

## Intervensi pengaturan jadwal aktivitas pada remaja dengan gangguan pola tidur di Kelurahan Curug = Intervention of arrangement schedule activity on of adolescent with disturbed sleep patterns in Curug

Lia Rahayu Setyaningsih, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20459740&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### <b>ABSTRAK</b><br>

Kelompok agregat remaja adalah penduduk yang berada dalam rentang usia 10-18 tahun. Pada remaja terjadi perubahan pola tidur-bangun yang meliputi durasi tidur berkurang, waktu untuk tidur tertunda serta perbedaan antara pola tidur pada hari kerja dengan hari akhir pekan. Hal tersebut menyebabkan kualitas tidur pada remaja menjadi berkurang. Salah satu faktor yang menyebabkan remaja mengalami gangguan pola tidur adalah pola aktivitas fisik pada remaja. Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk memberikan gambaran asuhan keperawatan dengan fokus pengaturan jadwal aktivitas fisik pada remaja dengan masalah gangguan pola tidur. Intervensi keperawatan unggulan yang diberikan adalah pengaturan jadwal aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja selama dua minggu. Hasil evaluasi setelah dilakukan intervensi keperawatan adalah remaja menunjukkan adanya peningkatan waktu untuk tidur. Dalam penyelesaian masalah kesehatan pada remaja ini membutuhkan adanya dukungan kuat dari keluarga. Oleh karena itu, keluarga dapat membantu remaja dalam proses pengambilan keputusan sehingga remaja mampu dalam mengatasi masalah gangguan pola tidur. Kata Kunci : Aktivitas fisik, pola tidur, kualitas tidur, remaja, keperawatan

<hr />

#### <b>ABSTRACT</b><br>

The aggregate group of adolescents is a population that is in the age range 10 18 years. In adolescents there are changes in sleep wake patterns that include reduced sleep duration, delayed sleep time and the difference between sleep patterns on weekdays and weekends. This causes sleep quality in adolescents to be reduced. One factor that causes adolescents to disturbed sleep pattern is the pattern of physical activity in adolescents. This Final Scientific Nurse Paper purpose is to describe nursing care with a focus on arrangement schedule activity of physical in adolescents with disturbed sleep patterns. The main nursing intervention is arrangement schedule of physical activity by adolescents for two weeks. The results of the evaluation after nursing intervention is adolescent showed an increase in time to sleep. Solving healthy problem needs support from family. Therefore, the family can help adolescent in the decision making process so that adolescents are able to overcome the problem of disturbed sleep patterns. Keywords Physical activity, sleep patterns, quality of sleep, adolescent, nursing