

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *CHAIR BASED EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI BPSTW
BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL**



**FIRDA LUTHFI NUGRAHANI
P07120117016**

**PRODI D-III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENERAPAN *CHAIR BASED EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI BPSTW
BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan



**FIRDA LUTHFI NUGRAHANI
P07120117016**

**PRODI D-III KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

**"PENERAPAN CHAIR BASED EXERCISE PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN TIDUR DI BPSTW BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL"**

Disusun Oleh:

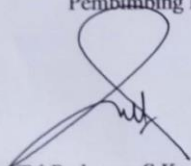
FIRDA LUTHFI NUGRAHANI
P07120117016

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

..... 10 Juni 2020

Menyetujui,

Pembimbing I



Tri Prabowo, S.Kp., MSc
NIP.196505191988031001

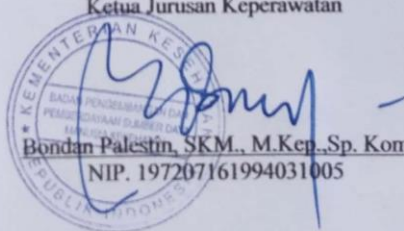
Pembimbing II



Induniasih, S.Kp., M.Kes
NIP.195712201986032001

Yogyakarta, 10 Juni 2020

Ketua Jurusan Keperawatan



Bondan Paeston, SKM., M.Kep., Sp. Kom
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

“PENERAPAN *CHAIR BASED EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN
GANGGUAN TIDUR DI BPSTW BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL”

Disusun Oleh:

FIRDA LUTHFI NUGRAHANI
P07120117016

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 12 Mei 2020

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
RR. Sri Arini WR, SKM., M. Kep
NIP.197209021992032001

(.....)


Anggota,
Tri Prabowo, S.Kp., MSc
NIP.196505191988031001

(.....)

Anggota,
Induniasih, S.Kp., M.Kes
NIP.195712201986032001

(.....)

Yogyakarta, 10 Juni 2020
Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palastin, SKM., M.Kep., Sp. Kom
NIP.197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya tulis ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : FIRDA LUTHFI NUGRAHANI

NIM : P07120117016

Tanda Tangan :



Tanggal :

10 Juni 2020

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Firda Luthfi Nugrahani
NIM : P07120117016
Program Studi : D-III Keperawatan
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : **PENERAPAN *CHAIR BASED EXERCISE* PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR DI BPSTW BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL** Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan saya ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 10 Juni 2020

Yang menyatakan


(Firda Luthfi Nu 

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini. Penulisan KTI ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D-III Jurusan Keperawatan Poltekkes kemenkes Yogyakarta. Karya tulis ilmiah ini terwujud atas bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulisan pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Joko Susilo, SKM., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Kepala Dinas Sosial DIY yang telah memberikan izin untuk melakukan studi kasus.
3. Kepala BPSTW Budi Luhur yang telah memberikan izin untuk melakukan studi kasus.
4. Bondan Palestin, SKM., M.Kep.,Sp. Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan
5. Abdul Majid, S.Kep. Ns. M.Kep selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan
6. Tri Prabowo, S.Kp., MSc selaku pembimbing I yang telah memberi masukan, bimbingan dan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
7. Induniasih, S.Kp., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberi masukan, bimbingan dan dukungan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini
8. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
9. Sahabat-sahabat saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
INTISARI.....	xi
ABSTRACK	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Lansia.....	10
1. Pengertian.....	10
2. Perubahan pada lansia	10
B. Tidur Lansia	13
1. Pengertian tidur	13
2. Fisiologi tidur	14
3. Jenis-jenis tidur	15
4. Tahap-tahap tidur	16
5. Siklus tidur	16
6. Kebutuhan tidur lansia	17
7. Faktor-faktor yang memengaruhi tidur lansia.....	17
8. Gangguan tidur pada lansia.....	20
C. <i>Chair Based Exercise</i>	21
1. Pengertian.....	21
2. Manfaat	22
3. Pelaksanaan	22
4. Prosedur	23
5. Kontra dan indikasi	31
D. Asuhan Keperawatan pada lansia dengan gangguan tidur.	32
1. Pengkajian.....	32
2. Diagnosa.....	36
3. Perencanaan.....	38

4. Pelaksanaan	39
5. Evaluasi	40
E. Landasan teori	41
BAB III METODE STUDI KASUS	42
A. Rancangan Studi Kasus	42
B. Subyek Studi Kasus	42
C. Fokus Studi	43
D. Definisi Operasional Fokus Studi	43
E. Instrumen Studi Kasus	44
F. Prosedur Pengumpulan Data	45
G. Tempat dan Waktu Studi Kasus	46
H. Analisis Data dan Penyajian Data	47
I. Etika Studi Kasus	47
BAB IV HASIL STUDI KASUS	49
A. Gambaran Umum Lokasi Studi Kasus	49
B. Hasil studi kasus.....	50
1. Laporan Proses Keperawatan Klien 1	50
2. Laporan Proses Keperawatan Klien 2	66
C. Pembahasan	82
D. Keterbatasan studi kasus	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	93
A. Kesimpulan	93
B. Saran	94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Latihan Nafas	128
Gambar 2. Gerakan Pemanasan 1	129
Gambar 3. Gerakan Pemanasan 2	129
Gambar 4. Gerakan Pemanasan 3	129
Gambar 5. Gerakan Pemanasan 4	130
Gambar 6. Gerakan Pemanasan 5	130
Gambar 7. Gerakan Pemanasan 6	131
Gambar 8. Gerakan Pemanasan 7	131
Gambar 9. Gerakan Pemanasan 8	132
Gambar 10. Gerakan Latihan Nafas	132
Gambar 11. Gerakan Inti 1	133
Gambar 12. Gerakan Inti 2	133
Gambar 13. Gerakan Inti 3	133
Gambar 14. Gerakan Inti 4	134
Gambar 15. Gerakan Inti 5	134
Gambar 16. Gerakan Inti 6	135
Gambar 17. Gerakan Inti 7	135
Gambar 18. Gerakan Inti 8	135
Gambar 19. Gerakan Latihan Nafas	136
Gambar 20. Gerakan Pendinginan 1	136
Gambar 21. Gerakan Pendinginan 2	137
Gambar 22. Gerakan Pendinginan 3	137
Gambar 23. Gerakan Pendinginan 4	138
Gambar 24. Gerakan Pendinginan 5	138
Gambar 25. Gerakan Pendinginan 6	139
Gambar 26. Gerakan Pendinginan 7	139
Gambar 27. Gerakan Pendinginan 8	139

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pengkajian *pre test* PSQI Ny. T
- Lampiran 2. Pengkajian *post test* PSQI Ny. T
- Lampiran 3. Pengkajian KATZ Ny. T
- Lampiran 4. Pengkajian APGAR Ny. T
- Lampiran 5. Lembar SPMSQ Ny. T
- Lampiran 6. Inventaris Depresi Beck (IDB) Ny. T
- Lampiran 7. Pengkajian MMSE Ny. T
- Lampiran 8. Pengkajian *pre test* PSQI Ny. R
- Lampiran 9. Pengkajian *post test* PSQI Ny. R
- Lampiran 10. Pengkajian KATZ Ny. R
- Lampiran 11. Pengkajian APGAR Ny. R
- Lampiran 12. Lembar SPMSQ Ny. R
- Lampiran 13. Inventaris Depresi Beck (IDB) Ny. R
- Lampiran 14. Pengkajian MMSE Ny. R
- Lampiran 15. Lembar PSQI
- Lampiran 16. SOP *Chair Based Exercise*
- Lampiran 17. Form Pengkajian
- Lampiran 18. *Informed Consent* Ny. T
- Lampiran 19. *Informed Consent* Ny. R
- Lampiran 20. Lembar Persetujuan Penelitian Dinsos
- Lampiran 21. Lembar Persetujuan Penelitian Pembimbing Lapangan
- Lampiran 22. Lembar Konsultasi KTI

**PENERAPAN *CHAIR BASED EXERCISE* PADA LANSIA
DENGAN GANGGUAN TIDUR DI BPSTW
BUDI LUHUR KASONGAN BANTUL**

Firda Luthfi Nugrahani¹, Tri Prabowo², Induniasih³
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tata bumi No.3
Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, 0274-617679
E-mail : firdaluthfi71@gmail.com

INTISARI

Latar belakang: Populasi penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 mengalami peningkatan dari 18 juta jiwa (7,56%), menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) dari seluruh penduduk Indonesia. Masalah gangguan tidur pada lansia dapat diatasi dengan pemberian *Chair Based Exercise*. *Chair Based Exercise* dilakukan untuk memberikan fleksibilitas otot dan efek relaksasi sehingga lansia akan mudah tertidur.

Tujuan: Mengetahui penerapan *Chair Based Exercise* pada asuhan keperawatan lansia dengan gangguan tidur di BPSTW Unit Budi Luhur.

Metode: Metode studi kasus dengan menggunakan 2 subjek untuk dibandingkan responnya selama diberikan intervensi.

Hasil: Skor PSQI pada klien pertama sebelum diberikan *Chair Based Exercise* adalah 13 (kualitas tidur buruk) dan setelah diberikan latihan *Chair Based Exercise* adalah 4 (kualitas tidur baik), sedangkan skor PSQI pada klien kedua sebelum diberikan *Chair Based Exercise* adalah 11 (kualitas tidur buruk) dan setelah diberikan *Chair Based Exercise* adalah 3 (kualitas tidur baik).

Kesimpulan: *Chair Based Exercise* dapat meningkatkan kualitas tidur lansia dengan gangguan tidur di BPSTW Unit Budi Luhur.

Kata kunci : *Chair Based Exercise*, Gangguan tidur, Insomnia, Lansia

-
1. Mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
 2. Pembimbing I Dosen D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
 3. Pembimbing II Dosen D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**THE APPLICATION OF *CHAIR BASED EXERCISE* FOR ELDERLY
WITH SLEEP DISORDERS AT BPSTW BUDI LUHUR
KASONGAN BANTUL**

Firda Luthfi Nugrahani¹, Tri Prabowo², Induniasih³

Program Studi D-III Keperawatan

Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

E-mail : firdaluthfi71@gmail.com

ABSTRACT

Background: The Indonesia elderly population in 2010 increased from 18 million (7.56%), to 25.9 million (9.7%) in 2019, and is estimated will increase where in 2035 will reach 48.2 million inhabitants (15.77%) from entire Indonesian population. The problem of sleep disorders for the elderly can be overcome by giving *Chair Based Exercise*. *Chair Based Exercise* is performed to provide muscle flexibility and a relaxing effect so that the elderly will easily fall asleep.

Objective: The purpose of this case study is to identify the application of *Chair Based Exercise* in nursing care of elderly with sleep disorders in BPSTW Budi Luhur Unit.

Method: By using a case study with comparing response of two subjects.

Results: The PSQI score on the first client before being given *Chair Based Exercise* was 13 (poor sleep quality) and after being given a *Chair Based Exercise* exercise was 4 (good sleep quality), while the PSQI score on the second client before being given *Chair Based Exercise* was 11 (poor sleep quality) and after given *Chair Based Exercise* was 3 (good sleep quality).

Conclusion: *Chair Based Exercise* can improve the quality of sleep of the elderly with sleep disorders at BPSTW Budi Luhur Unit.

Keywords: *Chair Based Exercise*, Sleep disorders, Insomnia, Elderly