

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR
DENGAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI LIMA
JARI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I
Denpasar Selatan Tahun 2025**



Oleh :

ANAK AGUNG MITA UTAMI
NIM.P07120324068

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR
DENGAN PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI LIMA
JARI PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar
Selatan Tahun 2025**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan**

**Oleh :
ANAK AGUNG MITA UTAMI
NIM.P07120324068**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2025**

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

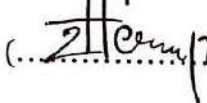
**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN
PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI LIMA JARI
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan
Kota Denpasar Tahun 2025**

**Diajukan Oleh :
ANAK AGUNG MITA UTAMI
NIM.P07120324068**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 20 MEI 2025**

TIM PENGUJI

- | | | | |
|----|---|-----------|---|
| 1. | Dr. Agus Sri Lestari, S.Kep.,Ns.,M.Erg
NIP. 196408131985032002 | (Ketua) | (..... ) |
| 2. | Dr. I Wayan Suardana, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIP. 197201091996031001 | (Anggota) | (..... ) |
| 3. | Dr. K.A. Henny Achjar, SKM.,M.Kep.,Sp.Kom.
NIP. 196603211988032001 | (Anggota) | (..... ) |

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP.196812311992031020

**LEMBAR PERSETUJUAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN
PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI LIMA JARI
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan
Tahun 2025**

**Diajukan oleh :
ANAK AGUNG MITA UTAMI
NIM.P07120324068**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping



Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes.
NIP.196508111988031002



Ketut Sudiantara, A.Per.Pen.,S.Kep.,Ns.,M.Kes.
NIP.196808031989031003

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



M. Made Sukarta, S.Kep.,Ners.,M.Kep.
NIP.196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anak Agung Mita Utami
NIM : P07120324068
Program Studi : Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2025
Alamat : Br. Puseh, Batubulan Kangin

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. KIAN dengan judul Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Lima Jari Pada Penderita Kanker Payudara Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa KIAN ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2025

Yang membuat pernyataan,




Anak Agung Mita Utami
NIM. P07120324068

**NURSING CARE FOR SLEEP PATTERN DISORDERS WITH THE
PROVISION OF FIVE-FINGER RELAXATION THERAPY
IN BREAST CANCER PATIENTS**

***The study was conducted in the working area of UPTD Puskesmas I South
Denpasar, Denpasar City in 2025***

Anak Agung Mita Utami

Nurse Profession Study Program, Ministry of Health, Denpasar

Email: gungmita05@gmail.com

ABSTRACT

Breast cancer is a non-communicable disease caused by abnormal growth in cells and tissues that are not controlled. The purpose of this study is to describe and analyze nursing care for sleep pattern disorders in breast cancer patients by providing five-finger relaxation techniques in the UPTD Puskesmas I South Denpasar Working Area in 2025. This study uses a descriptive research method with case study data collection techniques conducted in March-April 2025. The subjects of the study were Mrs. L and Mrs. G who suffered from breast cancer. The results of the nursing study were obtained by both patients with sleep pattern disorders with a PSQI score of >5 (poor category), the nursing diagnosis of sleep pattern disorders was related to lack of sleep control. The interventions carried out were sleep support and the provision of five-finger relaxation techniques as innovation interventions. Implementation is carried out 1 time a day for 3 consecutive days with a duration of 10 minutes. The conclusion obtained is that the administration of a five-finger relaxation technique can improve sleep pattern disturbances in breast cancer patients with a PSQI score of <5 (good category). With this study, it is hoped that health workers can implement the five-finger relaxation technique as a non-pharmacological therapy to improve sleep pattern disorders in breast cancer patients.

Keywords: Nursing Care, Sleep Pattern Disorders, Five-Finger Relaxation Techniques

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN
PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI LIMA JARI
PADA PASIEN KANKER PAYUDARA**

**Studi Dilakukan Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan
Kota Denpasar Tahun 2025**

Anak Agung Mita Utami

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : gungmita05@gmail.com

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan tidak normal sel maupun jaringan tubuh yang tidak terkendali. Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan dan menganalisis asuhan keperawatan gangguan pola tidur pada pasien kanker payudara dengan pemberian teknik relaksasi lima jari di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilakukan pada bulan Maret-April 2025. Subjek penelitian adalah pasien 1 dan pasien 2 yang menderita penyakit kanker payudara. Hasil pengkajian keperawatan didapatkan kedua pasien mengalami gangguan pola tidur dengan skor *PSQI* >5 (kategori buruk), diagnosis keperawatan gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Intervensi yang dilakukan yaitu dukungan tidur dan pemberian teknik relaksasi lima jari sebagai intervensi inovasi. Implementasi dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit. Evaluasi yang didapatkan yaitu pola tidur kedua pasien membaik dengan skor kualitas tidur pada pasien 1 dari 7 menjadi 3 dan skor kualitas tidur pasien 2 dari skor 7 menjadi 2 (kategori baik). Kesimpulan yang didapatkan yaitu pemberian teknik relaksasi lima jari dapat memperbaiki gangguan pola tidur pasien kanker payudara. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh petugas kesehatan untuk memperbaiki gangguan pola tidur penderita kanker payudara.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan, Gangguan Pola Tidur, Teknik Relaksasi Lima Jari

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat dan rahmat-Nya, peneliti dapat menyelesaikan KIAN ini yang berjudul **“Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur Dengan Pemberian Terapi Relaksasi Lima Jari Pada Penderita Kanker Payudara Studi Dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2025”** dengan tepat waktu dan sesuai dengan harapan. Penyusunan KIAN ini tidak akan dapat diselesaikan tanpa dukungan dan bantuan dari pihak serta orang-orang disekeliling penulis. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Kp,Ns,S.Tr.Keb,M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh Program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan bimbingan.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kep.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat, selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar
4. Dr. Drs. I Wayan Mustika, M.Kes., selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan KIAN ini.

5. Ketut Sudiantara, A.Per.Pen., S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan KIAN ini.
6. Semua dosen pengajar mata kuliah di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan dapat digunakan hingga tersusun KIAN ini.
7. Kepala UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan beserta staf yang telah memberikan kesempatan dan bantuan dalam memperoleh informasi untuk menyelesaikan KIAN ini.
8. Bapak Anak Agung Rai Subadra dan Ibu Anak Agung Raka Parsini selaku orang tua serta seluruh keluarga yang selalu mendukung, memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan penyusunan KIAN ini.
9. Teman-teman Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membantu saya dalam menyelesaikan KIAN ini dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan semangat dalam proses penyusunan KIAN ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran objektif yang bersifat membangun untuk mencapai kesempurnaan dalam penyusunan KIAN ini.

Denpasar, 2025
Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan umum	7
2. Tujuan khusus	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Kanker Payudara	10

1. Definisi.....	10
2. Tanda dan gejala.....	10
3. Pemeriksaan penunjang.....	11
4. Pengobatan	14
B. Masalah Gangguan Pola Tidur pada Pasien dengan Kanker Payudara.....	15
1. Pengertian tidur	15
2. Fisiologi Tidur.....	15
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur	17
4. Gangguan pola tidur.....	20
5. Tanda dan gejala gangguan pola tidur.....	20
6. Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur	21
C. Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur	22
1. Pengkajian keperawatan.....	22
2. Diagnosis Keperawatan.....	26
3. Intervensi Keperawatan.....	26
5. Implementasi keperawatan.....	28
6. Evaluasi Keperawatan.....	28
D. Penatalaksanaan Gangguan Pola Tidur	30
1. Pengertian.....	30
2. Manfaat	34
3. Prosedur	35
BAB III LAPORAN HASIL KELOLAAN UTAMA	38
A. Pengkajian Keperawatan.....	38
B. Diagnosis Keperawatan.....	44
C. Rencana Keperawatan.....	46
D. Implementasi Keperawatan.....	48

E. Evaluasi Keperawatan.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Analisis Masalah Keperawatan	60
1. Pengkajian keperawatan.....	60
2. Diagnosis Keperawatan.....	62
3. Rencana keperawatan.....	63
4. Implementasi keperawatan.....	65
5. Evaluasi keperawatan.....	66
B. Analisis Teknik Relaksasi Lima Jari	68
BAB V PENUTUP.....	71
A. Simpulan	71
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Intervensi Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur	27
Tabel 2 Penelitian Terkait Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur	32
Tabel 3 Pengkajian Data Gangguan Pola Tidur	42
Tabel 4 Analisa Data Asuhan Keperawatan Pada Pasien 1	44
Tabel 5 Analisa Data Asuhan Keperawatan Pada Ny. G	45
Tabel 6 Rencana Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur	46
Tabel 7 Implementasi Asuhan Keperawatan Pada Pasien 1	48
Tabel 8 Implementasi Asuhan Keperawatan Pada Pasien 2	53
Tabel 9 Evaluasi Asuhan Keperawatan Pada Pasien 1	58
Tabel 10 Evaluasi Asuhan Keperawatan Pada Pasien 2	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Genogram Keluarga Pasien 1	40
Gambar 2 Genogram Keluarga Pasien 2	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	78
Lampiran 2 Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	80
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	81
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)	82
Lampiran 5 Standar Pelaksanaan Operasional	89
Lampiran 6 Kisi-kisi kuisioner.....	90
Lampiran 7 Kuesioner Kualitas Tidur (PSQI)	91
Lampiran 8 Surat Ijin Pengambilan Data.....	97
Lampiran 9 Surat Ijin Pengambilan Data.....	98
Lampiran 10 Surat Ijin Penelitian	99
Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin.....	100
Lampiran 12 Validasi Bimbingan.....	101
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	102