

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA NY.C DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI PENERAPAN YOGA
DI KELURAHAN CUPAK TANGAH KECAMATAN PAUH
KOTA PADANG TAHUN 2020**

PEMINATAN KEPERAWATAN GERONTIK



OLEH :

SUZIA REVIANI, S.Kep

1941312024

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

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEPERAWATAN

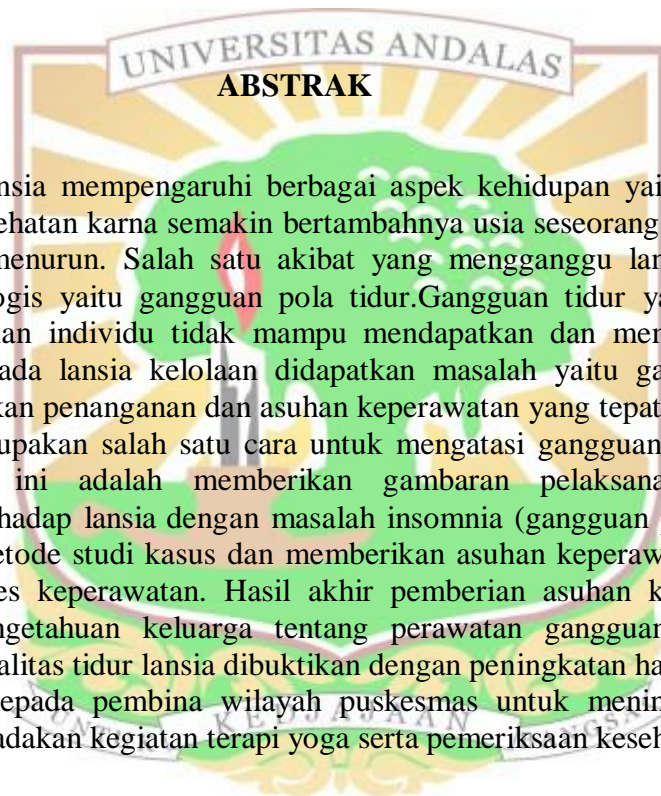
UNIVERSITAS ANDALAS

2020

**FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS
LAPORAN ILMIAH AKHIR, DESEMBER 2020**

Nama : Suzia Reviani, S.Kep
BP : 1941312024

**Asuhan Keperawatan Keluarga pada Lansia Ny. C dengan Gangguan
Pola Tidur Melalui Penerapan Terapi Yoga di Kelurahan
Cupak Tengah Kecamatan Pauh Kota Padang 2020**



Proses menua lansia mempengaruhi berbagai aspek kehidupan yaitu sosial, ekonomi dan terutama kesehatan karna semakin bertambahnya usia seseorang maka fungsi organ tubuh semakin menurun. Salah satu akibat yang mengganggu lansia karena adanya perubahan fisiologis yaitu gangguan pola tidur. Gangguan tidur 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 (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 12 ke 8. Diharapkan kepada pembina wilayah puskesmas untuk meningkatkan posyandu lansia, dan mengadakan kegiatan terapi yoga serta pemeriksaan kesehatan padalansia.

**Katakunci : Lansia, Gangguan pola tidur, yoga
Daftar pustaka: 48 (2010 - 2020)**

NURSING FACULTY

ANDALAS UNIVERSITY

Name : Suzia Reviani,S.Kep

No.BP :1941312024

Family Nursing Care Mrs. C with the sleep pattern through the implementation of Yoga Therapy in the village Cupak Tengah Pauh district Padang city 2020

ABSTRACT

The process of aging in the elderly affects various aspects of life, namely social, economic and especially health, because the older a person is, the function of the body's organs decreases. One of the disturbing consequences for the elderly is due to physiological changes, namely disruption of sleep patterns. Sleep disturbance is a condition that causes an individual to be unable to get and maintain adequate sleep. In the elderly who are managed, there is a problem, namely a disturbance in sleep patterns so that appropriate and comprehensive nursing care and treatment are needed. Yoga therapy is a way to treat sleep disorders. The purpose of this scientific report is to provide a comprehensive description of the implementation of care for the elderly with insomnia problems (sleep disturbances), using the case study method and providing nursing care using the nursing process approach. The end result of providing nursing care is that there is an increase in family knowledge about the treatment of sleep disorders and an increase in the quality of sleep for the elderly as evidenced by an increase in the PSQI results from 12 to 8. It is hoped that the regional health center supervisors will improve the posyandu for the elderly, and hold yoga therapy activities and health checks for the elderly.

Keywords: Elderly, Sleep disturbance, Yoga

Bibliography: 48 (2010 - 2020)