

**PENATALAKSANAAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP GANGGUAN
POLA TIDUR PADA LANJUT USIA : STUDI KASUS**

KARYA TULIS ILMIAH

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



Oleh
Reyna Maftuhah Hidayah
NIM 1902460

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

LEMBAR HAK CIPTA

PENATALAKSANAAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANJUT USIA : STUDI KASUS

Oleh

Reyna Maftuhah Hidayah

Sebuah karya tulis ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan

©Reyna Maftuhah Hidayah 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
September 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
KTI ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

REYNA MAFTUHAH HIDAYAH

**PENATALAKSANAAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP GANGGUAN
POLA TIDUR PADA LANJUT USIA : STUDI KASUS**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.

NIP. 198202222012122003

Pembimbing II



Dhika Dharmansyah, S.Kep., Ners., M.Kep

NIPT. 920200419880610101

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Keperawatan FPOK UPI



Dr. Lisna Anisa F, S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO.

NIP. 198202222012122003

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun

Bandung, September 2022

Yang menyatakan,

Reyna Maftuhah Hidayah

NIM. 1902460

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbinganNya kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul Penatalaksanaan Terapi Akupresur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lanjut Usia : Studi Kasus. Karya Tulis Ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. R. Boyke Mulyana., M.Pd selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
2. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd selaku Wakil Dekan 1 Bidang Akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Dr. Komarudin, M.Pd., selaku Wakil Dekan Bidang Keuangan dan Sumber Daya Manusia Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D, selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Dr. Lisna Anisa F, S. Kep., Ners., M.Kes., AIFO. selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia serta selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran, serta dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
6. Dhika Dharmansyah, S.Kep., Ners., M.Kep._selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran, serta dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini
7. Seluruh dosen dan staff Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah membekali ilmu pengetahuan yang sangat berguna selama perkuliahan.
8. Kepada kedua orang tua dan seluruh keluarga yang saya cintai yang telah banyak memberikan motivasi serta dukungan yang luar biasa.

9. Sahabat-sahabat penulis kepada Delinda, Syifa, Nadila, Siska, Dinda, Yulia, Neng, Helmi yang selalu menemani dan mengerti disaat bahagia maupun sedih dan sama - sama berjuang menyelesaikan pendidikan
10. Teman-teman angkatan 2019 Keperawatan FPOK UPI yang selalu memberikan dukungan

Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini..

Bandung, September 2022

Penulis

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim,

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT. Berkat rahmat dan bimbingan-Nya saya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul Penatalaksanaan Terapi Akupresur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lanjut Usia : Studi Kasus.

Adapun tujuan saya dalam menyusun karya tulis ilmiah ini untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md.Kep) pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Saya sebagai penulis mengakui bahwa ada banyak kekurangan pada karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari seluruh pihak senantiasa saya harapkan demi kesempurnaan karya ini. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat membawa pemahaman dan pengetahuan bagi kita semua.

Bandung, September 2022

Penulis

**PENATALAKSANAAN TERAPI AKUPRESUR TERHADAP GANGGUAN
POLA TIDUR PADA LANJUT USIA : STUDI KASUS**

Reyna Maftuhah Hidayah

E-mail : reynamaftuhah07@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan pola tidur merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh seseorang yang sudah memasuki lanjut usia. Gangguan pola tidur pada lansia harus ditangani dengan baik secara farmakologi dan nonfarmakologi. **Tujuan:** mengetahui gambaran terapi akupresur terhadap gangguan pola tidur pada lansia. **Metode:** menggunakan pendekatan studi kasus. Jumlah responden sebanyak 2 orang. Waktu yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 minggu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kriteria inklusi yaitu lansia lebih dari 60 tahun dan memiliki gangguan pola tidur (skor PSQI>5). **Hasil:** menunjukkan terdapat penurunan gangguan pola tidur khususnya dalam meningkatkan durasi tidur dan mengurangi masalah yang mengganggu tidur. Meskipun terdapat penurunan, namun masih termasuk ke dalam gangguan pola tidur. **Kesimpulan:** terapi akupresur dapat mengurangi gangguan pola tidur pada lansia, namun penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan lebih dari dua minggu untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

Kata kunci : **akupresur, lansia, pola tidur**

MANAGEMENT OF ACUPRESSUR THERAPY AGAINST SLEEP DISORDERS IN THE ELDERLY: A CASE STUDY

Reyna Maftuhah Hidayah

E-mail : reynamaftuhah07@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: Sleep pattern disorders are one of the problems that are often experienced by someone who has entered the elderly. Sleep pattern disorders in the elderly must be treated both pharmacologically and non-pharmacologically.

Objective: to find out the description of acupressure therapy on sleep pattern disorders in the elderly. **Method:** using a case study approach. The number of respondents as many as 2 people. The time used in this study is 2 weeks. The instrument used in this research is the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Inclusion criteria were elderly who were more than 60 years old and had disturbed sleep patterns (PSQI score > 5). **Results:** showed there was a decrease in sleep pattern disturbances, especially in increasing sleep duration and reducing problems that interfere with sleep. Although there is a decrease, it is still included in the sleep pattern disorder. **Conclusion:** acupressure therapy can reduce sleep pattern disturbances in the elderly, but further research should be carried out for more than two weeks to get maximum results.

Keywords: acupressure, elderly, sleep pattern

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

LEMBAR HAK CIPTA

HALAMAN PENGESAHAN..... i

SURAT PERNYATAAN..... ii

UCAPAN TERIMAKASIH..... iii

KATA PENGANTARv

ABSTRAKvi

DAFTAR ISI..... viii

DAFTAR GAMBAR xi

DAFTAR TABEL..... xii

DAFTAR LAMPIRAN xiii

BAB I PENDAHULUAN1

 1.1 Latar Belakang1

 1.2 Rumusan Masalah3

 1.3 Tujuan Penelitian3

 1.4 Manfaat Penelitian3

BAB II TINJAUAN TEORITIS4

 2.1 Konsep Lanjut Usia4

 2.1.1 Definisi4

 2.1.2 Batasan Lansia4

 2.1.3 Ciri-ciri Lansia5

 2.1.4 Proses menua6

 2.2 Konsep Tidur9

 2.2.1 Definisi9

 2.2.2 Tujuan tidur9

 2.2.3 Tahapan tidur10

 2.2.4 Faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur11

 2.3 Konsep Gangguan Pola Tidur13

 2.3.1 Definisi13

 2.3.2 Penyebab/Faktor Predisposisi13

2.3.3 Tanda dan Gejala.....	15
2.3.4 Patofisiologis/Pathway	16
2.1.5 Komplikasi	17
2.1.6 Penatalaksanaan	18
2.4 Konsep Terapi akupresur	18
2.4.1 Definisi	18
2.4.2 Manfaat	18
2.4.3 Tujuan	19
2.4.4 Cara Melakukan	19
2.5 Konsep Asuhan Keperawatan	20
2.5.1 Pengkajian	20
2.5.2 Diagnosa Keperawatan.....	23
2.5.3 Intervensi Keperawatan.....	24
2.5.4 Implementasi Keperawatan.....	25
2.5.5 Evaluasi	27
2.6 Kebutuhan Istirahat/Tidur	28
2.6.1 Pengertian.....	28
2.6.2 Gangguan	28
2.6.3 Pengaturan.....	29
2.7 Kerangka Teori.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
3.1 Pendekatan Penelitian	30
3.2 Subjek Penelitian.....	30
3.3 Fokus Studi	30
3.4 Definisi Operasional.....	31
3.5 Instrumen Penelitian.....	31
3.6 Metoda Pengumpulan Data	32
3.7 Metoda Uji Keabsahan	32
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
3.9 Analisis Data dan Penyajian.....	33
3.10 Etika Penelitian	33

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil	34
4.2 Pembahasan.....	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran.....	49
Daftar Pustaka	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Patofisiologi Gangguan pola tidur.....	16
Gambar 2. 2 Titik Akupresur	20
Gambar 2. 3 Kerangka Teori.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan	24
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	31
Tabel 4. 1 Identitas klien.....	34
Tabel 4. 2 Riwayat Kesehatan	34
Tabel 4. 3 Pola Fungsional.....	35
Tabel 4. 4 Pemeriksaan Fisik	36
Tabel 4. 5 Analisa data	37
Tabel 4. 6 Diagnosa Keperawatan	37
Tabel 4. 7 Intervensi Keperawatan.....	38
Tabel 4. 8 Implementasi	38
Tabel 4. 9 Evaluasi	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur Terapi Akupresur	55
Lampiran 2 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	57
Lampiran 3 Informed Consent Klien I.....	59
Lampiran 4 Informed Consent Klien II.....	60
Lampiran 5 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Klien I	61
Lampiran 6 Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Klien II.....	64
Lampiran 7 Asuhan Keperawatan Klien I.....	67
Lampiran 8 Asuhan Keperawatan Klien II	79
Lampiran 9 Lembar Bimbingan Dosen I	95
Lampiran 10 Lembar Bimbingan Dosen II	97
Lampiran 11 Lembar Revisi Seminar Proposal	99
Lampiran 12 Lembar Revisi Karya Tulis Ilmiah	100
Lampiran 13 Riwayat Hidup.....	101

Daftar Pustaka

- Amrino, R. M., & Putri, Z. M. (2018). *The Effect of Acupressure Therapy on Elders' Sleep Quality at Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluhih Sicincin.*
- Artini, B., & Handayani, D. (2021). *Penerapan Intervensi Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi. Jurnal Keperawatan, 10(2),* 54-60.
- Asmadha, A. N. (2020). *Upaya Keluarga Dalam Mengatasi Gangguan pola tidur Pada Lansia.* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Astria, N. K. R., & Ariani, N. K. P. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *Kedokteran,(Kualitas Tidur Lansia),* 1-68.
- Astuti, N. M. (2013). *Penatalaksanaan Gangguan pola tidur Pada Usia Lanjut.* Bagian/SMF Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Pusat Sanglah Denpasar.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Barat. (2021). *Profil Lansia Provinsi Jawa Barat.* Jawa Barat.
- Cahyadi, S. A. R. D. (2020). *Gambaran Asuhan Keperawatan Dengan Pemberian Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Ansietas Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja UPT Kesmas Sukawati I Gianyar Tahun 2020* (Doctoral dissertation, Poltekkes Denpasar Jurusan Keperawatan).
- Chasanah, N., & Supratman, S. K. M. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Chehri, A., Nourozi, M., Eskandari, S., Khazaie, H., Hemati, N., & Jalali, A. (2020). *Validation of the Persian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in elderly population. Sleep Science, 13(2),* 119
- Dariah, E. D., & Okatiranti, O. (2015). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI, 3(2).*

- Denitha, T., & Rodrigues, J. (2020). A Study to Evaluate the Effectiveness of Acupressure on Quality of Sleep among the Elderly in Selected Old Age Home at Mangalore, Karnataka.
- Dewi, S. R. (2014). Buku ajar keperawatan gerontik Edisi 1. Yogyakarta Deepublish.
- Fari, A. I., Pranata, L., & Sukistini, A. S. (2021). Pendampingan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Tingkat Gangguan pola tidur Pada Lansia. Indonesian Journal Of Community Service (IJOCS), 1(1), 156-161.
- Faridah, F., & Indrawati, I. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi Dzikir Di PSTW Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 3(1), 57-62.
- Fauziah, F. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Gangguan pola tidur) Pada Lansia Di Desa Tampak Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur tahun 2020. Jurnal EDUKES: Jurnal Penelitian Edukasi Kesehatan, 38-48.
- Gustina, R. S., (2018). Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Remaja dengan Gangguan pola tidur Setelah Dilakukan Sleep Hygiene di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM) Kota Malang.
- Huda, M . (2020). Mengatasi Gangguan pola tidur Secara Alami. New Media
- Indrawati, L. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Gangguan pola tidur pada Lansia di PSTW Budhi Dharma Bekasi 2014. Jurnal Ilmu Kesehatan, 6(2), 140-146.
- Indrayani, T., Damayanti, M., & Lail, N. H. (2021). The Effect of Acupressure Therapy on Sleep Quality of Elderly in the Work Area of Melintang Health Center, Pangkalpinang. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan, 10(1), 964-975.
- Kasiati & Rosmalawati. (2016). Modul Bahan ajar Cetak Keperawatan : Kebutuhan Dasar Manusia I. Jakarta Selatan : Kemenkes RI, Pusat Pendidikan SDM Kesehatan BPPSDMK.
- Kementeria Kesehatan RI. (2020). Pusat Data dan Informasi. Jakarta Selatan.

- Kholifah, S. N. (2016). Modul Bahan ajar Cetak Keperawatan : Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan : Kemenkes RI, Pusat Pendidikan SDM Kesehatan BPPSDMK.
- Maisharoh, R., & Purwito, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Gangguan pola tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah
- Mubarok. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Muhuth, A., & Sitoyo, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta:ANDI
- Ningsih, A. W., & Wibowo, D. A. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Gangguan pola tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan), 9(1), 66-74.
- Pakpahan, M., Hutapea, A. D., Siregar, D., Frisca, S., Sitanggang, Y. F., indah Manurung, E., & Hardika, B. D. (2020). Keperawatan Komunitas. Yayasan Kita Menulis.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Gangguan pola tidur in the elderly: a review. Journal of Clinical Sleep Medicine, 14(6), 1017-1024.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik Keperawatan, Edisi 1. Jakarta Selatan : DPP PPNI
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik Keperawatan, Edisi 1. Jakarta Selatan : DPP PPNI
- PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi dan Indikator Diagnostik Keperawatan, Edisi 1. Jakarta Selatan : DPP PPNI
- Priyoto, N., & Umam, F. F. N. (2017). Efektifitas Senam Peregangan Terhadap Gangguan Tidur (Gangguan pola tidur) Pada Lansia Yang Mengalami Demensia. Jurnal Keperawatan, 10(1), 8-8.
- Pudjibudojo, K., Pertiwi, P., & Kesumaningsari. (2021). Berbagi Seputar Usia Lanjut. Sidoarjo Zifatama Jawara.
- Putri, D. M. P., & Amalia, R. N. (2019). Terapi Komplementer Konsep Dan Aplikasi Dalam Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

- Rosmalawati, W. D. (2016). Modul Bahan ajar Cetak Keperawatan :Kebutuhan Dasar Manusia I. Jakarta Selatan : Kemenkes RI, Pusat Pendidikan SDM Kesehatan BPPSDMK.
- Setyorini, E., & Wulandari, N. (2018). Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif (Vol. 1). Media Nusa Creative (MNC Publishing).
- Setyowati, H. (2018). Akupresur untuk kesehatan wanita berbasis hasil penelitian. Unimma press.
- Sudargo, T., Aristasari, T., Afifah, A., Prameswari, A., Ratri, A., & Putri, R. (2021). Asuhan Gizi Pada Lanjut Usia. Yogyakarta UGM Press.
- Sugiyanto, S. (2021). Analisa Kejadian Gangguan pola tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maroangin Kota Palopo. Jurnal Kesehatan Luwu Raya, 7(2), 191-196.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan, 3(2), 30-38.
- Sunarti, S., & Helena, H. (2018). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia. Journal of Islamic Medicine, 2(1), 1-15.
- Widiyawati. (2020). Keperawatan Gerontik. Literasi Nusantara.
- Widyaningrum, H. (2013). Pijat refleksi dan 6 terapi 54lternative lainnya. Yogyakarta: Media Pressindo
- Wiyatno ER, Pujiastuti RSE, Suheri T, Saha D. (2017). Effect of acupressure on quality of sleep and pulse rate in patients with acute myocardial infarction. Belitung Nursing Journal, 3(4): 360-369.