

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN.I DALAM
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BENSON* UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA SABAI NAN ALUIH
SICINCIN**



Oleh:

**Eka Putri Mardha Tillah, S.Kep
2414901074**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

**ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN.I DALAM
PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BENSON* UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA
LANZIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA SABAI NAN ALUIH
SICINCIN**

KEPERAWATAN GERONTIK

LAPORAN KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Untuk Memperoleh Gelar Ners (Ns)
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Universitas Alifah Padang

Oleh:

**Eka Putri Mardha Tillah, S.Kep
2414901074**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI INFORMASI
UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
TAHUN 2025**

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya

Nama Lengkap : Eka Putri Mardha Tillah, S.Kep
Nim : 2414901074
Tempat/Tgl Lahir : Sungai Tunu, 14 April 1995
Tahun Masuk : 2024
Program Studi : Profesi Ners
Nama Pembimbing Akademik : Ns. Rika Syafitri, M.Kep
Nama Pembimbing 1 : Ns. Rika Syafitri, M.Kep

Menyatakan Bahwa Saya Tidak Melakukan Plagiat Dalam Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners saya yang berjudul :

“Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn.I dalam Penerapan Terapi Relaksasi Benson untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025” Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Agustus 2025



Eka Putri Mardha Tillah, S.Kep

PERNYATAAN PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN.I DALAM PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BENSON* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN

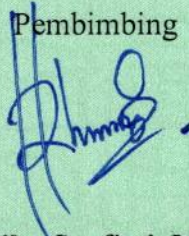
**Eka Putri Mardha Tillah, S.Kep
2414901074**

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah disetujui:

Agustus 2025

Oleh:

Pembimbing



(Ns. Rika Syafitri, M.Kep)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi



(Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D)

PERNYATAAN PENGUJI

ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA TN.I DALAM PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *BENSON* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH SICINCIN

Eka Putri Mardha Tillah, S.Kep
2414901074

Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diuji dan dinilai oleh penguji
Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Pada Agustus 2025

Oleh:

TIM PENGUJI

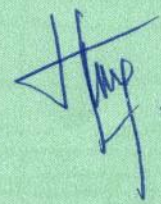
Pembimbing : Ns. Rika Syafitri, M.Kep

()

Penguji I : Ns. Ledia Restipa, M.Kep

()

Penguji II : Ns. Helmanis Suci, M.Kep

()

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi

(Ns. Syalvia Oresti, M.Kep, Ph.D)



UNIVERSITAS ALIFAH PADANG
Karya Ilmiah Akhir Ners, Agustus 2025

Eka Putri Mardha Tillah

Asuhan Keperawatan Gerontik pada Tn.I dalam Penerapan Terapi Relaksasi *Benson* untuk Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025

xii + 103 halaman + 12 tabel + 6 lampiran

RINGKASAN EKSLUSIF

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sumatera Barat tahun 2024, Persentase penduduk lansia Sumatera Barat naik menjadi 10,83% (BPS Sumatera Barat, 2024). Jumlah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin sebanyak 110 orang lansia yang dibagi menjadi 13 wisma. Dari 10 orang lansia, 6 diantaranya mengalami gangguan tidur. Salah masalah yang dialami lansia yaitu gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur yang dialami lansia dapat diatasi dengan pemberian terapi relaksasi benson. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui asuhan keperawatan gerontik pada Tn.I dalam penerapan terapi relaksasi *benson* untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2025.

Asuhan keperawatan yang diberikan pada Tn.I dimulai dengan pengkajian, menegakkan diagnosa, menyusun intervensi, melakukan implementasi dan melakukan evaluasi. Diagnosa yang ditemukan yaitu gangguan pola tidur berhubungan dengan kondisi fisik, nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera biologis dan defisit pengetahuan berhubungan dengan kurang terpapar informasi.

Salah satu *evidence based nursing* (EBN) yang dilakukan penulis dalam mengatasi gangguan pola tidur yaitu diberikan teknik relaksasi *benson* selama 5 hari. Setelah dilakukan implementasi, evaluasi asuhan keperawatan menunjukkan bahwa dengan pemberian teknik relaksasi *benson* dapat menurunkan gangguan pola tidur pada lansia dari skor kualitas tidur 7 menjadi skor kualitas tidur 2.

Terapi relaksasi *benson* dapat menurunkan gangguan pola tidur pada lansia. Disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dalam meningkatkan pengetahuan petugas kesehatan tentang asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan tidur.

Daftar Pustaka : (2019-2024)

Kata Kunci : relaksasi *benson*, kualitas tidur, lansia

Eka Putri Mardha Tillah

Geriatric nursing care for Mr.I in the application of Benson relaxation therapy to improve sleep quality in the elderly at Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social home in 2025

xii + 103 pages + 12 tables +6 attements

EXCLUSIVE SUMMARY

Based on data from the Central Statistics Agency (BPS) of West Sumatra province in 2024, the percentage of the elderly population of West Sumatra rose to 10.83% (bps West Sumatra, 2024). The number of elderly people in Tresna Werdha Sabai Social Center is 110 elderly people who are divided into 13 guesthouses. Of the 10 elderly people, 6 of them have sleep disorders. One of the problems experienced by the elderly is sleep pattern disorders. Sleep pattern disorders experienced by the elderly can be overcome by giving benson relaxation therapy. The purpose of this case study is to determine the gerontic nursing care in Mr.I in the application of benson relaxation therapy to improve sleep quality in the elderly at Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social home in 2025.

Nursing care given to Mr.I begin with the assessment, establish a diagnosis, develop interventions, implement and evaluate. The diagnoses found were sleep pattern disorders associated with physical conditions, acute pain associated with biological injury agents and knowledge deficits associated with lack of exposure to information.

One of the evidence based nursing (EBN) conducted by the author in overcoming sleep pattern disorders is given benson relaxation techniques for 5 days. After implementation, the evaluation of Nursing Care showed that by giving benson relaxation techniques can reduce sleep pattern disorders in the elderly from a sleep quality score of 7 to a sleep quality score of 2.

Benson relaxation therapy can reduce sleep pattern disorders in the elderly. It is suggested that the results of this study can be used as a source of information in improving the knowledge of health workers about nursing care in the elderly who experience sleep disorders.

Bibliography : (2019-2024)

Keywords : Benson relaxation, sleep pattern disorders, elderly