

INFORMASI ARTIKEL

Received: December, 06, 2021

Revised: December, 07, 2021

Available online: December, 08, 2021

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

**Asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia menggunakan
Terapi penerapan massase**

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama*

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama

*Email: rianandabayuherdiantama37@gmail.com

Abstract

Nursing care in the elderly with insomnia using massage therapy

Background: According to the World Health Organization (WHO) the elderly population aged over 60 years is estimated to double from 11% in 2000 and will increase to 22% in 2050. Based on the results of the 2013 Susenas, the number of elderly people in Indonesia has reached 20.40 million people or about 8.05% of the total population of Indonesia. The number of people in Indonesia, the elderly in Indonesia in 2025 will increase by around 34.22 million people.

Purpose: to assess, diagnose, intervene, implement, and evaluate comprehensive nursing care for the elderly with insomnia using massage therapy and warm water in the metro

Method: Student Oral Case Analysis (SOCA) design uses a case study design in the form of an application with an approach according to the descriptive method, this method is collecting data first, analyzing the data and then drawing data conclusions. The unit that became the case was further analyzed and given a therapeutic action.

Results: Evaluations were carried out on both patients with insomnia problems in the elderly by being given warm water soaking and massage therapy for the first patient, while in the second patient only warm water was used. For the results of the comparison given, it shows that after the application was carried out, there were significant changes in patients with the application of massage therapy and warm water soaks, while those who did the application of warm water only experienced changes but were not significant.

Conclusion: After implementation, the evaluation that the problem is resolved.

Keywords: insomnia, elderly, foot massage

Abstrak

Pendahuluan: Menurut World Health Organization (WHO) populasi lansia yang berusia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 dan akan bertambah menjadi 22% tahun 2050. Berdasarkan hasil Susenas tahun 2013, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,40 juta orang atau sekitar 8,05% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penduduk di Indonesia, lansia di Indonesia pada tahun 2025 akan bertambah sekitar 34,22 juta jiwa

Tujuan: melakukan pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi asuhan keperawatan komprehensif pada lansia dengan insomnia menggunakan terapi penerapan massage dan air hangat di metro

Metode : desain student oral case analysis (SOCA) menggunakan desain studi kasus dalam bentuk penerapan dengan cara pendekatan sesuai metode deskriptif, metode ini bersifat mengumpulkan data terlebih dahulu, menganalisis data lalu menarik kesimpulan data. Unit yang menjadi kasus tersebut secara lebih jauh dianalisis dan diberikan suatu tindakan terapi.

Hasil: Evaluasi yang di lakukan terhadap kedua pasien dengan masalah insomnia pada lansia dengan di berikan terapi rendam air hangat dan masase untuk pasien pertama sedangkan pada pasien kedua di gunakan rendam air hangat saja. Untuk hasil perbandingan yang di berikan menunjukkan bahwa setelah di lakukan penerapan yang mengalami perubahan signifikan pada pasien dengan penerapan terapi masase dan rendam air hangat sedangkan yang di lakukan penerapan air hangat saja mengalami perubahan namun tidak signifikan.

Simpulan : Setelah dilakukan implementasi, evaluasi yang di dapat yaitu masalah teratasi

Kata kunci: insomnia, lansia, massage kaki

PENDAHULUAN

Kesempatan untuk istirahat dan tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya. Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda (Tarwoto & Wartonah, 2010)

tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia. Tanpa jumlah tidur dan istirahat yang cukup, kemampuan untuk berkonsentrasi dan beraktivitas akan menurun serta meningkatkan iritabilitas (Potter & Perry, 2011). Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun. Tidur dikarakteristikan dengan aktivitas metabolisme tubuh menurun (Sihombing 2016), tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal (Nadya, 2017). Pola istirahat dan tidur yang biasa dari seorang yang masuk rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan lain dengan mudah dipengaruhi oleh 1 2 penyakit atau rutinitas pelayanan kesehatan yang tidak dikenal. (Wahyurianto & Permana 2014).

Lanjut usia adalah kelanjutan dari usia dewasa yang merupakan proses alami yang sudah ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa (Wahdatur 2018). Akibatnya jumlah lanjut usia semakin bertambah dan cenderung lebih cepat dan pesat (Munadar & Khairani 2016). Sistem tubuh pada lanjut usia akan mengalami penurunan diberbagai aspek baik biologis, fisiologis, psikososial, maupun spiritual yang merupakan suatu proses penuaan (Stanley & Beare, 2006).

Proses menua (aging) adalah suatu proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik serta penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif. Hal-hal lain yang juga sering muncul pada lansia seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut cenderung berpotensi menimbulkan masalah gangguan tidur pada lansia (Wardana & Wibowo 2017)

Menurut World Health Organization (WHO) populasi lansia yang berusia diatas 60 tahun diperkirakan menjadi dua kali lipat dari 11% pada tahun 2000 dan akan bertambah menjadi 22% tahun 2050. Pada tahun 2000 penduduk lansia populasinya berjumlah 605 juta jiwa dan akan bertambah menjadi 2 miliar pada tahun 2050 (WHO, 2019). Berdasarkan hasil

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama *

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama *Email:rianandabayuherdiantama37@gmail.com

Susenas tahun 2013, jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 20,40 juta orang atau sekitar 8,05% dari total penduduk Indonesia. Jumlah penduduk di Indonesia diperkirakan akan terus bertambah menjadi sekitar 450.000 jiwa per tahun. Dengan demikian, jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 akan bertambah sekitar 34,22 juta jiwa (BPS, 2019). Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (WHO, 2020). Sedangkan jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai Jumlah penduduk usia di atas 60 tahun mencapai 28,7 juta orang. Artinya, lebih dari 10,6% jumlah penduduk Indonesia sudah memasuki masa atau usia lansia (KEMENKES, RI, 2017).

Adapun gangguan masalah tidur yang sering dialami lansia berupa susah tidur pulas, sering terbangun di malam hari dan sulit memulai tidur kembali, berkurangnya waktu tidur malam, semakin panjangnya waktu yang dibutuhkan untuk jatuh tidur (sleep latency), perasaan tidur yang kurang, terbangun cepat dan tidur sekejap pada siang hari (naps) sering terjadi berulang dan tidak disadari. Penanganan insomnia dapat dilakukan Massage atau pijat yaitu tindakan yang sudah disempurnakan dengan ilmu-ilmu tentang gerakan-gerakan tangan yang mekanis terhadap tubuh manusia dengan bermacam teknik (Dewi 2020).

Terapi massage punggung merupakan upaya penyembuhan yang aman, efektif, dan tanpa efek samping yang berbahaya, serta bisa dilakukan oleh tenaga kesehatan

maupun orang lain yang sudah dibekali ilmu massage punggung (Al-firdaus, 2011). Hasil riset (Dewi 2020) menyatakan bahwa gosokan punggung sederhana selama tiga menit dapat meningkatkan kenyamanan dan relaksasi klien serta memiliki efek positif pada parameter kardiovaskuler seperti tekanan darah, frekuensi denyut jantung, dan frekuensi pernafasan. Massage memiliki banyak manfaat pada sistem tubuh manusia seperti mengurangi nyeri otot pada sistem kardiovaskuler, dapat meningkatkan sirkulasi dan merangsang aliran darah ke seluruh tubuh, dapat juga menstimulasi regenerasi sel kulit dan membantu dalam barrier tubuh, serta efeknya pada sistem saraf 5 dapat menurunkan resiko gangguan kualitas tidur (Setyoadi, 2011).

Sejalan dengan penelitian yang di lakukan sebelumnya bahwa ada Pengaruh Pijat Kaki dan Rendam Air Hangat terhadap Penyakit Insomnia pada Lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi terapi yang aman digunakan oleh penderita insomnia terutama pada lansia di desa ganjar agung (Irawan & Mahmudin 2021). Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh penulis di Kota Metro pada bulan Juni tahun 2021 bahwa jumlah lansia pada tahun 2020 ada sekitar 8, 64% lansia. Sedangkan berdasarkan survey yang di dapat terdapat sebanyak kurang lebih 57% dari jumlah lansia mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami oleh para lansia tersebut seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, dan kesulitan untuk tidur kembali. Upaya yang dilakukan oleh petugas kesehatan tersebut dalam menangani insomnia adalah dengan pemberian obat tidur atau terapi farmakologis, sedangkan pemberian terapi farmakologis dalam waktu lama dapat memberikan efek yang tidak baik bagi kesehatan lansia yaitu seperti gangguan

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama *

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama *Email:rianandabayuherdiantama37@gmail.com

koordinasi berpikir, gangguan fungsi mental, amnesia anterograd, ketergantungan dan bersifat racun. Petugas kesehatan tersebut belum pernah memberikan pengobatan secara non farmakologis seperti masase kaki dan rendam air hangat pada kaki.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di daerah Metro kepada keluarga dengan lansia. Masalah yang sering dialami pada lansia yaitu sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali, nyeri di kaki dan punggung, dan tidak bisa tidur karena banyak pikiran. Biasanya perawat berkolaborasi dengan dokter dalam pemberian obat chlorpheniramine, obat ini diberikan jika lansia benar-benar sudah mengalami gangguan tidur yang berat. Sejauh ini belum ada tindakan non farmakologi untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang penerapan massage pada lansia dengan gangguan tidur.

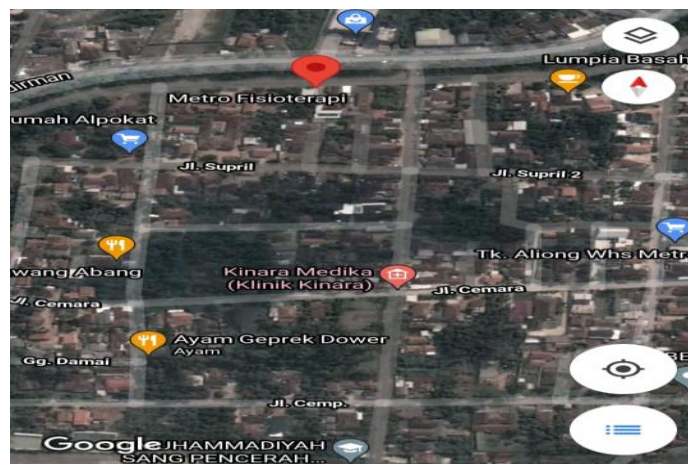
Masalah gangguan tidur sering terjadi pada lansia dengan masalah dan komplikasi kesehatan yang di alami, pada sampel yang di ambil penulis melakukan

asuhan keperawatan menggunakan satu pasien dengan masalah hipertensi dan pada pasien lansia dengan masalah kesehatan asam urat.

Berdasarkan latar belakang diatas, masase dan rendam air hangat pada kaki dapat menurunkan insomnia pada lansia, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian apakah Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Insomnia Menggunakan Terapi Penerapan Massase Di Desa Ganjar Agung Metro”

MASALAH

Alasan saya mengambil tempat studi kasus tentang insomnia pada lansia dan menggunakan penerapan massage karena di desa ganjar agung metro masih belum mengetahui secara rinci manfaat dari terapi penerapan massage yang efektif mampu menurunkan insomnia pada lansia tanpa harus ada efek samping jangka panjang maupun jangka pendek. Tujuan khusus pada penulisan ini yaitu untuk melakukan pengkajian, pendiagnosaan, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan dan di susul dengan pendokumentasian pada akhir kegiatan.



Gambar 2.1 Lokasi Pelaksanaan Studi Kasus

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama *

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama *Email:rianandabayuherdiantama37@gmail.com

METODE

Terapi Kompres Bawang Merah Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah pembuatan pre planing melakukan kontrak waktu dan tempat dengan pasien dan keluarga, menyiapkan alat-alat pelaksanaan terapi.

Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan terapi massage kaki di lakukan terhadap Ny.T dan Ny. P di lakukan selama 4 hari terhitung dari tanggal 15 Juli tahun 2021 sampai 18 Juli tahun 2021.

Evaluasi

Penerapan Massage kaki ditemani oleh

keluarganya. Setting tempat dilakukan di teknik terapi massage kaki dan menyiapkan alat yang di butuhkan. Pelaksanaan kegiatan selama 4 hari terhitung dari tanggal 15 Juli tahun 2021 sampai 19 Juli tahun 2021. Ny. T mengatakan adanya nyeri kepala saat bangun tidur

HASIL

Menurut penulis dengan melakukan masases kaki dan rendam air hangat sangat efektif untuk meurunkan gangguan insomnia pada lansia karena mampu merileks kan dan menambah tingkat kenyamanan pada lansia



Gambar Pelaksanaan Terapi massage kaki Pada Ny.T

Hasil

no	nama	Sebelum diberikan terapi	Sesudah diberikan terapi
1	Ny. T	5 jam istirahat tidur	9 jam istirahat tidur
2	Ny. P	6 jam istirahat tidur	7 jam 30 menit istirahat tidur

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama *

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama *Email:rionandabayuherdiantama37@gmail.com

PEMBAHASAN

Pada tabel dapat di lihat evaluasi hari terakhir pada tanggal 18 juli 2021 implementasi Ny.T, di proleh data dari Ny.T kebutuhan tidur sebelum diberikan asuhan keperawatan yaitu 5 jam istirahat tidur dan setelah di berikan intervensi massase selama 4 hari dari tanggal 15 juli 2021 sampai 18 juli 2021. Hasil pemeriksaan yaitu 9 jam istirahat tidur ,selama 4 hari dapat peningkatan tidur sebanyak 4 jam. Sedangkan Ny.P kebutuhan tidur sebelum diberikan asuhan keperawatan yaitu 6 jam istirahat tidur dan setelah di berikan intervensi massase selama 4 hari dari tanggal 15 juli 2021 sampai 18 juli 2021. Hasil pemeriksaan yaitu 7 jam 30 menit istirahat tidur ,selama 4 hari dapat peningkatan tidur sebanyak 1 jam 30 menit.

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara psikologis. Penuaan adalah proses normal dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Penuaan merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional yang dapat diobservasi di dalam satu sel dan berkembang sampai pada keseluruhan sistem (Khotimah, 2018).

Menurut peneliti sebelumnya merupakan langkah yang dilakukan setelah perencanaan program. Program dibuat untuk menciptakan keinginan berubah dari keluarga, memandirikan keluarga, seringkali perencanaan program yang sudah baik tidak diikuti dengan waktu yang cukup untuk merencanakan implementasi (Achjar, 2010).

Menurut peneliti sebelumnya mengungkapkan bahwa air adalah media terapi yang tepat untuk pemulihan cedera, karena secara ilmiah air hangat berdampak fisiologis bagi tubuh. Pertama, berdampak pada pembuluh darah yaitu membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Kedua, faktor pembebanan di dalam air akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi-sendi 101 tubuh. Air dimanfaatkan sebagai pemicu untuk memperbaiki tingkat kekuatan dan ketahanan terhadap penyakit. Pengaturan sirkulasi tubuh dengan menggunakan terapi air dapat menyembuhkan berbagai penyakit seperti demam, radang paru-paru, sakit kepala dan insomnia (Wijayanti 2009). Terapi air adalah cara yang baik untuk digunakan meningkatkan dalam daya tahan tubuh, melancarkan peredaran darah dan memicu pembuangan racun (Akbar Wibowo & Purnamasari 2019).

Tindakan foot massage adalah bagian dari Massage therapy (MT) adalah suatu teknik yang dapat meningkatkan pergerakan beberapa struktur dari kedua otot dengan menerapkan kekuatan mekanik ke jaringan. Tindakan massage dapat meningkatkan relaksasi otot untuk mengurangi stres, tingkat kecemasan, rasa sakit dan membantu kita untuk meningkatkan kualitas tidur dengan kecepatan pemulihan. Foot Massage menggambarkan bahwa salah satu metode yang paling umum pada terapi komplementer (Afianti & Mardiyah, 2017).

Insomnia merupakan suatu gangguan tidur yang paling sering terjadi dan paling dikenal oleh masyarakat. Insomnia merupakan 103 kesulitan dalam memulai atau mempertahankan tidur. Biasanya pasien dengan insomnia seringkali memiliki keluhan yang tidak spesifik, selain keluhan insomnia itu sendiri (lin damayanti 2020). Gangguan ini dapat bersifat sementara atau menetap. Periode singkat atau sementara insomnia paling sering dikarenakan

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama *

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama *Email:rianandabayuherdiantama37@gmail.com

kecemasan. Sedangkan pada insomnia menetap merupakan keadaan yang cukup sering ditemukan dengan masalah yang paling sering, yaitu kesulitan untuk jatuh tertidur (Sadock B. & Sadock V., 2014).

Insomnia akan berdampak pada menurunnya kualitas hidup lansia seperti terjadinya perubahan suasana hati, performa motorik, memori dan keseimbangan, selain itu insomnia juga membuat imun pada lansia menurun (Fatimah & Noor, 2015).

Massage adalah tindakan penekanan oleh tangan pada jaringan lunak, biasanya otot tendon atau ligamen, tanpa menyebabkan pergeseran atau perubahan posisi sendi guna menurunkan nyeri, menghasilkan relaksasi, dan meningkatkan sirkulasi. Gerakan-gerakan dasar meliputi: gerakan memutar yang dilakukan oleh telapak tangan, gerakan menekan dan mendorong kedepan dan ke belakang menggunakan tangan, menepuk-nepuk, 104 memotong-motong, meremas-remas, dan gerakan meliuk-liuk. Banyak cara-cara praktis dalam terapi relaksasi yang bermanfaat untuk mengembalikan fungsi anggota tubuh ke posisi normal, yang paling umum adalah dengan pemijatan atau massage. Cara tersebut dapat memperbaiki masalah dipersendian otot, melenturkan tubuh memulihkan ketegangan dan meredakan nyeri. Massage adalah proses menekan dari menggosok, atau memanipulasi otot-otot dan jaringan lunak lain dari tubuh (Setyoadi, 2011).

Sejalan denangan penelitian yang di lakukan (Handoko) dengan hasil Uji statistik menggunakan paired t test. Hasil klinis didapat skor rerata sebelum 25.76 artinya insomnia ringan dan skor rerata sesudah 17.18 artinya tidak insomnia dengan penurunan 8.588. Hasil uji statistik didapat nilai signifikan 0.000 ($P\text{-Value} < 0,05$) yang berarti H_a diterima Simpulan : ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap penurunan insomnia pada lansia.

Penurunan dari insomnia ringan menjadi tidak insomnia. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi terapi yang aman digunakan oleh penderita insomnia terutama pada lansia di panti werda. Sejalan penelitian yang di lakukan (Pranoto) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki 105 lebih banyak dibandingkan perempuan. Hasil penelitian yang sama dilakukan terhadap 34 responden yang mengalami insomnia sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 19 orang (55,9%) (Edy Prananto, 2016).

Menurut teori sebelumnya bahwa lansia rentan terhadap insomnia karena adanya perubahan pola tidur, biasanya menyerang tahap IV (tidur malam). Lansia perempuan pasca-menopause lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki. Sebuah meta-analisis dari 31 studi yang terdiri lebih dari satu juta peserta menemukan bahwa perempuan menderita insomnia secara signifikan lebih banyak dari pada laki-laki Sejalan penelitian yang di lakukan (putra) hasil penelitian dari 20 responden setelah diberikan intervensi rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur didapatkan hasil dimana lansia yang tidak insomnia berjumlah sebanyak 11 orang (55%), sedangkan yang masih mengalami insomnia yaitu berjumlah 9 orang dengan persentase (45%) (Stanley, 2006).

Menurut teori rendaman air hangat pada kaki sebelum tidur dapat memperbaiki kualitas tidur dikarenakan cara tersebut merupakan respon relaksasi yang menekan saraf simpatis. Relaksasi juga mempengaruhi respon tubuh seperti menurunkan ketegangan otot rangka, menurunkan kadar asam laktat, menurunkan kadar epineprin (Feralisa & Widiharti 2021).

Berdasarkan mekanisme tersebut, lansia mengalami peningkatan kualitas tidur 106 Sejalan dengan penelitian yang di lakukan sebelumnya berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama *

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama *Email: rianandabayuherdiantama37@gmail.com

pengaruh pijat kaki dan rendam air hangat terhadap penyakit insomnia pada lansia di UPTD Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka tahun 2020. Adanya pengaruh karena dengan merendam kaki dengan air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi edema, mengendorkan otot-otot, meningkatkan relaksasi otot, meringankan kekakuan otot, sehingga gangguan insomnia pada lansia dapat berkurang (Irawan & Mahmudin, 2020)

SIMPULAN

Dalam hal ini penulis menyajikan kesimpulan dan saran hasil studi kasus tentang asuhan keperawatan pada klien yang mengalami rheumathoid arthritis dengan gangguan kebutuhan aktivitas. Pengkajian yang di dapat yaitu klien dengan masalah insomnia, Diagnosa keperawatan gangguan rasa nyaman nyeri berhubungan dengan agen cidera fisiologis, gangguan pola tidur, Intervensi keperawatan yang diberikan kepada klien mengenai insomnia dengan memonitor efektifitas tidur dan masalah penyebabnya, Implementasi Keperawatan yang dilakukan secara observasi, mandiri, edukapsi dan kolaborasi, disesuaikan dengan intervensi yang telah diambil dari SDKI 2018 agar mencapai tujuan yang diharapkan. Peneliti melakukan implementasi sesuai dengan kondisi klien selama 4 hari kunjungan rumah di lakukan secara berturut-turut. Setelah dilakukan implementasi, evaluasi yang di dapat yaitu masalah teratasi

DAFTAR PUSTAKA

- Achjar, K. A. H. (2010). Aplikasi Praktis Asuhan Keperawatan Keluarga. *Jakarta: Sagung Seto*.
- Afianti, N., & Mardhiyah, A. (2017). Pengaruh Foot Massage Terhadap Kualitas Tidur Pasien Di Ruang

Icu. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1).

- Akbar Wibowo, D., & Purnamasari, L. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019.

- Al-Firdaus, I. (2011). Terapi Pijat Untuk Kesehatan Kecerdasan Otak Dan Kekuatan Daya Ingat. *Penerbit Buku Biru*.

- Dewi, A. A. I. S. N. (2020). *Kecemasan Lansia Dengan Back Massage Dan Aromaterapi Sereh* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali).

- Dewi, A. A. I. S. N. (2020). *Kecemasan Lansia Dengan Back Massage Dan Aromaterapi Sereh* (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali).

- Edy Prananto, A. (2016). *Pengaruh Masase Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Edy Prananto, A. (2016). *Pengaruh Masase Kaki Dan Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Fatimah, F. S., & Noor, Z. (2015). Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 20-25.

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama *

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama *Email: rionandabayuherdiantama37@gmail.com

- Feralisa, J., & Widiharti, W. (2021). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki. *Indonesian Journal Of Professional Nursing*, 1(2), 43-50.
- lin Damayanti, I. D. (2020). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Pada Ny. F Dengan Congestif Heart Failure (Chf) Di Ruang Jantung Rsud Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Universitas Perintis Indonesia).
- Irawan, A. T., & Mahmudin, M. (2021). Pengaruh Pijat Kaki Dan Rendam Air Hangat Terhadap Penyakit Insomnia Pada Lansia Di Uptd Puskesmas Kadipaten Kabupaten Majalengka Tahun 2020. *Jurnal Kampus Stikes Ypib Majalengka*, 9(1), 55-67.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Analisis Lansia Di Indonesia. Pusat Data Dan Informasi, Hh, 1-2. Diakses Dari: <https://pusdatin.kemkes.go.id/article/view/18012600001/Analisis-Lansia-Di-Indonesia-2017.html>
- Khotimah, K. (2018). Fungsi Kognitif Lansia Demensia. *Journal Of Holistic And Traditional Medicine*, 3(01), 225-231.
- Munadar, A., & Khairani, K. (2016). Gambaran Penglihatan Lanjut Usia Di Unit Pelaksana Teknis Dinas Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 1(1).
- Nadya, C. (2017). Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Prioritas Masalah Gangguan Kebutuhan Dasar Istirahat: Hipertensi Di Kelurahan Sari Rejo Medan Polonia.
- Potter, P. A. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*, Vol. 2. Egc.
- Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2014). *Kaplan & Sadock's Concise Textbook Of Clinical Psychiatry*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika, 145.
- Setyoadi, K. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatik*. Jakarta: Salemba Medika, 145.
- Sihombing, H. (2016). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Prioritas Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Ny. B Di Lingkungan I Kelurahan Sitirejo li Kecamatan Medan Amplas.
- Stanley, M. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Egc.
- Tarwoto, & Wartonah. (2010). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika.
- Wahdatur, R. A. (2018). Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.
- Wahyuriyanto, Y., & Permana, J. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Pasien Rawat Inap Dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1-7.
- Wardana, W. S., & Wibowo, T. A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Uptd Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Tahun 2017.

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama *

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama *Email: rianandabayuherdiantama37@gmail.com

Wijayanti, D. (2009). Sehat Dengan Pengobatan Alami. Yogyakarta: Venus.

World Health Organization. (2019). *Global Nutrition Targets 2025: Breastfeeding Policy Brief* (No. Who/Nmh/Nhd/14.7). World Health Organization.

World Health Organization. (2020). Country Implementation Of The International Code Of Marketing Of Breast-Milk Substitutes: Status Report 2020

Triyoso, Umi Romayati, Rio Nanda Bayu Herdiantama *

Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rio Nanda Bayu Herdiantama *Email:rionandabayuherdiantama37@gmail.com