

## ABSTRAK

Menua adalah proses perubahan fisiologis yang terjadi pada setiap manusia. Menua bukanlah merupakan suatu penyakit tetapi merupakan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Proses penuaan membuat lansia mudah mengalami gangguan tidur, selain mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia. Gangguan pola tidur merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur pada seorang individu. Tujuan penelitian ini untuk mengenali dan mempelajari asuhan keperawatan lansia yang mengalami gangguan pola tidur di Desa Tanjungsari Kecamatan Boyolangu Kabupaten Tulungagung. Metode yang digunakan dalam karya tulis ilmiah ini adalah metode studi kasus. Penelitian studi kasus merupakan studi untuk mengeksplorasi diri perawatan dalam asuhan keperawatan lansia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Selanjutnya pasien diobservasi selama 3 kali kunjungan dirumah pasien. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat beberapa perbedaan antara kedua kasus. Kasus 1 mengalami masalah sulit tidur karena kelelahan, banyak pikiran dan pusing karena mempunyai tekanan darah tinggi, sering terbangun saat tengah malam dan bangun lebih awal. Sedangkan pada kasus 2 mengalami masalah sulit tidur karena badannya keju linu, sering terbangun saat tengah malam, sering terbangun saat tengah malam. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah lansia sering mengalami gangguan pola tidur, dan penyebab dari gangguan pola tidur tersebut berbeda-beda pada masing-masing individu, seperti gangguan pola tidur dapat dipengaruhi oleh penyakit, lingkungan, motivasi, kelelahan, kecemasan, minuman beralkohol dan obat-obatan. Disinilah dibutuhkan asuhan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan pola tidur seperti menjelaskan tentang pentingnya tidur yang adekuat, mengatur pola tidur, mendiskusikan tentang teknik tidur yang baik, memberikan fasilitas sebagai pengantar tidur seperti membaca buku yang berguna untuk meningkatkan kualitas tidurnya.

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

**ABSTRACT**

*Aging is a process of physiological changes that occur in every human being. Aging is not a disease but is a process of reducing the body's resistance in facing stimuli from inside and outside the body. The aging process makes it easy for elderly people to experience sleep disturbances, in addition to causing normal changes in the pattern of sleep and rest of the elderly. Disorders of sleep patterns are a condition characterized by disturbances in the number, quality or sleep time of an individual. The purpose of this study was to recognize and study nursing care for elderly people who had disturbed sleep patterns in Tanjungsari Village, Boyolangu Sub-District, Tulungagung Regency. The method used in scientific papers is a case study method. Case study research is a study to explore self-care in nursing care for elderly people with nursing problems with sleep patterns. Furthermore, patients were observed for 3 visits at the patient's home. From the results of the study it was found that there were several differences between the two cases. Case 1 has trouble sleeping due to fatigue, lots of thoughts and dizziness because of having high blood pressure, often waking up at midnight and waking up early. Whereas in case 2 there was a problem with difficulty sleeping because of the body's cheese rheumatic pain, often waking up at midnight, often waking up at midnight. The conclusions from the results of this study are that elderly people often experience disturbances in sleep patterns, and the causes of disruption of sleep patterns vary in each individual, such as disturbances in sleep patterns can be affected by disease, environment, motivation, fatigue, anxiety, alcoholic beverages and drugs treatment. This is where nursing care is needed for the elderly who experience sleep disturbances such as explaining the importance of adequate sleep, regulating sleep patterns, discussing good sleep techniques, providing facilities as a bedtime guide such as reading books that are useful for improving sleep quality.*

**Keywords: Elderly, Sleep Pattern Disorders**