



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Penerapan *Sleep Hygiene* Pada Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di
Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu

REZA MUHAMMAD ALGHIFARI

P2.06.20.6.25.073

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA KEMENTERIAN

KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Penerapan *Sleep Hygiene* Pada Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu

Oleh:

REZA MUHAMMAD AL GHIFARI

NIM : P2.06.20.6.25.073

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN

TASIKMALAYA

TAHUN 2026

LEMBAR PENGESAHAN

PENERAPAN *SLEEP HYGIENE* PADA LANSIA HIPERTENSI DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PURBARATU

KARYA TULIS ILMIAH AKHIR

Oleh:

REZA MUHAMMAD AL GHIFARI

NIM. P2.06.20.6.25.073

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada ujian sidang hasil Karya Ilmiah Akhir
Pada Tanggal, 19 Juni 2026

Ketua Sidang,



Yanvan Bahtiar, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 197702262005011002

Penguji 2,



Agus Salim, S.Kep., Ners

NIP. 196908251989121002

Penguji 1,



Dudi Hartono S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 197105121992031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners



Ida Rosdiana, M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B

NIP. 197708272002122001



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reza Muhammad Al Ghifari

NIM : P2.0h.20.6.21.073

Prodi : Pendidikan Profesi Ners

Judul Skripsi : Penerapan *Slerp* ffjgiene Pada Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Ker)a Puskesmas Purbaratu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Tasikmalaya, 01 Juli 2026,

Yang Membuat Pernyataan,



Reza Muhammad Al Ghifari

NIM. P2.06.20.6.21.073

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reza Muhammad Al Ghifari

NIM : P2.06.20.6.21.073

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Judul KIAN : Penerapan *Sleep Hygiene* Pada Lansia Hipertensi Dengan
Gangguan Pola Tidur Di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa saya mengijinkan/menyetujui Karya ilmiah yang saya susun dipublikasikan untuk kepentingan akademis, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari KIAN ini.

Demikian pernyataan surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 01 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Reza Muhammad Al Ghifari

NIM. P2.06.20.6.21.073

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, 18 Juni 2026

Penerapan *Sleep Hygiene* Pada Lansia Hipertensi Dengan Gangguan Pola Tidur

Di Wilayah Kerja Puskesmas Purbaratu

Reza Muhammad Al Ghifari, Yanyan Bahtiar, Dudi Hartono,

INTISARI

Latar Belakang: Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang banyak dialami lansia dan sering disertai gangguan pola tidur sehingga dapat menurunkan kualitas hidup. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk memperbaiki kualitas tidur adalah edukatif *sleep hygiene*. **Tujuan:** Memberikan gambaran asuhan keperawatan serta penerapan edukatif *sleep hygiene* terhadap gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Purbaratu Kota Tasikmalaya. **Metode:** Studi kasus deskriptif dengan pendekatan proses asuhan keperawatan pada dua pasien lansia perempuan yang mengalami hipertensi disertai gangguan pola tidur. Intervensi dilakukan selama lima hari menggunakan media leaflet, edukasi langsung kepada pasien dan keluarga, serta pemantauan kepatuhan melalui komunikasi dengan keluarga. **Hasil:** Penerapan edukatif *sleep hygiene* menunjukkan perbaikan kualitas tidur pada kedua pasien. Pada pasien pertama durasi tidur meningkat dari 4 jam menjadi 5 jam dengan penurunan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dari 9 menjadi 7. Pada pasien kedua durasi tidur meningkat dari 4 jam menjadi 4,5 jam dengan penurunan skor PSQI dari 11 menjadi 8 serta kemampuan memulai tidur yang lebih baik. **Kesimpulan:** Penerapan edukatif *sleep hygiene* memberikan dampak positif terhadap perbaikan gangguan pola tidur pada lansia dengan hipertensi. **Rekomendasi:** Edukatif *sleep hygiene* dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang mendukung peningkatan kualitas tidur pada lansia dengan hipertensi baik di fasilitas pelayanan kesehatan maupun di rumah.

Kata kunci: edukatif *sleep hygiene*, gangguan pola tidur, hipertensi, lansia, kualitas tidur.

**TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH
NURSING PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM**

Final Scientific Work For Nurses, June 18, 2026

*Implementation of Sleep Hygiene for Older Adults with Hypertension Experiencing
Sleep Pattern Disturbances in the Working Area of Purbaratu Community Health
Center*

Reza Muhammad Al Ghifari, Yanyan Bahtiar, Dudi Hartono,

ABSTRACT

Background: Hypertension is a common non-communicable disease among older adults and is frequently accompanied by sleep disturbances that reduce quality of life. One non-pharmacological intervention to improve sleep quality is educational sleep hygiene. **Objective:** To describe nursing care and the implementation of educational sleep hygiene for sleep pattern disturbances among older adults with hypertension in the working area of Purbaratu Community Health Center, Tasikmalaya City. **Methods:** A descriptive case study using the nursing care process involving two elderly female patients with hypertension and sleep pattern disturbances. The intervention was conducted for five days using leaflets, direct education for patients and families, and adherence monitoring through family communication. **Results:** Educational sleep hygiene improved sleep quality in both patients. In the first patient, sleep duration increased from 4 to 5 hours and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) score decreased from 9 to 7. In the second patient, sleep duration increased from 4 to 4.5 hours, sleep initiation improved, and the PSQI score decreased from 11 to 8. **Conclusion:** Educational sleep hygiene had a positive effect on improving sleep pattern disturbances among older adults with hypertension. **Recommendation:** Educational sleep hygiene may be considered a non-pharmacological nursing intervention to improve sleep quality in older adults with hypertension in both healthcare settings and home care.

Keywords: educational sleep hygiene, hypertension, older adults, sleep pattern disturbance, sleep quality.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Keberhasilan penyelesaian Karya Ilmiah Akhir Ners ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah memberikan dorongan, semangat, dan bimbingan yang sangat berharga. Oleh karena itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep., Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, sekaligus Dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan sarannya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat terselesaikan.
2. H. Ridwan Kustiawan S. Kep. J., Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ida Rosdiana, M.Kep., Ns., Sp.kep.MB Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Yanyan Bahtiar, S.Kep., Ns., M.Kep Pembimbing yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Orang tua dan kedua Adik saya, yang telah memberikan dukungan secara material maupun moral sehingga menjadi motivasi bagi saya untuk terus semangat dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
6. Rekan-rekan sejawat, semua pihak dan seseorang yang selalu hadir

memberikan doa dukungan dan bantuan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Saya menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu saya menerima kritik dan saran yang konstruktif untuk perbaikan. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Tasikmalaya, 18 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
INTISARI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	9
D. Manfaat Karya Ilmiah.....	9
1. Manfaat bagi pasien.....	9
2. Manfaat bagi Puskesmas	9
3. Manfaat bagi pendidikan	10
BAB 2 TINJAUAN LITERATUR	11
A. Konsep Lansia	11
1. Definisi Lansia	11
2. Batasan dan Klasifikasi Lansia.....	12
3. Perubahan Fisiologis pada Lansia	13
B. Konsep Hipertensi.....	14
1. Pengertian Hipertensi	14
2. Klasifikasi Hipertensi.....	16
3. Etiologi	17
4. Faktor Risiko	18
5. Tanda dan Gejala.....	21
6. Pemeriksaan Penunjang.....	22
7. Komplikasi.....	24
8. Prognosis	26
9. Penatalaksanaan.....	27

C. Konsep Tidur	32
1. Definisi Tidur	32
2. Fisiologi Tidur	33
3. Tahapan Tidur	34
4. Fungsi Tidur	35
5. Perubahan Pola Tidur pada Lansia	36
6. Gangguan Pola Tidur	38
D. Konsep Intervensi Kasus	39
1. Definisi.....	39
2. Prosedur	40
3. Manfaat	43
E. Konsep Asuhan Keperawatan.....	44
1. Pengkajian	44
2. Diagnosis Keperawatan	62
3. Intervensi Keperawatan	71
4. Implementasi Keperawatan	72
5. Evaluasi Keperawatan	72
F. Kerangka Teori	73
BAB 3 GAMBARAN KASUS	74
A. Gambaran Lokasi Penelitian	74
B. Resume Asuhan Keperawatan Pasien 1 dan Pasien 2	75
1. Pengkajian	75
2. Rumusan Diagnosis Keperawatan	77
3. Intervensi Keperawatan	78
4. Implementasi Keperawatan	80
5. Evaluasi Keperawatan	81
C. Gambaran Pelaksanaan Intervensi <i>Sleep Hygiene</i> Terhadap pasien Dengan Gangguan Pola Tidur Menggunakan Media <i>Leaflet</i>	83
BAB 4 PEMBAHASAN	88

A. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Proses Keperawatan pada Lansia dengan Hipertensi yang Mengalami Gangguan Pola Tidur melalui Penerapan Edukatif <i>Sleep Hygiene</i>	88
1. Pengkajian Keperawatan	88
2. Diagnosis Keperawatan	90
3. Intervensi Keperawatan	91
B. Gambaran Pelaksanaan Penerapan <i>Sleep Hygiene</i> terhadap Gangguan Pola Tidur pada Lansia dengan Hipertensi	92
C. Gambaran Respon atau Perubahan pada Lansia dengan Hipertensi setelah Dilakukan Penerapan <i>Sleep Hygiene</i>	95
D. Analisis Kesenjangan pada Lansia dengan Hipertensi setelah Dilakukan Penerapan Edukatif <i>Sleep Hygiene</i>	96
BAB 5 PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	100
1. Bagi Institusi Pendidikan	100
2. Bagi Puskesmas	101
3. Bagi Pasien	101
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	101
DAFTAR PUSTAKA	102

DAFTAR TABEL

Tabel 2 1 Klasifikasi Hipertensi.....	16
Tabel 2 2 Penilaian tingkat kesadaran.....	51
Tabel 2 3 Pemeriksaan syaraf	53
Tabel 2 4 Mengukur Kekuatan otot	55
Tabel 2 5 Pengkajian Fungsional Klien dengan Menggunakan KATZ Indeks	59
Tabel 2 6 Pemeriksaan Barthel Indeks.....	60
Tabel 2 7 intervensi.....	71
Tabel 3 1 Karakteristik umum responden	75
Tabel 3 2 Intervensi Keperawatan.....	78
Tabel 3 3 Evaluasi Keperawatan.....	81
Tabel 3 4 Hasil	85