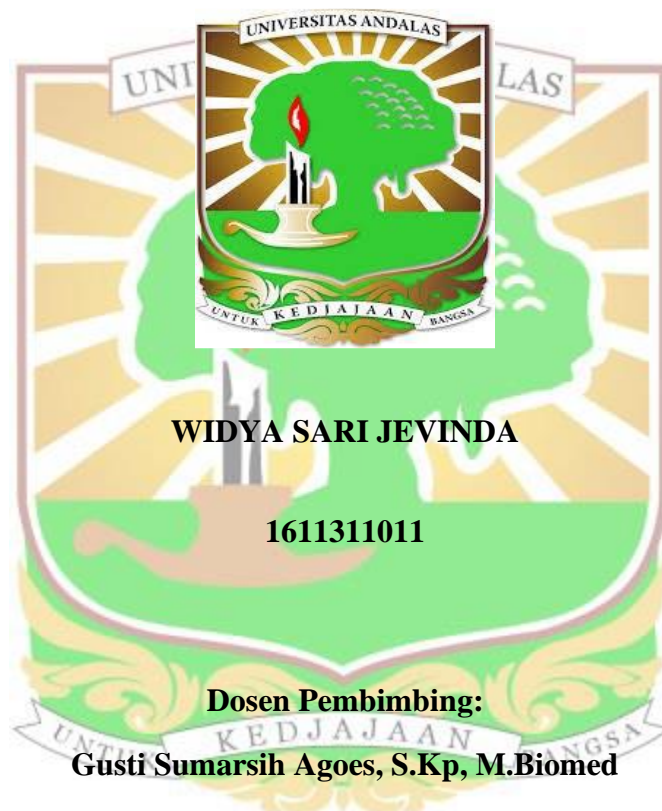


SKRIPSI

***LITERATURE REVIEW* : PENGARUH TERAPI NON FARMAKOLOGI UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

Keperawatan Gerontik



FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG

2021

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

Januari, 2021

Nama: Widya Sari Jevinda

No. BP: 1611311011

Literature Review : Pengaruh Terapi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia

ABSTRAK

Menjadi tua atau menua merupakan proses alamiah yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Secara fisiologis kebutuhan tidur lansia berkurang akan tetapi ketidakcukupan kuantitas tidur lansia dapat diimbangi dengan kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan suatu keadaan tidur yang dialami seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Terapi bagi lansia untuk meningkatkan kualitas tidur dapat melalui terapi non farmakologi (*Complementary and Alternative Medicine (CAM)*) yang sangat populer dan penting dari sisi kesehatan, ekonomi, pendamping terapi farmakologi serta minim efek samping. Tujuan penelitian ini untuk menelaah literature dan artikel yang mengidentifikasi pengaruh terapi non farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Jenis penelitian ini menggunakan metode *literature review*, dari 8 jurnal pada database *Pubmed, Science Direct, Google Scholar* dalam periode 2010-2020, dimana artikel ini akan diekstraksi berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dengan menggunakan bagan *PRISMA*. Analisis literature dilakukan berdasarkan desain penelitian, sampel, responden, instrument, intervensi, dan hasil penelitian. Hasil *literature review* menunjukkan terapi non farmakologi yang dapat direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia adalah terapi musik dengan durasi tiga bulan dan rentang usia 60-80 tahun. Dimana lansia wanita cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Terapi non farmakologi juga dapat meningkatkan rasa nyaman sebelum tidur pada lansia. Disarankan agar dalam pelayanan kesehatan kombinasi terapi non farmakologi dapat dipertimbangkan untuk menjadi salah satu intervensi mandiri keperawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

KATA KUNCI :Terapi non farmakologi, Kualitas Tidur, Lansia

NURSING FACULTY

ANDALAS UNIVERSITY

January, 2021

Name: Widya Sari Jevinda

No. BP: 1611311011

Literature Review: The Effect of Non Pharmacological Therapies to Improve Sleep Quality in the Elderly

ABSTRACT

Getting old or getting old is a natural process that occurs with age. Physiologically, the need for sleep in the elderly is reduced, but the insufficient quantity of sleep in the elderly can be balanced with sleep quality. Sleep quality is a state of sleep that is experienced by an individual to produce freshness and fitness when awakened. Therapy for the elderly to improve sleep quality can be through non-pharmacological therapy (Complementary and Alternative Medicine (CAM)) which is very popular and important in terms of health, economy, companion pharmacological therapy and minimal side effects. The aim of this study was to examine the literature and articles that identified the effect of non-pharmacological therapies on improving sleep quality in the elderly. This type of research uses the literature review method, from 8 journals in the database Pubmed, Science Direct, Google Shcooler in the period 2010-2020, where this article will be extracted based on the inclusion criteria and exclusion criteria using the PRISMA chart. Literature analysis was carried out based on the research design, samples, respondents, instruments, interventions, and research results. The results of the literature review show that non-pharmacological therapies that can be recommended to improve sleep quality in the elderly are music therapy with a duration of three months and an age range of 60-80 years. Where elderly women tend to have poor sleep quality. Non-pharmacological therapy can also increase the feeling of comfort before going to bed in the elderly. It is suggested that in health care a combination of non-pharmacological therapy can be considered as an independent nursing intervention to improve sleep quality in the elderly.

Keywords :*Non-pharmacological therapy, Sleep Quality, Elderly*