

## Asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia menggunakan program sleep hygiene = Nursing care for elderly with insomnia used the sleep hygiene program

Mia Wijayanti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20490746&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Peningkatan jumlah penduduk lansia yang semakin bertambah, akan berdampak pada peningkatan beban ketergantungan lansia akibat penurunan fungsi fisiologis yang dialaminya seperti istirahat dan tidur. Insomnia dapat mempengaruhi penurunan kesehatan fisik, psikologis, fungsi kognitif dan sosial pada lansia. Karya ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan pada lansia dengan insomnia melalui program sleep hygiene di PSTW Budi Mulia 1 Ciracas. Program sleep hygiene merupakan salah satu intervensi keperawatan yang mendorong tidur lebih nyenyak, sehingga dapat meningkatkan kuantitas dan kualitas tidur. Intervensi ini terdiri dari 8 sesi yang dilakukan selama 60 menit setiap sesinya. Instrumen yang digunakan adalah Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI), Insomnia Severy Index (ISI) dan Sleep Hygiene Index (SHI). Hasil karya ilmiah menunjukkan terdapat penurunan skor pada instrumen PSQI dari 16 menjadi 7, terdapat penurunan dari 21 menjadi 9 pada intrumen ISI dan pada instrumen SHI mengalami penurunan dari 43 menjadi 30. Penulis merekomendasikan adanya upaya untuk mengatasi insomnia dengan menerapkan intervensi peningkatan tidur pada lansia.

<hr>

The increased number of elderly populations had an impact to the elderly independence due to the decrease in physiological functions experienced such as rest and sleep. Insomnia could decrease the physical, psychological, cognitive and social health functions in the elderly. This scientific work aimed to describe the implementation of nursing care for the elderly with insomnia using the sleep hygiene program at PSTW Budi Mulia 1 Ciracas. Sleep hygiene program is a nursing intervention that encourages deeper sleep, to increase the quantity and quality of sleep. This intervention consisted of 8 sessions and conducted for 60 minutes on each session. The instruments used were Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI), Insomnia Severy Index (ISI) and Sleep Hygiene Index (SHI). The sleep hygiene program resulted the decreasing scores of PSQI, ISI and SHI. The PSQI instrument decreased from 16 to 7, the ISI instrument decreased from 21 to 9, and the SHI instrument decreased from 43 to 30. The author recommends effort to resolve insomnia by using sleep enhancement interventions on ederly.