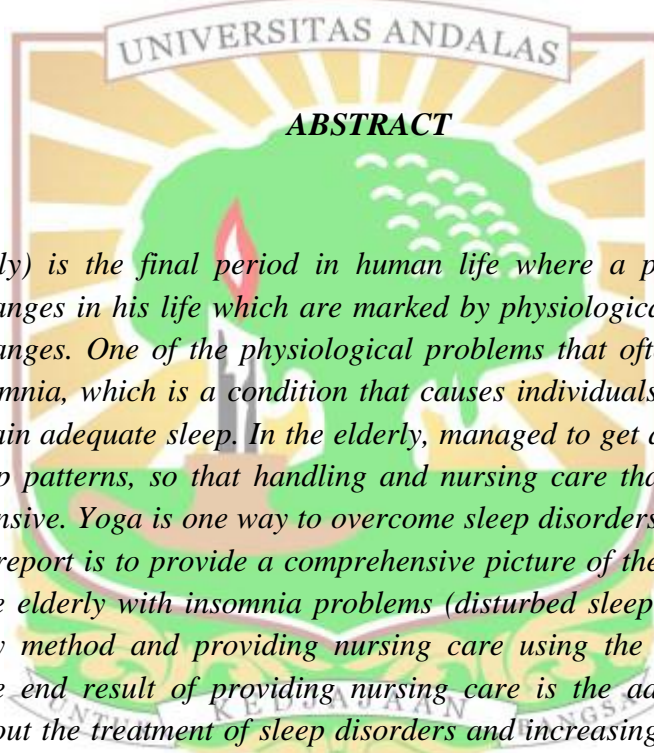
**NURSING FACULTY**

**ANDALAS UNIVERSITY**

**Name : Nia Rahmanandha Putri,S.Kep**

**No.BP :1941312012**

***Family Nursing Care Mrs. Z with Insomnia the implementation of Yoga Therapy in Sungai Buluh Selatan Batang Anai Padang Pariaman 2020***



*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. Yoga 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 12 to 9. 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, Yoga***

***Bibliography: 40 (2010 - 2020)***