

LAMPIRAN**Lampiran 1 Riwayat Hidup Penulis****RIWAYAT HIDUP PENULIS**

- Nama : Ilma Yogi Liana
- NIM : 086221018
- Tempat/tanggal Lahir : Kab. Semarang, 12 Maret 2004
- Alamat : Dsn. Bumen RT03 RW 02 Kec. Sumowono Kab. Semarang
- Riwayat pendidikan : 1. DIII Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo (2022-Sekarang)
2. SMK Negeri 1 Bawen (2019-2022)
3. SMP Negeri 1 Sumowono (2016-2019)
4. SD Negeri Bumen (2010-2016)

Lampiran 2 Asuhan Keperawatan

ASUHAN KEPERAWATAN

A. Pengkajian

Pengkajian ini dilakukan pada hari jumat 23 Mei 2025 pada pukul 13.00 WIB di rumah Tn.S Desa Bumen kecamatan Sumowono dengan metode autoanamnesa dan alloanamnesa.

1. Riwayat pasien/data biografis

Nama	: Tn.S
Alamat	: Desa Bumen, Sumowono
Telp	: -
Tempat, tanggal lahir, umur	: Kab.Semarang,1 Maret, 95 th
Jenis kelamin	: Laki-laki
Suku	: Jawa
Agama	: Islam
Status perkawinan	: Cerai mati
Pendidikan	: Tidak sekolah
Orang yang paling dekat dihubungi	: Anak

2. Riwayat keluarga

Pasangan	
Hidup	: -
Status kesehatan	: -
Umur	: -
Pekerjaan	: -
Tahun meninggal	: 2022
Penyebab kematian	: stroke

3. Riwayat pekerjaan

Saat ini Tn.S mengatakan bekerja sebagai petani, sebelum menjadi petani waktu muda Tn.S bekerja sebagai supir truk. Sumber-sumber pendapatan dan kecukupan terhadap kebutuhan Tn.S sekarang masih bekeerja sendiri dan terkadang diberi oleh anak-anaknya.

4. Riwayat lingkungan hidup

Tn.S saat ini tinggal dirumah pribadi miliknya, jumlah kamar di rumahnya ada 2. Tn.S tinggal seorang diri dan tetangga terdkatnya adalah anaknya.

5. Riwayat rekreasi

Tn.S mengatakan sering mengikuti kegiatan di masyarakat seperti yasinan dan sering mengikuti posyandu lansia. Tn.S juga sering mengikuti acara rekreasi di acara posyandu lansia.

6. Sumber/sistem pendukung yang digunakan

Tn.S mengatakan sering memeriksakan kesehatannya di puskesmas semowono, jika tidak ke puskesmas terkadang juga ke bidan desa. Tn.S juga mengatakan dirinya aktif mengikuti posyandu lansia.

7. Deskripsi hari khusus

-

8. Status kesehatan saat ini

- a) Status kesehatan umum selama satu tahun yang lalu, Tn.S mengatakan bahwa dirinya hipertensi dan sulit tidur.
- b) Status kesehatan umum selama lima tahun yang lalu, Tn.S mengatakan belum ada keluhan apapun
- c) Keluhan kesehatan utama Tn.S mengatakan sulit tidur. Tn.S mengatakan pola tidurnya terganggu dan sulit tidur, biasanya sering tidur diatas jam 10.00 dan jika bangun jam 01.00 sudah tidak bisa tidur lagi.
- d) Tn.S mengatakan sudah mengetahui apa yang sedang terjadi di dalam dirinya, Tn.S mengatakan rutin kontrol ke puskesmas.
- e) Tn.S biasanya setiap hari meminum obat amlodipin.
- f) Tn.S mengatakan tidak memiliki alergi makanan, atau obat-obatan.
- g) Tn.S mengatakan sekarang sedang mengurangi gula pasir, sebelum dan setelah sakit Tn.S makan dengan menu yang sama yaitu terdapat sayur, dan protein seperti ikan, ayam.

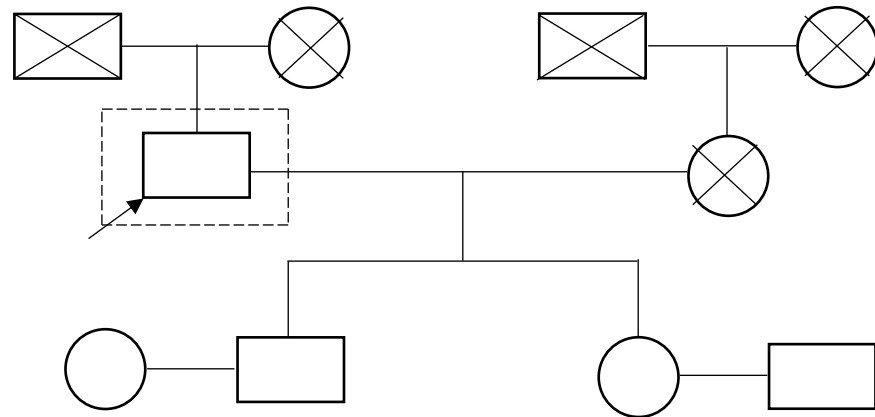
9. Status kesehatan masa lalu

Tn.S mengatakan bahwa dirinya belum pernah sakit kronik dan belum pernah dirawat di rumah sakit.

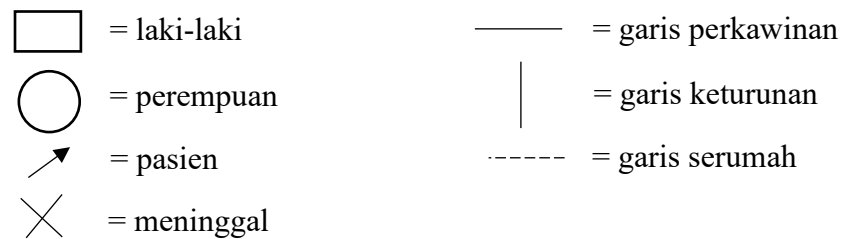
10. Riwayat keluarga

Tn.S mengatakan di dalam keluarganya tidak ada yang mempunyai riwayat sakit menular maupun menurun.

Genogram :



Keterangan :



11. Tinjauan sistem

a. Umum

- 1) Kelelahan : pasien mengatakan sering kelelahan jika banyak aktifitas.
- 2) Perubahan BB : pasien mengatakan dalam 1 tahun terakhir ini tidak mengalami perubahan BB.
- 3) Perubahan nafsu makan : pasien mengatakan nafsu makannya tidak berubah.
- 4) Demam : pasien mengatakan tidak sedang demam.
- 5) Keringat malam : -
- 6) Kesulitan tidur : pasien mengatakan sulit tidur dan mudah terbangun.
- 7) Sering pilek : -

- 8) Penilaian diri terhadap status kesehatan : pasien mengatakan ksering mengontrolkan kesehatannya ke puskesmas.
 - 9) Kemampuan melakukan ADL : pasien mengatakan tidak ada masalah di dalam aktivitasnya.
- b. Khusus
- 1) Integumen : tidak ada lesi/luka, tidak ada pruritus, tidak ada perubahan pigmentasi, tidak ada perubahan tekstur, tidak sering memar, tidak ada perubahan rambut dan kuku.
 - 2) Hemopoetik : tidak ada pendarahan atau memar abnormal, tidak ada pembengkakan kelenjar linfe, tidak amenia, tidak ada riwayat transfusi darah.
 - 3) Kepala : sakit kepala ketika tekanan darah naik, tidak ada trauma masa lalu, tidak gatal pada kulit kepala.
 - 4) Mata : tidak perubahan penglihatan, tidak memakai kaca mata, tidak nyeri, air mata berlebih, tidak pruritus, tidak bengkak di sekitar mata, kabur.
 - 5) Telinga : tidak ada perubahan pendengaran, tidak ada vertigo, tidak ada sensitifitas pendengaran.
 - 6) Hidung dan sinus : tidak ada rabas, tidak mendengkur, tidak nyeri pada sinus.
 - 7) Mulut dan tenggorokan : tidak ada sakit tenggorokan, tidak ada lesi atau ulkus, tidak serak, tidak ada perubahan suara, tidak ada kesulitan menelan, tidak ada pendarahan gusi.
 - 8) Leher : tidak ada kekakuan, tidak ada nyeri tekan, tidak ada benjolan, tidak ada keterbatasan gerak.
 - 9) Pernapasan : tidak batuk, tidak sesak napas, tidak ada alergi pernapasan.
 - 10) Kardiovaskuler : tidak ada nyeri atau tidak nyaman dada, tidak sesak nafas, tidak ada mur-mur, tidak ada edema, tidak ada dispnea.
 - 11) Gastrointestinal : tidak ada disfagia, dapat mencerna, tidak ada nyeri ulu hati, tidak ada mual atau muntah, tidak ada perubahan nafsu makan.

- 12) Perkemihan : tidak ada disuria, tidak ada dorongan, tidak ada hematuria, tidak ada poliuria, tidak oliguria, tidak ada nokturia, tidak nyeri saat berkemih.
- 13) Genitoreproduksi pria : tidak ada lesi, tidak rabas, tidak ada masalah prostat, tidak ada penyakit kelamin.
- 14) Muskuloskeletal : tidak ada nyeri persendian, tidak ada kekakuan, tidak ada pembengkakan sendi, tidak ada kelemahan otot.
- 15) Sistem saraf pusat : sakit kepala karena hipertensi, tidak ada kejang, tidak ada cedera kepala.
- 16) Sistem endokrin : tidak ada pingmentasi kulit, perubahan rambut menjadi putih, tidak folipagi.
- 17) Psikososial : tidak cemas, tidak depresi, mengalami insomnia.
- 18) Pengkajian multidimensional :

1) KATz Indeks

Tabel 1 KATz Indeks

No.	Pertanyaan	Mampu secara mandiri	
		ya	Tidak
1	Mandi	√	
2	Berpakaian	√	
3	Toilet	√	
4	Berpindah	√	
5	Kontinen	√	
6	Makan	√	

Hasil penelitian : kemandirian dalam hal makan, kontinen, berpindah, berpindah, ke kamar kecil, berpakaian, dan mandi

2) Bartel indeks

Tabel 2 KATz Indeks

No.	Pertanyaan	Nilai jawaban	
		Dengan bantuan	Mandiri

1	Makan	5
2	Aktivitas toilet	10
3	Berpindah dari kursi roda ke tempat tidur atau sebaliknya duduk dari tempat tidur	15
4	Kebersihan diri mencuci muka, menyisir rambut, gosok gigi	10
5	Mandi	5
6	Berjalan ditempat yang datar	15
7	Naik turun tangga	10
8	Berpakaian	10
9	Mengontrol defekasi	10
10	Mengontrol berkemih	10

Penilaian : 100 yang berarti mandiri

3) Pengkajian SPMSQ

Tabel 3 Pengkajian SPMSQ

No.	Daftar pertanyaan	Benar	Salah
1	Tanggal berapakah hari ini	√	
2	Hari apakah hari ini?	√	
3	Apakah tempat ini?	√	
4	Berapakah No. tlpn/No. rumah/nama jalan?	√	
5	Berapakah usia Anda?	√	
6	Kapan Anda lahir?	√	
7	Siapa nama presiden sekarang?	√	
8	Siapa nama presiden sebelumnya?	√	
9	Siapa nama ibumu?	√	
10	20 dikurangi 3 dan seterusnya?	√	

Penilaian : 0 kesalahan yang berarti intelegensi baik

4) Pengkajian HAR-S

Didapatkan pasien mengalami sukar masuk tidur dengan skor (3), terbangun malam hari dengan skor (4), tidak nyenyak skor

(2), bangun dengan lesu skor (4), lesu dengan skor (4), merasa lemah dengan skor (3).

Penilaian : 20 yang berarti kecemasan ringan

12) Pengkajian Pola Virginia Henderson

- a) bernafas :Tn.S mengatakan dapat bernafas dengan normal, tidak ada sesak nafas
- b) nutrisi : Tn.S mengatakan makan 3 kali sehari sesuai porsi dengan menu yang sehat seperti sayur, protein, dan karbohidrat
- c) eliminasi :Tn.S mengatakan BAB sehari sekali dengan konsistensi padat, BAK 5-10 kali sehari
- d) gerakan dan keseimbangan tubuh :Tn.S mengatakan cepat lelah ketika beraktifitas
- e) istirahat tidur :Tn.S mengatakan pasien sulit beristirahat dan suka terganggu karena nyeri pusing yang di rasakan
- f) berpakaian :Tn.S mengatakan memakai pakaian yang longgar dan tidak ketat, bisa memakai pakaian sendiri
- g) mempertahankan suhu tubuh : Tn.S mengatakan apabila panas menggunakan pakaian tipis, jika dingin menggunakan jaket dan selimut
- h) personal hygiene : Tn.S mengatakan bisa melakukan sendiri mandi 2x sehari, sikat gigi 2x sehari, memotong kuku 1x seminggu
- i) rasa aman dan nyaman : Tn.S mengatakan rasa nyaman dan nyaman tidak terpenuhi karena nyeri dan pusing yang dirasakan
- j) berkomunikasi : Tn.S mengatakan tidak ada gangguan dalam berkomunikasi
- k) spiritual/beribadah : Tn.S mengatakan tidak ada gangguan beribadah, dan sering mengikuti kegiatan keagamaan di masyarakat
- l) bekerja : Tn.S mengatakan tidak bisa bekerja terlalu berat karena terkadang merasakan nyeri dan pusing saat melakukan aktivitas berlebihan
- m) bermain dan rekreasi : Tn.S mengatakan sering mengikuti kegiatan rekreasi lansia di desa

- n) kebutuhan belajar : Tn.S mengatakan sudah tahu tentang penyakit yang dideritanya dan sudah tahu bahwa dirinya harus memeriksakanya.


13) Pengkajian kualitas tidur dengan kuesioner

- a) Bagaimana tidur malam Anda? Sebentar
- b) Berapa kali Anda terbangun di malam hari? 3 kali
- c) Berapa lama Anda tidur malam? <5 jam
- d) Apa yang Anda rasakan setelah bangun ? lemas
- e) Bagaimana mimpi dalam tidur Anda ? sedang
- f) Seberapa sulit Anda dapat tertidur di malam hari ? sulit

B. Dagnosa Keperawatan

Analisis data

Tabel 4 Diagnosa keperawatan

No.	Hari / tanggal	Data fokus	Kemungkinan penyebab	Masalah keperawatan	Tanda tangan
1	Jum'at 23 Mei	DS : - pasien mengatakan pola tidurnya terganggu dan sulit tidur - merasa tidak nyaman, badannya tidak segar dan lemas - tidur di atas jam 10.00 dan jika bangun jam 01.00 sudah tidak bisa tidur lagi DO : - Tn.S tampak lemas - terdapat kantung mata yang besar dan sedikit menghitam - TD : 160/80 mmHg pada hari pertama pengkajian.	Kurang kontrol tidur	Gangguan pola tidur (D.0055)	


Diagnosa keperawatan

- 1) gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur (D.0055)

C. Intervensi keperawatan


Tabel 5 Intervensi keperawatan



No.	Hari / tanggal	Luaran	Intervensi	Tanda tangan
-----	----------------	--------	------------	--------------

1	Jum'at 23 Mei 2025	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama tujuh kali 24 jam di harapkan pola tidur (L.05045) membaik dengan kriteria hasil : - keluhan sulit tidur menurun (1) - keluhan tidak pasti menurun (1) - keluhan pola tidur berubah (1) - kemampuan beraktifitas meningkat (1)	Dukungan tidur (I.05174) O : - Identifikasi pola aktifitas tidur - Identifikasi faktor pengganggu tidur - Identifikasi obat tidur yang konsumsi T : - Terapkan jadwal tidur rutin - lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan E : - Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit - anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur - ajarkan relaksasi otot autogenik atau cara nonfarmakologi lainnya	
---	--------------------------	--	--	---

D. Implementasi




Tabel 6 Implementasi

Dx	Hari / tanggal	Implementasi	Tanda tangan
1	23 Mei 2025 Jam 10.00	- Melakukan pengukuran tanda-tanda vital ditemukan tekanan darah 160/80 mmHg, nadi 89x per menit, dan respiratory rate menunjukkan 20x/menit.	

		<ul style="list-style-type: none"> - mengkaji pola tidur dengan menggunakan kuesioner. - mengajarkan teknik nonfarmakologi relaksasi benson. 	
25 Mei 2025	Jam 13.00	<ul style="list-style-type: none"> - melakukan pemantauan keadaan umum dengan tanda-tanda vital tekanan darah :140/85 mmHg, nadi 97x per menit. - mencoba melakukan kembali teknik relaksasi benson dimana teknik ini sudah dilakukan pada hari pertama, namun pasien belum menguasai teknik relaksasi benson. 	
29 Mei 2025	10.00	<ul style="list-style-type: none"> - melakukan pemantauan umum dengan tanda-tanda vital tekana darah. 120/70 mmHg, nadi 83x permenit. - mengulang kembali teknik relaksasi benson. Pasien tampak sudah menguasai, pasien mengatakan pola tidurnya membaik. - dilakukan kembali pemberian kuesioner. Didaptkan hasil gangguan pola tidur mrmbaik. 	

E. Evaluasi

Tabel 7 Evaluasi

Hari / tanggal	Dx	Evaluasi	Tanda tangan
23 Mei 2025	1	S : pasien mengatakan pola tidurnya terganggu O : Tn.S tampak lemas,dan terdapat kantung mata yang besar dan sedikit menghitam A : masalah gangguan pola tidur belum teratasi P : mengajarkan teknik relaksasi benson	
25 Mei 2025	1	S : pola tidur pasien masih terganggu O : Tn.S masih tampak lemas, dan masih terdapat kantung mata yang sedikit menghitam A : masalah gangguan pola tidur belum teratasi P : mengajarkan teknik relaksasi benson	
29 Mei 2025	1	S : pasien sudah memiliki pola tidur yang lebih baik.	

O : pasien tampak lebih segar, tampak lebih rileks, kantung mata nampak mengecil dan sudah terlihat lebih cerah.

A : masalah gangguan pola tidur teratasi sebagian.

P : melanjutkan teknik rileksasi benson secara mandiri.

Lampiran 3 Kuesioner

KUESIONER SETELAH DILAKUKAN TINDAKAN KEPERAWATAN RILEKSASI BENSON

Kuesioner Pola Tidur (Potter & Perry, 2006)





Petunjuk


1. lingkari pada pilihan jawaban yang tersedia.
2. Jika ingin mengganti jawaban, coret jawaban awal.
3. Jawaban Anda harus yang paling sesuai dengan yang Anda rasakan/alami.
 - 1) Bagaimana tidur malam Anda?
 - a) Sangat pulas
 - b) Pulas
 - c) Sedang
 - d) Sebentar
 - e) Sangat sebentar
 - 2) Berapa kali Anda terbangun di malam hari?
 - a) 1 kali
 - b) 2 kali
 - c) 3 kali
 - d) 4 kali
 - e) > 4 kali
 - 3) Berapa lama Anda tidur malam?
 - a) > 8 jam
 - b) 7-8 jam
 - c) 6 jam
 - d) 5 jam
 - e) <5 jam

- 4) Apa yang Anda rasakan setelah bangun tidur?
- a) Sangat segar
 - b) Segar
 - c) Cukup
 - d) Lemas
 - e) Sangat lemas
- 5) Bagaimana mimpi dalam tidur Anda?
- a) Sangat indah.
 - b) Indah
 - c) Sedang
 - d) Buruk
 - e) Sangat buruk
- 6) Seberapa sulit Anda dapat tertidur di malam hari?
- a) Tidak sulit.
 - b) Sedikit sulit
 - c) Sedang
 - d) Sulit
 - c) Sangat sulit

Lampiran 4 SOP Relaksasi Benson

SOP RELAKSASI BENSON

No.	Prosedur Tindakan	Keterangan
A.	Tahap persiapan	
1.	Memberikan salam teraupetik	
2.	Menyediakan lingkungan yang tenang	
3.	Memvalidasi kondisi pasien	
4.	Menjaga privasi pasien	
5.	Memilih Do'a atau kata-kata untuk memfokuskan perhatian saat relaksasi	
B.	Tahap Kerja	
1.	Posisikan pasien pada posisi duduk yang paling nyaman	
2.	Instruksikan pasien memejamkan mata	
3.	Instruksikan pasien agar tenang dan mengendorkan otot-otot tubuh dari ujung kaki sampai dengan otot wajah dan rasakan rileks	
4.	Instruksikan kepada pasien agar menarik nafas dalam lewat hidung, tahan 3 detik lalu hembuskan lewat mulut disertai dengan mengucapkan do'a atau kata yang sudah dipilih	
5.	Intruksikan pasien untuk membuang pikiran negative, dan tetap focus pada nafas dalam dan do'a atau kata-kata yang diucapkan	
6.	Lakukan selama kurang lebih 10 menit	

7.	Intruksikan pasien untuk mengakhiri relaksasi dengan tetap menutup mata selama 2 menit, lalu membukanya dengan perlahan	
C.	Tahap terminasi	
1.	Evaluasi perasaan pasien	
2.	Lakukan kontrak pertemuan selanjutnya	
3.	Akhiri dengan salam	

Lampiran 5 Dokumentasi

DOKUMENTASI DENGAN PASIEN



Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS NGUDI WALUYO FAKULTAS KESEHATAN

Jalan Diponegoro 186 Ungaran, Kabupaten Semarang, Jawa Tengah 50513
Telepon : (024) 6925408 Faksimile : (024) 6925408
Laman : www.unw.ac.id Surel : ngudiwaluyo@unw.ac.id

Nomor : 0511/SM/FKes/UNW/IV/2025
Lampiran : -
Hal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

30 April 2025

Yth, Kepala Puskesmas Sumowono

Di

T e m p a t

Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyelesaian tugas akhir mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo :

Nama : Ilma Yogi Liana
Nomor Induk Mahasiswa : 086221018

Kami mohon untuk diberikan izin melaksanakan **Studi Pendahuluan** dalam rangka penyelesaian **Karya Tulis Ilmiah** dengan judul "**Pengelolaan Gangguan Pola Tidur dengan Relaksasi Benson pada Lansia Hipertensi di Desa Bumen**" di Instansi yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.



Dekan
Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep.
NIK : 112709751298011

Tembusan:
1. Arsip

Lampiran 7 Surat Ethical Clearance


UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
KOMISI ETIK PENELITIAN

Jl. Diponegoro no 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang Jawa Tengah
 Email : kep@unw.ac.id | Website: kep.unw.ac.id

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No : 248/KEP/EC/UNW/2025

Komisi Etik Penelitian Universitas Ngudi Waluyo, dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul:

The Ethics Committee Research of Universitas Ngudi Waluyo, with regards of the protection of human rights and welfare research subject, has carefully reviewed the research protocol entitled:

Pengelolaan Gangguan Pola Tidur dengan Relaksasi Benson pada Lansia Hipertensi di Desa Bumen

Peneliti Utama : Ilma Yogi Liana
Principal Investigator

Nama Institusi : Universitas Ngudi Waluyo
Name of the Institution

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privasi, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar, dan sudah menyetujui protokol tersebut di atas.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard and approved the above-mentioned protocol.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Mei 2025 sampai dengan tanggal 20 Mei 2026.

This declaration of ethics applies during the period May 20, 2025 until May 20, 2026.

Ungaran, 20 Mei 2025

Chairman



Yulia Nur Khayati, S.Si. T., MPH.
 Ketua KEP UNW

Lampiran 8 Sertifikat Toefl



The image shows a TOEFL score report for Universitas Ngudi Waluyo. On the left, there is a blue vertical banner with the university's logo (a globe with 'UNW' below it) and the text 'NGUDI WALUYO UNIVERSITY' and 'TOEFL SCORE REPORT'. Below the banner, there is a disclaimer: 'TOEFL is a registered trademark of educational Testing Service (ETS). This Program is not approved of endorsed by ETS.' and a barcode. On the right, a table lists the test details and scores. Below the table, there is a signature of Endang Susilowati, S.S., M.Hum, with the text 'The head of language laboratory' and the university logo. At the bottom, a dark blue bar contains the text: '*Sertifikat TOEFL hanya bisa digunakan di lingkungan internal Universitas Ngudi Waluyo'.

Name	ILMA YOGI LIANA
Registration Number	126/VI/2025
DOB	Kab. Semarang, 12 Maret 2004
Test Date	11 Juni 2025
Listening Comprehension	45
Structure and Writing Expression	54
Reading Comprehension	48
Total Score	490

The head of language laboratory
Endang Susilowati, S.S., M.Hum

*Sertifikat TOEFL hanya bisa digunakan di lingkungan internal Universitas Ngudi Waluyo

Lampiran 9 Bukti Konsultasi



LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah
Email: ngudiwaluyo@unw.ac.id, Telp: Telp. (024) 6925408 & Fax. (024) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 086221018
 Nama Mahasiswa : Ilma yogi liana
 Ketua Program Studi : Ana Puji Astuti, S.Kep.,Ns.,M.Kes
 Dosen Pembimbing (1) : Ahmad Kholid, S.Kep.,Ns.M.Kes
 Dosen Pembimbing (2) : Ahmad Kholid, S.Kep.,Ns.M.Kes

Judul Ta/Skripsi : **PENGELOLAAN GANGGUAN POLA TIDUR DENGAN RELAKSASI
BENSON PADA LANSIA HIPERTENSI DI DESA BUMEN**

Abstrak : Lansia adalah fase lanjut dari kehidupan dewasa yang ditandai dengan mengalami penurunan baik secara fisik maupun mental dan sosial secara bertahap hingga akhirnya tidak mampu melakukan kegiatan sehari-hari. Secara umum, lansia mengalami berbagai tanda yang disebabkan oleh penurunan fungsi biologis, yang dapat mengakibatkan perubahan, seperti pada sistem indera, sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem pencernaan, sistem kemih, sistem reproduksi, serta aspek psikososial dan ekonomi. (Puncak Joyontono, 1)Subarno, 1)Reineta Puspitasari, 1)Tiara Handayani, 1)Asal Izmi, 1)Cut Ayu Tiara S, 1)M. Rifki Ghozali, 1)Ika Indah Karlina, 1)Muhammad Fitranata N 2025) Menurut WHO, jumlah lansia di Indonesia diperkirakan akan meningkat sebesar 11,1% atau sekitar 28,8 juta jiwa pada tahun 2020. Berdasarkan Sensus Penduduk 2020 yang dilaksanakan oleh Badan Pusat Statistik pada bulan September 2020, total populasi mencapai 270,2 juta jiwa, sedangkan data yang dirilis oleh Kementerian Dalam Negeri pada bulan Desember 2020 menyebutkan angka 271,35 juta jiwa. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan bahwa pertumbuhan populasi lansia antara tahun 2019 hingga 2024 termasuk dalam kategori "masyarakat yang menua", di mana jumlah lansia melebihi 7% dari keseluruhan populasi, yang juga digolongkan sebagai "masyarakat super usia". Diperkirakan pada tahun 2045 jumlah lansia akan melebihi 21 juta jiwa dari total populasi (Eswanti et al. , 2024). Jumlah penduduk tertinggi berada di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang mencapai 2,34 miliar pada bulan Juli 2022. Angka ini berkontribusi sebesar 29,47% dari total populasi dunia saat ini. Jumlah ini setara dengan 11,01% dari total penduduk Indonesia yang mencapai 273,88 juta jiwa. (Kunci 2024) Pada kelompok lansia rentan terkena penyakit salah satunya hipertensi. Hipertensi adalah salah satu penyakit yang umum ditemui di masyarakat. Kondisi ini merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang ditandai oleh peningkatan tekanan darah melebihi angka normal, yaitu 140/90 mmHg. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Balitbangkes pada tahun 2017, prevalensi hipertensi secara nasional telah mencapai 31,7%. (Maulana 2024) Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang umum dijumpai di masyarakat. Angka kematian karena hipertensi di Indonesia sangat

tinggi. Kasus hipertensi lumayan banyak dijumpai terutama pada lansia. Seiring bertambahnya usia, seseorang akan mengalami penurunan dalam kemampuan baik mental maupun fisik. Setelah mencapai usia dewasa, individu memiliki kemampuan untuk bereproduksi. Namun, seiring berjalannya waktu, kondisi kesehatan dapat berubah, dan seseorang akan mulai kehilangan fungsi dan peran tersebut, hingga akhirnya menghadapi kematian. Secara umum, semakin tua seseorang, semakin rentan ia terhadap risiko hipertensi. (Berta Afriani, Rini Camelia, and Willy Astriana 2023)

Keluhan terkait gangguan pola tidur menjadi keluhan utama bagi penderita hipertensi terutama pada lansia. Penatalaksanaannya bisa dilakukan secara medis, dan non-medis. Terapi non-medis dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan relaksasi benson. Relaksasi Benson adalah salah satu teknik efektif untuk mengurangi rasa nyeri, mengatasi gangguan tidur, dan meredakan kecemasan. Seiring bertambahnya usia, tubuh mengalami penurunan jumlah sel dan metabolisme yang berdampak pada fungsi tubuh serta komposisinya, yang pada gilirannya bisa mengurangi kekuatan dan kesehatan secara keseluruhan. Salah satu masalah yang sering dialami terkait tidur adalah kesulitan untuk terlelap, sering terbangun di malam hari, dan merasakan kurangnya kesegaran saat bangun. (Hidayat and Amir 2024)

Tanggal Pengajuan : 22/05/2025 11:37:52

Tanggal Acc Judul : 22/05/2025 15:23:51

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
BIMBINGAN JUDUL			
1	Kamis,22/05/2025 15:23:36	lanjutkan dengan pembimbing yang ditelah ditetapkan	Ana Puji Astuti, S.Kep.,Ns.,M.Kes
BIMBINGAN PROPOSAL			
2	Kamis,05/06/2025 22:20:53	Konsultasi judul proposal KTI	Ilma yogi liana
3	Jumat,06/06/2025 22:29:03	Konsultasi bab 1	Ilma yogi liana
4	Selasa,10/06/2025 08:01:27	Revisi bab 1	Ilma yogi liana

5	Senin,23/06/2025 20:29:26	Acc bab 1	Ilma yogi liana
6	Senin,23/06/2025 20:29:44	Konsultasi bab 2 Revisi	Ilma yogi liana
7	Senin,23/06/2025 20:30:19	Revisi bab 2	Ilma yogi liana
8	Senin,23/06/2025 20:30:27	Acc bab 2	Ilma yogi liana
9	Senin,23/06/2025 20:30:45	Konsultasi bab 3 Revisi	Ilma yogi liana
10	Senin,23/06/2025 20:31:03	Konsultasi bab 4	Ilma yogi liana
11	Senin,23/06/2025 20:31:15	Revisi bab 4	Ilma yogi liana
12	Senin,23/06/2025 20:31:36	Acc bab 4	Ilma yogi liana
13	Senin,23/06/2025 20:31:48	Acc bab 5	Ilma yogi liana

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Ana Puji Astuti, S.Kep.,Ns.,M.Kes
(NIDN: 0625067604)

Semarang , 06 Agustus 2025



Ilma yogi liana
(NIM: 086221018)

Dosen Pembimbing (1)



Ahmad Kholid, S.Kep.,Ns.,M.Kes
(NIDN: 0621087702)

Dosen Pembimbing (2)



Ahmad Kholid, S.Kep.,Ns.,M.Kes
(NIDN: 0621087702)