

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
LANSIA HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN TERAPI  
RELAKSASI *AUTOGENIC* DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA WANA SERAYA**



Oleh:  
**PUTU DESTRI JOSICA SARI**  
**P07120325097**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROFESI NERS  
TAHUN 2026**

**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
LANSIA HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN TERAPI  
RELAKSASI AUTOGENIC DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA WANA SERAYA**

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

**Oleh:**  
**PUTU DESTRI JOSICA SARI**  
**NIM. P07120325097**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROFESI NERS  
TAHUN 2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA**  
**LANSIA HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN TERAPI**  
**RELAKSASI *AUTOGENIC* DI PANTI SOSIAL**  
**TRESNA WERDHA WANA SERAYA**

**Diajukan oleh:**

**PUTU DESTRI JOSICA SARI**  
**NIM. P07120325097**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama:**



Dr. Drs I Wayan Mustika, S.Kep., Ns., M.Kes.  
NIP. 196508111988031002

**Pembimbing Pendamping:**



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

**MENGETAHUI:**  
**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN**  
**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



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

**LEMBAR PENGESAHAN  
KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
LANJIA HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN TERAPI  
RELAKSASI *AUTOGENIC* DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA WANA SERAYA**

**Diajukan oleh:**

**PUTU DESTRI JOSICA SARI  
NIM. P07120325097**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : RABU**

**TANGGAL : 13 MEI 2026**

**TIM PENGUJI :**

1. Dr. Agus Sri Lestari, SST., S.Kep., Ns., M.Erg. (Ketua)  
NIP. 19640813198503000
2. Prof. Dr. K.A. Henny Achjar, SKM., M.Kep, Sp. Kom. (Anggota)  
NIP. 196603211988032001
3. Dr. I Wayan Suardana, S.Kep., Ns., M.Kep. (Anggota)  
NIP. 197201091996031001



**MENGETAHUI :**

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKES KEMENKES DENPASAR**



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

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putu Destri Josica Sari  
NIM : P07120325097  
Program Studi : Profesi Ners  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Alamat : Jl. Sahadewa No.12, Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah Ners dengan judul Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi dengan Penerapan Terapi Relaksasi *Autogenic* di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah Ners 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, 4 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Putu Destri Josica Sari  
NIM: P07120325097

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA  
LANSIA HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN TERAPI  
RELAKSASI *AUTOGENIC* DI PANTI SOSIAL  
TRESNA WERDHA WANA SERAYA**

**Putu Destri Josica Sari**

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: [destri.dj@gmail.com](mailto:destri.dj@gmail.com)

**ABSTRAK**

Lanjut usia merupakan tahap akhir kehidupan yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya hipertensi yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Gangguan pola tidur pada lansia hipertensi berdampak pada penurunan kualitas hidup dan peningkatan risiko komplikasi. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan gangguan pola tidur pada lansia hipertensi melalui penerapan terapi relaksasi *autogenic* di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada dua pasien (Ny. S dan Ny. D) dengan pendekatan proses keperawatan meliputi pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi *autogenic* selama 20 menit, satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Hasil pengkajian menunjukkan kedua pasien mengalami gangguan pola tidur dengan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) awal masing-masing 10 dan 8 (kualitas tidur buruk). Setelah intervensi, terjadi perbaikan kualitas tidur yang ditandai dengan penurunan skor PSQI menjadi 5 dan 4 (kualitas tidur baik), serta berkurangnya keluhan sulit tidur dan frekuensi terbangun di malam hari. Disimpulkan bahwa terapi relaksasi *autogenic* efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia hipertensi dan dapat direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis.

**Kata Kunci:** Lansia, Gangguan Pola Tidur, *Autogenic*

**NURSING CARE FOR SLEEP PATTERN DISORDERS IN ELDERLY  
HYPERTENSIVE PATIENTS WITH THE APPLICATION OF  
AUTOGENIC RELAXATION THERAPY AT TRESNA  
WERDHA WANA SERAYA SOCIAL HOME**

**Putu Destri Josica Sari**

Nursing Profession Program, Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: [destri.dj@gmail.com](mailto:destri.dj@gmail.com)

***ABSTRACT***

*Elderly age is the final stage of life that is vulnerable to various health problems, one of which is hypertension, which can affect sleep quality. Sleep pattern disorders in elderly individuals with hypertension impact the decline in quality of life and increase the risk of complications. This case study aims to describe nursing care for sleep pattern disorders in elderly individuals with hypertension through the application of autogenic relaxation therapy at Tresna Werdha Wana Seraya Social Home. The method used is a case study on two patients (Mrs. S and Mrs. D) with a nursing process approach including assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. The intervention provided was autogenic relaxation therapy for 20 minutes, once a day for three consecutive days. The assessment results showed that both patients experienced sleep pattern disorders with initial Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) scores of 10 and 8, respectively (poor sleep quality). After the intervention, there was an improvement in sleep quality marked by a decrease in PSQI scores to 5 and 4 (good sleep quality), as well as a reduction in complaints of difficulty sleeping and the frequency of waking up at night. It is concluded that autogenic relaxation therapy is effective in improving sleep quality in elderly individuals with hypertension and can be recommended as a non-pharmacological therapy.*

**Keywords:** *Elderly, Sleep Pattern Disorders, Autogenic*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul “Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi dengan Penerapan Terapi Relaksasi *Autogenic* di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya” tepat waktu sesuai dengan harapan. Karya Ilmiah Akhir Ners ini merupakan salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan program studi Profesi Ners. Berkat bantuan, dorongan dan petunjuk dari berbagai pihak Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan, sehingga pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S.Kep, Ners, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberi kesempatan untuk mengikuti pendidikan di program studi Profesi Ners Keperawatan di Politeknik Kesehatan Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar, sudah memberikan banyak kesempatan serta bimbingan serta semangat dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini.
3. Ibu Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., SP. Mat. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Jurusan Keperawatan dan Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan banyak bimbingan selama menempuh pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.

4. Bapak Dr. Drs I Wayan Mustika, S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan waktu, arahan, serta tenaga untuk membimbing hingga karya ilmiah akhir ners ini bisa diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Ketut Sudiantara, A.Per.Pen., S.Kep., Ns., M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan waktu, arahan, serta tenaga untuk membimbing hingga karya ilmiah akhir ners ini bisa diselesaikan dengan baik.
6. Kepala Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya yang telah memberikan kesempatan dan memberikan bantuan kepada penulis dalam memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
7. Orang tua serta keluarga yang selalu mendukung penulis dengan segala kemampuannya dengan memberikan dukungan berupa materi, moral, serta doa dari awal perkuliahan sampai terselesaikannya karya tulis ilmiah akhir ners ini.
8. Semua pihak yang sudah berpartisipasi pada saat penyusunan karya ilmiah akhir ners ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Penulis menerima kritik dan saran demi perbaikan karya ilmiah akhir ners ini. Penulis berharap KIAN yang telah disusun ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta seluruh pihak yang membutuhkan.

Denpasar, 3 Mei 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                             |             |
|---------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL.....</b>                  | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                  | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>             | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>              | <b>iv</b>   |
| <b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....</b> | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK .....</b>                        | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                       | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                  | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                      | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                   | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                   | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                | <b>xvi</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>               | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang.....                      | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....                     | 8           |
| C. Tujuan Studi Kasus.....                  | 8           |
| 1. Tujuan Umum.....                         | 8           |
| 2. Tujuan Khusus.....                       | 8           |
| D. Manfaat Studi Kasus.....                 | 9           |
| 1. Manfaat Teoritis .....                   | 9           |
| 2. Manfaat Praktis.....                     | 10          |
| E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah .....     | 10          |
| 1. Metode Penyusunan .....                  | 10          |
| 2. Alur Penyusunan .....                    | 11          |
| 3. Tempat dan Waktu Pengambilan Kasus.....  | 11          |
| 4. Populasi dan Sampel .....                | 12          |
| 5. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....  | 13          |
| 6. Pengolahan dan Analisis Data .....       | 17          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>         | <b>20</b>   |

|    |                                                                                      |           |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| A. | Konsep Dasar Lansia .....                                                            | 20        |
| 1. | Definisi .....                                                                       | 20        |
| 2. | Batasan Umur Lansia .....                                                            | 20        |
| 3. | Masalah Kesehatan pada Lansia.....                                                   | 21        |
| B. | Konsep Dasar Hipertensi .....                                                        | 23        |
| 1. | Definisi .....                                                                       | 23        |
| 2. | Klasifikasi.....                                                                     | 24        |
| 3. | Etiologi .....                                                                       | 24        |
| 4. | Manifestasi Klinis.....                                                              | 26        |
| 5. | Patofisiologi.....                                                                   | 28        |
| 6. | Komplikasi .....                                                                     | 29        |
| 7. | Penatalaksanaan.....                                                                 | 29        |
| C. | Konsep Dasar Gangguan Pola Tidur .....                                               | 30        |
| 1. | Definisi .....                                                                       | 30        |
| 2. | Faktor Penyebab .....                                                                | 30        |
| 3. | Data Mayor dan Data Minor.....                                                       | 31        |
| 4. | Kondisi Klinis Terkait .....                                                         | 31        |
| 5. | Proses terjadinya Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi .....                   | 32        |
| D. | Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi.....                   | 33        |
| 1. | Pengkajian Keperawatan .....                                                         | 33        |
| 2. | Diagnosis Keperawatan .....                                                          | 36        |
| 3. | Intervensi Keperawatan .....                                                         | 38        |
| 4. | Implementasi Keperawatan .....                                                       | 41        |
| 5. | Evaluasi Keperawatan .....                                                           | 42        |
| E. | Konsep Terapi Relaksasi <i>Autogenic</i> pada Lansia dengan Gangguan Pola Tidur..... | 43        |
|    | <b>BAB III LAPORAN HASIL KELOLAAN UTAMA.....</b>                                     | <b>48</b> |
| A. | Pengkajian Keperawatan .....                                                         | 48        |
| B. | Diagnosis Keperawatan .....                                                          | 56        |
| C. | Perencanaan Keperawatan.....                                                         | 59        |
| D. | Implementasi Keperawatan .....                                                       | 62        |
| E. | Evaluasi Keperawatan .....                                                           | 78        |

|                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>                                                     | <b>81</b>  |
| A. Analisis Asuhan Keperawatan.....                                               | 81         |
| 1. Pengkajian .....                                                               | 81         |
| 2. Diagnosis Keperawatan .....                                                    | 82         |
| 3. Perencanaan Keperawatan.....                                                   | 84         |
| 4. Implementasi Keperawatan .....                                                 | 85         |
| 5. Evaluasi Keperawatan .....                                                     | 87         |
| B. Analisis Intervensi Inovasi dengan Konsep <i>Evidence Based Practice</i> ..... | 89         |
| C. Keterbatasan pada Studi Kasus.....                                             | 91         |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                                                         | <b>92</b>  |
| A. Simpulan.....                                                                  | 92         |
| B. Saran .....                                                                    | 94         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                                       | <b>96</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                                              | <b>100</b> |

## DAFTAR TABEL

|          |                                                                                                                                                                                                        |    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1  | Klasifikasi Hipertensi.....                                                                                                                                                                            | 24 |
| Tabel 2  | Gejala dan Tanda Mayor & Minor Gangguan Pola Tidur .....                                                                                                                                               | 31 |
| Tabel 3  | Analisa Data Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur....                                                                                                                                               | 37 |
| Tabel 4  | Rencana Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi dengan Penerapan Terapi Relaksasi <i>Autogenic</i> di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.....                                       | 39 |
| Tabel 5  | Jurnal Intervensi Inovasi Terapi <i>Autogenic</i> berdasarkan PICOT.....                                                                                                                               | 44 |
| Tabel 6  | Pengkajian Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ny. S dan Ny. D yang menderita Hipertensi dengan Terapi Relaksasi <i>Autogenic</i> di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.....                      | 48 |
| Tabel 7  | Analisis Data Pengkajian Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ny. S dan Ny. D yang menderita Hipertensi dengan Terapi Relaksasi <i>Autogenic</i> di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya..... | 56 |
| Tabel 8  | Rencana Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ny. S dan Ny. D yang menderita Hipertensi dengan Terapi Relaksasi <i>Autogenic</i> di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.....                  | 60 |
| Tabel 9  | Implementasi Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ny. S yang menderita Hipertensi dengan Terapi Relaksasi <i>Autogenic</i> di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.....                       | 62 |
| Tabel 10 | Implementasi Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ny. D yang menderita Hipertensi dengan Terapi Relaksasi <i>Autogenic</i> di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya.....                       | 70 |
| Tabel 11 | Evaluasi Asuhan Keperawatan Gangguan Pola Tidur pada Ny. S dan Ny. D yang menderita Hipertensi dengan Terapi                                                                                           |    |

|                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Relaksasi <i>Autogenic</i> di Panti Sosial Tresna Werdha Wana<br>Seraya..... | 78 |
|------------------------------------------------------------------------------|----|

## DAFTAR GAMBAR

|          |                                                                                                                                                                                                      |    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1 | Bagan alur penyusunan asuhan keperawatan pada lansia dengan gangguan pola tidur akibat hipertensi melalui penerapan terapi relaksasi <i>autogenic</i> di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya..... | 11 |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## DAFTAR LAMPIRAN

|             |                                                                                                                  |     |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1  | Jadwal Kegiatan Penelitian.....                                                                                  | 100 |
| Lampiran 2  | Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....                                                                         | 101 |
| Lampiran 3  | Lembar Permohonan Menjadi Responden.....                                                                         | 102 |
| Lampiran 4  | <i>Informed Consent</i> .....                                                                                    | 103 |
| Lampiran 5  | Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Relaksasi<br><i>Autogenic</i> .....                                    | 105 |
| Lampiran 6  | <i>Hasil Pengkajian Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Autogenic</i> ..... | 108 |
| Lampiran 7  | <i>Hasil Pengkajian Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Setelah diberikan Terapi Relaksasi Autogenic</i> ..... | 116 |
| Lampiran 8  | <i>Hasil Pengkajian Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)</i> .....                                 | 124 |
| Lampiran 9  | Hasil Pengkajian <i>Mini - Mental State Exam (MMSE)</i> ....                                                     | 125 |
| Lampiran 10 | Hasil Pengkajian <i>Geriatric Depression Scale (GDS)</i> .....                                                   | 130 |
| Lampiran 11 | Hasil Pengkajian <i>Morse Fall Scale (MFS)</i> .....                                                             | 132 |
| Lampiran 12 | Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data.....                                                                      | 136 |
| Lampiran 13 | Surat Permohonan Ijin Penelitian.....                                                                            | 137 |
| Lampiran 14 | Validasi Bimbingan Dosen Pembimbing.....                                                                         | 138 |
| Lampiran 15 | Hasil Uji Turnitin.....                                                                                          | 139 |
| Lampiran 16 | Dokumentasi Kegiatan Studi Kasus pada Ny. S.....                                                                 | 141 |
| Lampiran 17 | Dokumentasi Kegiatan Studi Kasus pada Ny. D.....                                                                 | 142 |