

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI DUKUNGAN TIDUR DAN TEKNIK
RELAKSASI AUTOGENIK PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG**



**AGNES ZELLIDAS TIRA
PO.71.20.2.22.021**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN PALEMBANG JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI DUKUNGAN TIDUR DAN TEKNIK
RELAKSASI AUTOGENIK PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH KERJA
UPTD PUSKESMAS TANJUNG AGUNG**

Penulisan karya tulis ilmiah ini untuk dapat melakukan penelitian studi kasus



**AGNES ZELLIDAS TIRA
PO.71.20.2.22.021**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK
KESEHATAN PALEMBANG JURUSAN KEPERAWATAN PROGRAM
STUDI D3 KEPERAWATAN BATURAJA**

TAHUN 2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia lanjut adalah kondisi yang ditandai dengan proses penuaan, seperti penurunan fisik, mental, dan sosial, serta munculnya penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes. Berdasarkan WHO (World Health Organisation), kelompok usia 60 tahun ke atas termasuk dalam kategori lanjut usia (lansia), dengan jumlahnya yang terus meningkat setiap tahunnya (Ariana et al., 2020). Hasil penelitian (Rusiana et al., 2021) menunjukkan bahwa keluhan pusing, kehilangan gairah, rasa malas, cenderung mudah marah atau tersinggung, depresi, dan frustrasi merupakan akibat dari ketidak mampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan tidur yang berkualitas, sehingga menurunkan fase tidur REM. Penurunan kualitas tidur yang dialami lansia disebabkan oleh berkurangnya efisiensi tidur yang dimiliki, karena terbangun lebih awal, yang terjadi akibat proses penuaan. Menurut penelitian (Vivi Florensia, Anggriani, 2022), penurunan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh perubahan aktivitas dan kondisi tubuh, seperti adanya penyakit bawaan yang diderita. Kondisi ini mengakibatkan pola tidur lansia mengalami perubahan sehingga kualitas tidurnya menjadi buruk.

Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh gangguan pola tidur yang terjadi akibat meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, serta kecenderungan terbangun lebih awal seiring dengan proses penuaan. Hal ini berakibat pada penurunan fungsi neurotransmitter, yang ditandai dengan

berkurangnya distribusi norepinefrin, sehingga menyebabkan perubahan dalam irama sirkadian. Perubahan ini terjadi pada fase NREM 3 dan 4, di mana lansia hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam (Vivi Florensia, Anggriani, 2022). Seiring bertambahnya usia, perubahan pola tidur mulai terjadi akibat reduksi saraf yang memengaruhi gelombang tidur atau karena defisit sistem saraf pusat, yang mengakibatkan berkurangnya respons terhadap alarm ekstrinsik, disfungsi irama tubuh, serta penurunan produksi melatonin. Peningkatan usia pada lansia menyebabkan penurunan kerja saraf, yang terjadi akibat menurunnya fungsi sel saraf di otak. Secara fisiologis, kondisi ini berdampak pada penurunan kualitas dan kuantitas tidur lansia (Ariana et al., 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan terdapat 1,2 miliar orang lanjut usia (lansia) di seluruh dunia. Siapapun yang telah mencapai usia 60 tahun dikatakan sebagai lansia. Lansia merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan pola tidur karena beberapa faktor proses patologis yang terkait dengan usia, yang dapat menyebabkan perubahan dalam pola tidur. Data WHO tahun 2021 mencatat sekitar 18 % populasi dunia pernah mengalami gangguan tidur (Nurhidayah, 2022). Pada tahun 2021 usia lanjut di Indonesia diperkirakan mencapai 30,1 juta jiwa yang merupakan urutan ke 4 di dunia sesudah Cina, India dan Amerika Serikat. Jumlah penduduk dengan lanjut usia di Indonesia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Provinsi Sumatera Selatan dan di Kabupaten Ogan Komering Ulu (OKU) belum tersedia data tentang prevalensi lansia yang mengalami masalah tidur. Meskipun demikian, gangguan pola tidur adalah masalah yang sering dialami oleh lansia (Kemenkes, 2023). Berdasarkan

data lanjut usia di Kabupaten OKU tahun 2023 jumlah laki laki lansia sebanyak 16.990 dan 18.171 lansia perempuan. Lansia di Baturaja Timur berjumlah 9.864 di mana 5.149 lansia yang berjenis kelamin perempuan dan 4.715 lansia yang berjenis kelamin laki-laki. Jumlah lansia di Baturaja Barat tepatnya di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung berjumlah 1.682 lansia laki-laki dan 1.797 lansia perempuan (Dinkes OKU, 2023).

Pengobatan non-farmakologis sering dipilih sebagai alternatif untuk melengkapi terapi farmakologis atau penggunaan obat tidur dalam mengatasi gangguan tidur. Beberapa metode non-farmakologis yang telah diteliti memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur, seperti terapi bekam basah, senam, yoga, relaksasi otot progresif, terapi dzikir, meditasi dengan musik, dan hidroterapi. Salah satu metode lainnya adalah relaksasi autogenik, yaitu terapi relaksasi yang berfokus pada diri sendiri dengan pikiran yang dapat menciptakan ketenangan serta menimbulkan sensasi hangat. Relaksasi autogenik, yang berpusat pada sugesti diri, terbukti berpengaruh terhadap kualitas tidur. Terapi ini efektif dilakukan selama 20 menit, dua kali sehari, yaitu pada siang hari dan malam hari menjelang istirahat, sehingga dapat menjadi sumber ketenangan sepanjang hari. Selain itu, relaksasi autogenik bermanfaat bagi pikiran, di antaranya dengan meningkatkan gelombang alfa di otak, yang membantu mencapai keadaan rileks, meningkatkan konsentrasi, serta meningkatkan rasa bugar dalam tubuh (Rahmadhan dkk., 2023). Relaksasi ini secara fisiologis merespons dengan meningkatkan aktivitas baroreseptor dan melepaskan neurotransmitter endorfin, yang kemudian menstimulasi saraf otonom. Hal ini berpengaruh dalam

mengurangi aktivitas saraf simpatis, menyebabkan penurunan kontraktilitas, berkurangnya kekuatan setiap denyutan, serta penurunan volume sekuncup dan curah jantung. Hasil akhirnya adalah penurunan tekanan darah, yang memungkinkan penderita meningkatkan durasi istirahatnya, terutama pada malam hari, sehingga terjadi perbaikan dalam kualitas tidurnya (Presti, 2020).

B. Rumusan Masalah

Belum diketahui Implementasi dukungan tidur dan teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan gangguan pola tidur di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum:

Mendeskrripsikan implementasi dukungan tidur dan teknik relaksasi autogenik pada lansia dengan gangguan pola tidur.

2 .Tujuan Khusus:

- a. Mendeskripsikan implementasi dukungan tidur dan teknik relaksasai autogenik pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur
- b. Menganalisis hasil peningkatan dari dukungan tidur dan teknik relaksasi autogenik untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur

D. Manfaat studi Kasus

1. Bagi Masyarakat (pasien dan keluarga)

- a. Membantu meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan pola tidur.
- b. Memberikan pemahaman tentang pentingnya peran keluarga dalam menciptakan lingkungan yang mendukung tidur lansia.

2. Bagi pengembang ilmu pengetahuan dan teknologi

- a. Memberikan data dan informasi ilmiah yang dapat digunakan untuk mengembangkan strategi pemeliharaan berbasis bukti (evidence-based practice).
- b. Mendukung inovasi dalam teknologi perlindungan, seperti aplikasi atau perangkat pendukung yang dapat membantu lansia meningkatkan kualitas tidur.
- c. Menjadi referensi untuk penelitian lanjutan dalam bidang pemeliharaan dan pemeliharaan gangguan tidur pada lansia

3. Bagi Lokasi Studi Kasus

- a. Meningkatkan Kualitas Pelayanan Kesehatan
- b. Memberikan masukan dalam mengembangkan program intervensi keperawatan untuk mengatasi gangguan pola tidur pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Arbianto, W., Adriani, P., Kesehatan, F., Harapan Bangsa, U., Raden Patah No, J., Banyumas, K., & Tengah, J. (2023). Pemberian Intervensi Pijat Refleksi Kaki Pada Lansia Dengan Hipertensi Yang Mengalami Masalah Gangguan Pola Tidur Di PPSLU Dewanata Cilacap. 1(4), 170–176. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.683>
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1051>
- Arna., D. Y., Kelabora, J., Ranti, N. I., Fione, R. V., Horhoruw, A., Asmanidar., Pariati., Firdaus, I., Sahalessy, Y., Robert, D., Maimaznah., Sineke, J., Agusrianto., Manueke, I., Faisal, I. T., Ezalina.,(2024). Bunga Rampai Lansia Dan Permasalahannya,Jawa Tengah: Pt Media Pustaka Indo.
- Artini, B., & Dianin Handayani. (2021). Penerapan Intervensi Terapi Akupresur Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Lansia dengan Hipertensi.
- Andriawin. (2021). *Intervensi Terapi Murottal Pada Pasien yang Mengalami Peritonitis Dengan Masalah Gangguan Pola Tidur*
- Astuti, R., Umboh, M. J., Pradana, A. A., Silaswati, S., Susanti, F., Resna, R. W., Sukmawati, A. S., Maryam, S. R., Tinungki, Y. L., Riasmini, M. N., Rekawati, E., (2023). KEPERAWATAN GERONTIK : Kota Jambi :PT. Sonpedia publishing Indonesia.
- Aquil, A., EL Kherchi, O., EL Azmaoui, N., Mouallif, M., Guerroumi, M., Chokri, A., Jayakumar, A. R., Benider, A., & Elgot, A. (2021). *Body image dissatisfaction and lower self-esteem as major predictors of poor sleep quality in gynecological cancer patients after surgery: cross-sectional study. BMC Women's Health*, 21(1), 229. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01375-5>
- Bakti, AS, & Hutagalung, R. (2024). *Bunga Rampai Manajemen Nyeri Keperawatan. Media Pustaka Indo.*
- Brigita, M., & Suhaebah Wulansari. (2022). *Hipertensi Di Rsu Kab Tangerang* . 11(2), 175-179. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v11i2.452>

Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu. (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ulu Tahun 2023 (Data Tahun 2022)*.

Dr. Wawan Kurniawan, S. K. M. M. K. A. A. S. K. M. M. K. M. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Keperawatan; Buku Lovrinz Publishing.* LovRinz Publishing.
<https://books.google.co.id/books?id=CQAoEAAAQBAJ>

Florensia, V., Anggrani, A., Agustin, L. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Ptot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia* .

Gupta, A., Shukla, G., Sharma, G., Roy, A., Goyal, V., S, V., Bhargava, B., & Behari, M. (2023). 0438 *Obstructive sleep apnoea in patients with stroke verses those with refractory hypertension search for common pathogenic mechanism. SLEEP*, 46(Supplement_1), A195–A195.
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsad077.0438>

Hidayatunisa, N., & Arifin, M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Lansia: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2261–2268.
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.1048>

Lisdahayati, L., Pome, G., Harsanto, D. E., & Putri, S. (2024). Manajemen nyeri dengan teknik relaksasi autogenik dan aromaterapi pada lansia dengan hipertensi. *Jurnal Nursing Update*, 15(4), 193–200. Penerbit: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura. Tersedia online di: <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>

Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (n.d.). *Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia.*
<https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>

[Mawo Petronela R, Rante Su Djie To, & Sasputra I Nyoman. \(2019\). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Hemoglobin Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. Cendana Medical Journal, 7\(2\).](#)

Merdekawati, R., Maria Komariah, & Eka Afrima Sari. (2021). Intervensi Non Farmakologi Untuk Mengatasi Gangguan Pola Tidur Pada Paien Hipertensi; Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan BSI*, 9(2).

Rahmadhan, F.R., Ludiana, & Imamawati .(2023). penerapan teknik relaksasi autogenik pada pasien hipertensi di puskesmas metro. *jurnal cendikia muda*, 3(2), 260-

267.<https://www.jurnal.akperdharmawacana.ac.id/index.php/JWC/article/view/467>

- Raudlatul Fitri, A., Yuningsih, A., & Hertini, R. (2023). Analysis of Elderly Group Community Nursing Practices with Education Innovation Interventions of LSM (Lansia Sehat Merata) among Elderly with Hypertension. *Genius Journal*, 4(1), 200–206. <https://doi.org/10.56359/gj.v4i1.247>
- Rohana, I. G. A. P. D., Pome, G., Ulfa, M. H., Harsanto, D. E., & Jauhar, M. (2023). Latihan autogenik meningkatkan kualitas hidup klien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 5(1), 37–46.
- Rusiana, H. P., Istiana, I., Purqoti, D. N., & Syafitri, R. P. (2021). PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA MELALUI LATIHAN RELAKSASI PROGRESIF DI LINGKUNGAN SEKARBELA MATARAM. *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 116. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v5i2.576>
- Septia Dharma, U., & Boy, E. (2019). Literature Review Peranan Latihan Aerobik dan Gerakan Salat terhadap Kebugaran Jantung dan Paru Lansia. In *Magna Medica* (Vol. 6, Issue 2).
- Sukmawati, A. S., Rahmawati, R., Yani, Y. W, T., Teting, B., Putra, D. A, K., Pratiwi, G. H., Sastrini, E. Y., Muliani, N., (2024). *Buku Ajar Keperawatan : Kota Jambi : PT. Sonpedia Publishing Indonesia*.
- Sukmawati, A. S., Sabur, F., Nur, M., Darmawan, A.R., Sa'dianoor, S., Mahbub, K., Irmawati, I., Silviana, S., Tanwil, M. R., & Sampurno, C. B. K. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia . <https://books.google.co.id/books?id=vrrIEAAQBAJ>
- Tim Pokja Pedoman SPO Keperawatan DPP PPNI. (2021). *Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). DPP.

- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Uchmanowicz, I., Markiewicz, K., Uchmanowicz, B., Kołtuniuk, A., & Rosińczuk, J. (2021). *The relationship between sleep disturbances and quality of life in elderly patients with hypertension. Clinical Interventions in Aging, Volume 14*, 155–165. <https://doi.org/10.2147/CIA.S188499>
- Umam, R. H., Ahmad Kholid Fauzi, Handono Fatkhur Rahman, Husnul Khotimah, & Abdul Hamid Wahid. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Besuk Probolinggo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*.
- Putri, D. R., Keperawatan, A., & Jakarta, P. (2021). *Program Diploma Tiga Keperawatan, Akademi Keperawatan PELNI Jakarta*.
- Wenny, B. P. (2023). *Asuhan Keperawatan Jiwa Klien Dengan Harga Diri rendah, Resiko Bunuh Diri, dan Defisit Perawatan Diri*. CV Mitra Edukasi Negeri.
- Widiana, I. W., Gading, I. K., Teguh, I. M., & Antara, P. A. (2023). *Validasi Penyusunan Instrumen Penelitian Pendidikan*. PT. RajaGrafindo Persada - Rajawali Pers. <https://books.google.co.id/books?id=aPLfEAAAQBAJ>
- Zebua Friderikus. (2020). *Pentingnya Perencanaan Dan Implementasi Keperawatan Terhadap Kepuasan Pasien Di Sakit*.

