

KARYA TULIS ILMIAH

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.L DENGAN GANGGUAN
POLA TIDUR AKIBAT POST PARTUM DI RUANG NIFAS
RSUD BALI MANDARA TAHUN 2026**



Oleh :

DEDEK DION TENDI NOVINDRA
NIM.P07120123086

**KEMENTRIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN
2026
KARYA TULIS ILMAH**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.L DENGAN GANGGUAN
POLA TIDUR AKIBAT POS PARTUM DI RUANG NIFAS
RSUD BALI MANDARA TAHUN 2026**



**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Program Studi
DIII Keperawatan Poltekkes Kemenskes Denpasar**

Oleh :

DEDEK DION TENDI NOVINDRA
NIM. P07120123086

**KEMENTRIAN KESEHATAN R.I
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.L DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA IBU POST PARTUM HARI KE – 1 AKIBAT PERIODE PASCA PERSALINAN DI RUANG NIFAS RSUD BALI MANDARA TAHUN 2026

Diajukan Oleh:

DEDEK DION TENDI NOVINDRA

NIM. P07120123086

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Suratiah, S.Kep, Ners, M.Biomed

NIP. 197112281994022001

Pembimbing Pendamping



Nengah Runiari, S.kp, S.Pd, M.Kep. Sp.Mat

NIP. 197202191994012001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

NIP. 196812311992031020

LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.L DENGAN GANGGUAN
POLA TIDUR AKIBAT POS PARTUM DI RUANG NIFAS
RSUD BALI MANDARA TAHUN 2026**

Diajukan Oleh:

DEDEK DION TENDI NOVINDRA

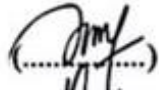
NIM. P07120123086

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI: SELASA

TANGGAL: 5 MEI 2026

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Dra. I Dewa Ayu Ketut Surinati, S.Kep.Ners.,M.Kes (Ketua) | |  |
| NIP. 1964123119850320101 | | |
| 2. Ni Luh Ketut Suardani, S.Kep.Ners.,M.Kes (Anggota I) | |  |
| NIP. 197602262001122003 | | |
| 3. Ni Nyoman Hartati, S.Kep.,Ners.,M.Biomed (Anggota II) | |  |
| NIP. 196211081982122001 | | |

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**



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

NIP. 196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dedek Dion Tendi Novindra
NIM : P07120123086
Program Studi : D-III Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Br. Bhuanasari, Desa Kayuputih, Sukasada,
Buleleng

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul "Asuhan Keperawatan Pada Ny.L Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum Hari Ke - 1 Di Ruang Nifas Rsud Bali Mandara Tahun 2026" adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbulaporan kasus bahwa Tugas Akhir 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,

Yang membuat pernyataan



Dedek Dion Tendi Novindra

NIM. P07120123086

***NURSING CARE FOR MRS. L WITH SLEEP PATTERN
DISTURBANCE DUE TO POSTPARTUM STATUS IN THE
POSTPARTUM WARD OF BALI MANDARA REGIONAL
GENERAL HOSPITAL (RSUD) 2026***

ABSTRACT

The postpartum period is a recovery phase after childbirth that is often accompanied by various physiological and psychological changes, including sleep pattern disturbances. These disturbances may be caused by physical factors such as post-surgical pain, hormonal changes, and infant care activities, as well as psychological factors such as stress and anxiety. This case study aimed to describe nursing care for patient Ms. L with sleep pattern disturbance in the postpartum ward of Bali Mandara Hospital in 2026. The method used was a case study approach based on the nursing process, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The assessment results showed that the patient experienced difficulty sleeping, frequent awakenings, and dissatisfaction with sleep quality. Interventions included activity and rest education as well as relaxation techniques such as deep breathing and acupressure. After nursing care was provided, there was an improvement in sleep quality, indicated by reduced complaints and increased activity levels. It can be concluded that appropriate nursing interventions can effectively manage sleep disturbances in postpartum mothers.

Keywords : Postpartum, Sleep disturbance

ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY.L DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR AKIBAT POS PARTUM DI RUANG NIFAS RSUD BALI MANDARA TAHUN 2026

ABSTRAK

Masa post partum merupakan periode pemulihan setelah persalinan yang sering disertai berbagai perubahan fisiologis dan psikologis, salah satunya gangguan pola tidur. Gangguan ini dapat disebabkan oleh faktor fisik seperti nyeri pasca operasi, perubahan hormonal, serta aktivitas merawat bayi, dan faktor psikologis seperti stres dan kecemasan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan pada pasien Ny. L dengan gangguan pola tidur di ruang nifas RSUD Bali Mandara tahun 2026. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Hasil pengkajian menunjukkan pasien mengalami kesulitan tidur, sering terbangun, dan merasa tidak puas dengan tidurnya. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi aktivitas dan istirahat serta terapi relaksasi seperti teknik napas dalam dan akupresur. Setelah dilakukan asuhan keperawatan, terjadi peningkatan kualitas tidur yang ditandai dengan berkurangnya keluhan dan meningkatnya kemampuan beraktivitas. Disimpulkan bahwa intervensi keperawatan yang tepat dapat membantu mengatasi gangguan pola tidur pada ibu post partum.

Kata Kunci : Post Partum, Gangguan Pola Tidur

RINGKASAN LAPORAN KASUS

Asuhan Keperawatan Pada Ny.L Dengan Gangguan Pola Tidur Akibat Periode Pasca Partum di Ruang Nifas Rumah Sakit Umum Daerah Bali Mandara Tahun 2026

Oleh: Dedek Dion Tendi Novindra (P07120123086)

dedekdion62@gmail.com

Masa post partum merupakan periode transisi yang dimulai setelah persalinan hingga ± 6 minggu, di mana ibu mengalami perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada periode ini, ibu rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, salah satunya gangguan pola tidur. Gangguan tidur pada ibu nifas cukup tinggi prevalensinya dan dapat disebabkan oleh kombinasi faktor fisik seperti nyeri pasca persalinan, perubahan hormonal, serta kelelahan akibat merawat bayi, maupun faktor psikologis seperti kecemasan dan stres. Kurangnya kualitas dan kuantitas tidur dapat berdampak pada penurunan produksi ASI, keterlambatan involusi uterus, gangguan emosional, serta menurunnya kemampuan ibu dalam merawat bayi. Oleh karena itu, diperlukan asuhan keperawatan yang komprehensif untuk membantu mengatasi gangguan pola tidur pada ibu post partum.

Laporan kasus ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan asuhan keperawatan pada Ny. L, seorang ibu post partum usia 27 tahun yang dirawat di ruang nifas rawat inap RSUD Bali Mandara tahun 2026. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosis keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, serta dokumentasi selama periode perawatan.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa pasien mengeluh sulit tidur, sering terbangun pada malam hari, merasa tidak puas dengan tidurnya, serta mengeluhkan istirahat yang tidak cukup. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain nyeri pada luka operasi sectio caesarea, tuntutan menyusui bayi terutama pada malam hari, serta proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu. Data objektif

menunjukkan pasien tampak pucat, lemas, dan terdapat lingkaran hitam pada kantung mata yang menandakan kurangnya kualitas istirahat.

Berdasarkan data tersebut, diagnosis keperawatan yang ditegakkan adalah gangguan pola tidur (D.0055) berhubungan dengan kurang kontrol tidur dibuktikan dengan mengeluh sulit tidur, mengeluh sering terjaga, mengeluh tidak puas tidur, mengeluh pola tidur berubah, mengeluh istirahat tidak cukup. Rencana intervensi keperawatan difokuskan pada peningkatan kualitas tidur melalui edukasi aktivitas dan istirahat serta pemberian terapi relaksasi. Edukasi meliputi pentingnya keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, penyusunan jadwal tidur, serta pengenalan tanda kebutuhan istirahat. Selain itu, diberikan terapi relaksasi berupa teknik napas dalam dan akupresur untuk membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan kualitas tidur.

Implementasi keperawatan dilakukan selama tiga hari berturut-turut. Pada hari pertama (Kamis, 12 Februari 2026), dilakukan pengkajian lanjutan, identifikasi masalah utama yang dialami pasien, serta pemberian edukasi awal mengenai pentingnya istirahat dan pengenalan teknik relaksasi napas dalam. Pasien menunjukkan sikap kooperatif dan bersedia mengikuti intervensi yang diberikan. Pada hari kedua (Jumat, 13 Februari 2026), dilakukan penguatan edukasi terkait pengaturan aktivitas dan istirahat, serta pelatihan teknik relaksasi lanjutan berupa napas dalam dan akupresur. Pasien mulai memahami pentingnya manajemen waktu istirahat dan mampu mempraktikkan teknik yang diajarkan. Pada hari ketiga (Sabtu, 14 Februari 2026), dilakukan monitoring perkembangan kondisi pasien, termasuk pola tidur dan tanda-tanda vital. Hasil menunjukkan adanya perbaikan, di mana pasien mulai dapat mengontrol waktu tidurnya dan keluhan gangguan tidur mulai berkurang.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya perbaikan kondisi pasien, ditandai dengan berkurangnya keluhan sulit tidur, frekuensi terbangun di malam hari menurun, serta pasien mulai mampu mengatur waktu istirahatnya dengan lebih baik. Secara umum, kondisi fisik pasien juga mengalami peningkatan, terlihat dari berkurangnya tanda kelelahan seperti lingkaran hitam pada mata dan meningkatnya kemampuan beraktivitas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asuhan keperawatan yang komprehensif melalui edukasi aktivitas dan istirahat serta terapi relaksasi efektif dalam mengatasi gangguan pola tidur pada ibu post partum. Pendekatan holistik yang melibatkan aspek fisik, psikologis, dan dukungan keluarga sangat penting dalam meningkatkan kualitas tidur dan mempercepat proses pemulihan ibu nifas.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Asuhan Keperawatan pada Ny.L dengan gangguan pola tidur akibat post partum di Ruang Nifas RSUD Bali Mandara” dengan baik.

Tujuan dari penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar. Penulis menyadari bahwa tersusunnya Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Sri Rahayu, S.Kep.,Ners.,S.Tr.Keb.,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh jenjang pendidikan di program studi Diploma III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. I Made Sukarja, S.Kep.,Ners,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Polekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan, dukungan moral dan perhatian kepada penulis selama menempuh jenjang Pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
3. Ns. I Wayan Suardana, S.Kep.,M.Kep selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan, dukungan moral dan perhatian kepada penulis selama menempuh jenjang Pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.

4. Suratiah, S.Kep, Ners, M.Biomed selaku pembimbing 1 yang bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, dorongan dan motivasi selama penulis menyusun Karya Ilmiah ini.
5. Nengah Runiari, S.kp, S.Pd, M.Kep. Sp.Mat selaku pembimbing 2 yang telah memberikan petunjuk, masukan dan saran dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh dosen yang terlibat dalam mata kuliah metodologi penelitian yang telah memberikan ilmunya, sehingga penulis dapat menerapkan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah.
7. Orang tua, teman-teman dan semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu besar harapan agar Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat dan dapat digunakan sebagai pedoman dalam melaksanakan penelitian selanjutnya

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN LAPORAN KASUS	viii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan laporan kasus	4
D. Manfaat Laporan Kasus	4
BAB II.....	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Dasar Post partum.....	6
B. Problem tree	14
C. Konsep Dasar Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum.....	15
D. Konsep asuhan keperawatan pada Ibu post partum dengan gangguan pola tidur	21
BAB III	30
LAPORAN KASUS.....	30
A. HASIL	30

B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan	51
BAB IV	53
SIMPULAN DAN SARAN	53
A. SIMPULAN	53
B. SARAN	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Table 1. Analisis Data Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum 2026	23
Table 2 Intervensi Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum 2026.....	24
Table 3 Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Pada Pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum 2026	33
Table 4 Analisa Data Pada Pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum 2026.....	38
Table 5 Intervensi Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum 2026.....	39
Table 6 Implementasi Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum 2026	44
Table 7 Evaluasi Keperawatan Pada Pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum 2026.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Problem Tree</i> Pada Pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Ibu Post Partum.....	14
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Laporan Kasus.....	57
Lampiran 2. Realisasi Anggaran Biaya Penelitian.....	58
Lampiran 3. Lembar Asuhan Keperawatan Ibu Post Partum.....	59
Lampiran 4. SOP Terapi Relaksasi Napas Dalam.....	65
Lampiran 5. Lembar Permohonan Menjadi Pasien.....	67
Lampiran 6. Surat Pernyataan Menjadi Pasien	68
Lampiran 7. <i>Informed Consent</i>	69
Lampiran 8. Surat Izin Pengambilan Kasus.....	71
Lampiran 9. Surat Balasan Pengambilan Kasus	72
Lampiran 10. Surat Izin Pengambilan Data	73
Lampiran 11. Surat Balasan Pengambilan Data.....	74
Lampiran 12. Dokumentasi Kegiatan	75
Lampiran 13. Validasi Bimbingan.....	76
Lampiran 14. Uji Cek Turnitin.....	77
Lampiran 15. Kelengkapan Administrasi.....	81

DAFTAR SINGKATAN

1. PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
2. SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
3. SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
4. SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
5. RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
6. UK	: Usia Kehamilan
7. ASI	: Air Susu Ibu
8. SC	: <i>Sectio Caesarea</i>
9. HT7	: Heart 7
10. TD	: Tekanan Darah
11. RR	: <i>Respiratory Rate</i>
12. BB	: Berat Badan
13. TB	: Tinggi Badan
14. LILA	: Lingkar Lengan Atas
15. APGAR	: <i>Appearance, Pulse, Grimace, Activity, Respiration</i>
16. DS	: Data Subjektif
17. DO	: Data Objektif
18. S1	: Srata 1
19. MRS	: Masuk Rumah Sakit
20. BAK	: Buang Air Kecil
21. BAB	: Buang Air Besar
22. KB	: Keluarga Berencana
23. WITA	: Waktu Indonesia Bagian Tengah