

Asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia melalui: sleep hygiene dan aktivitas fisik = Nursing care in elderly with insomnia through sleep hygiene and physical activity

Hasna Fauziyah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20459757&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Peningkatan populasi lansia di perkotaan dapat berdampak pada meningkatnya beban ketergantungan karena penurunan fungsi fisiologis, salah satunya adalah gangguan istirahat dan tidur. Panti sosial tresna werdha PSTW merupakan institusi pelayanan sosial yang berada di bawah naungan Dinas Sosial DKI Jakarta yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dan kesejahteraan lansia. Karya ilmiah akhir ini bertujuan untuk menganalisis asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia menggunakan intervensi unggulan sleep hygiene. Intervensi sleep hygiene merupakan bentuk edukasi dan penerapan kebiasaan, lingkungan tidur yang baik serta aktivitas fisik. Intervensi ini dilakukan enam kali dalam seminggu dengan tiga puluh menit dalam satu kali intervensi. Hasilnya adalah skor Insomnia Severity Index ISI mengalami penurunan 12 skor dari skor awal 22 menjadi 10 dan dengan menggunakan the Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI hasilnya adalah terjadi penurunan skor dari 16 menjadi 8. Intervensi ini dapat meningkatkan durasi tidur dan kualitas tidur yang ditandai dengan gangguan tidur yang berkurang. Institusi pelayanan kesehatan lansia perlu melakukan sleep hygiene sebagai salah satu asuhan keperawatan lansia di wisma.

ABSTRACT

The increasing elderly population in urban areas can impact on increasing dependency burden because the decrease of physiological function, one of them is sleep disorder. Panti sosial Tresna werdha PSTW is an elderly social institution under the auspices of DKI Jakarta social service that aims to fulfill the needs and welfare for the elderly. This final thesis aims to analyze the nursing care in the elderly with insomnia using sleep hygiene intervention. Sleep hygiene interventions are a form of education and application of sleep habits, a good sleep environment and physical activity. This intervention was done at least six times a week for thirty minutes in every intervention. The result was that the score of Insomnia Severity Index decreased 12 scores with the score 22 to 10 and using the Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI resulted a decreased score from 16 to 8. This intervention can increase sleep duration and sleep quality marked by reduced sleep disorder. Elderly health care institutions should do sleep hygiene as one of nursing intervention.