

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA NY. N
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI PENERAPAN
TERAPI RELAKSASI BENSON DI KELURAHAN ANDALAS
KECAMATAN PADANG TIMUR TAHUN 2021**

PEMINATAN KEPERAWATAN GERONTIK



MERI YUSNITA, S.KEP

BP.1941312055

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2021

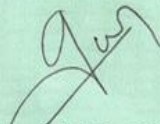
**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA LANSIA NY. N
DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR MELALUI PENERAPAN
TERAPI RELAKSASI BENSON DI KELURAHAN ANDALAS
KECAMATAN PADANG TIMUR TAHUN 2021**

**MERI YUSNITA, S.KEP
BP.1941312055**

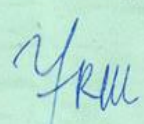
Karya Ilmiah Ini Telah Disetujui
Pada Tanggal 15 Maret 2021

Oleh :

Pembimbing I


Gusti Sumarsih.S.Kp.M.Biomed
Nip.196103251982102001

Pembimbing II


Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep.Sp.Kep.Kom
Nip. 198707272019032023

Mengetahui

Koordinator Program Studi Profesi Ners


Ns. Lili Fajria, S.Kep.M.Biomed
Nip.197010131994032002

**FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR, MARET 2021**

Nama : Meri Yusnita, S.Kep

No.BP: 1941312055

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA PASIEN
LANSIA NY.N DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR
MELALUI PENERAPAN TERAPI RELAKSASI BENSON DI
KELURAHAN ANDALAS KECAMATAN PADANG TIMUR
PADANG TAHUN 2021**

ABSTRAK

Lanjut usia merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan. Ditandai dengan kemunduran fisiologis, biologis, psikologis dan social. Dan yang sering terjadi pada lansia adalah gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur ini adalah terjadinya perubahan kualitas dan kuantitas tidur termasuk sulit tertidur, sulit mempertahankan tidur, sulit tidur lagi setelah bangun tidur di malam hari, bangun sering terlalu pagi-pagi sekali, dan tidur siang yang berlebihan. Terapi Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik non farmakologis yang efektif dan aman untuk mengatasi gangguan pola tidur. Tujuan dari laporan ilmiah ini adalah memberikan gambaran pelaksanaan asuhan yang komprehensif terhadap lansia dengan masalah 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 dan kuantitas tidur lansia dibuktikan dengan penurunan hasil *score* PSQI dari 13 ke 9. Diharapkan kepada petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan tentang Terapi Relaksasi Benson sebagai salah satu penanganan untuk mengatasi gangguan pola tidur.

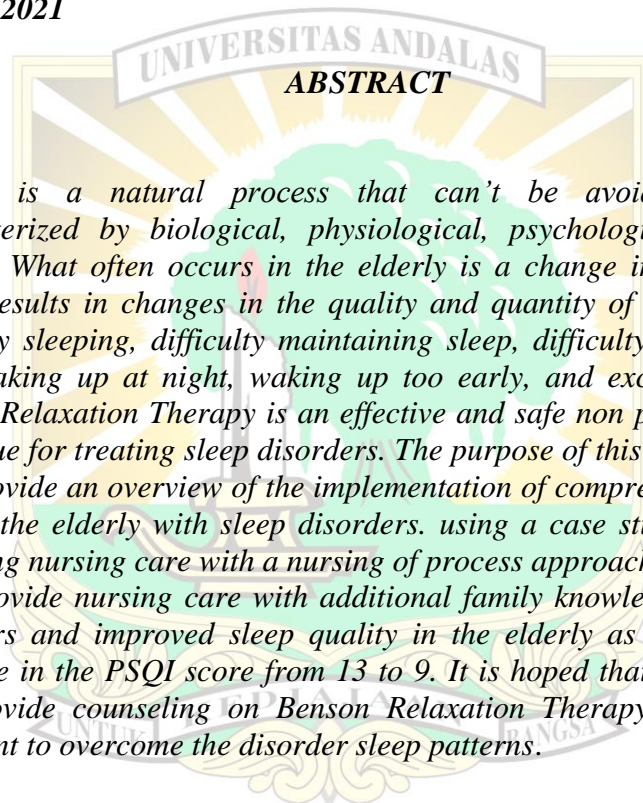
Kata kunci : Lansia, Gangguan pola tidur, Terapi Relaksasi Benson
Daftar Pustaka:: 1997-2020

**FACULTY OF NURSING ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC WORKS, MARET 2021**

Name : Meri Yusnita, S.Kep

Reg. Number: 1941312055

**FAMILY NURSING CARE Mrs. N WITH SLEEP PATTERN
DISORDERS THROUGH THE IMPLEMENTATION OF BENSON
RELAXATION THERAPY IN ANDALAS, PADANG TIMUR
YEAR 2021**



Elderly is a natural process that can't be avoided, continues. Characterized by biological, physiological, psychological and social decline. What often occurs in the elderly is a change in sleep patterns which results in changes in the quality and quantity of sleep, including difficulty sleeping, difficulty maintaining sleep, difficulty sleeping again after waking up at night, waking up too early, and excessive napping. Benson Relaxation Therapy is an effective and safe non pharmacological technique for treating sleep disorders. The purpose of this scientific report is to provide an overview of the implementation of comprehensive nursing care for the elderly with sleep disorders. using a case study method and providing nursing care with a nursing of process approach. The end result is to provide nursing care with additional family knowledge about sleep disorders and improved sleep quality in the elderly as evidenced by a decrease in the PSQI score from 13 to 9. It is hoped that health workers can provide counseling on Benson Relaxation Therapy as one of the treatment to overcome the disorder sleep patterns.

Keyword : Elderly, Insomnia, Benson Relaxation Therapy

Bibliography : 1997 – 2020