

**Analisis praktik klinik keperawatan kesehatan masyarakat perkotaan pada nenek R dengan masalah insomnia di Wisma Asoka Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Cipayung = Analysis of urban health nursing clinical practice for Mrs R (68 years old) with insomnia problem in PSTW Budi Mulia 01 Cipayung**

Ririn Septiani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20391044&lokasi=lokal>

---

Abstrak

Kawasan perkotaan merupakan kawasan yang padat lingkungannya. Hal tersebut tentunya berdampak pada masyarakat perkotaan yang ada di dalamnya. Salah satunya adalah lansia. Masalah yang paling sering dikeluhkan lansia adalah insomnia. Insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian mengalami kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi dan tidur yang tidak nyenyak. Penatalaksanaan insomnia dapat dilakukan melalui terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Intervensi yang ditetapkan pada karya ilmiah ini adalah terapi non farmakologi yang meliputi sleep restriction, sleep restriction, teknik relaksasi (relaksasi nafas dalam dan relaksasi progressif), teknik massase dan pemberian aromaterapi.

.....Region is an area of dense urban environment. It is certainly an impact on urban communities in it. One is the elderly. The most common problems are the elderly complained of insomnia. Insomnia is a complaint about the lack of quality sleep caused by difficult enter sleep, frequent night awakenings and then have difficulty returning to sleep, waking up too early and sleep soundly. The management of insomnia can be done through pharmacological therapy and non-pharmacological therapy. Interventions are defined in this paper is a non-pharmacological therapies include sleep restriction, sleep restriction, relaxation techniques (deep breathing relaxation and progressive relaxation), and the provision of technical massase aromatherapy.