

## ABSTRAK

Lanjut usia merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai dengan adanya fisik, meningkatnya kerentanan terhadap penyakit, serta perubahan fisiologi yang terjadi (Maheswari, 2016). Salah satu perubahan fisiologi yang terjadi pada lansia adalah perubahan system tubuh lansia yang dapat mempengaruhi kualitas lansia (Setyowati, 2017). Keluhan yang sering dijumpai adalah kesukaran memulai tidur, sering terbangun sselaa tidur, atau tidur terlalu cepatt, dan bangun pada dini hari untuk kemudian tidak dapat tidur kembail sehingga dapat mengurangi gangguan pola tidur lansia tersebut (Syahrir dan Rusna, 2019). Tujuan Penelitian ini adalah menerapkan terapi *sleep hygiene* dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur pada lansia, sehingga diharapkan tidak ada lagi gangguan pola tidur yang di derita lansia di wilayah penelitian.

Desain penelitian karya ilmiah akhir ini menggunakan metode kasus. Subyek yang digunakan adalah lansia dengan masalah gangguan pola tidur. Penelitian ini dilakukan dirumah klien itu sendiri selama 7 hari dengan cara penerapan terapi nonfarmakologi. Cara ini dilakukan kurang lebih 10-30 menit. Metode pengumpulan data meliputi pengkajian, menentukan diagnose, menentukan intervensi keperawatan, melakukan implementasi dan melakukan evaluasi.

Hasil penelitian pada klien setelah dilakukan penerapan terapi *sleep hygiene*, dibuktikan dengan hasil pengkajian yang semula klien belum mengerti penerapan terapi *sleep hygiene* yang berfungsi untuk mengatasi gangguan pola tidur yang dialaminya. Sekarang klien mengatakan sudah mengerti penerapan terapi *sleep hygiene* yang berfungsi untuk mengatasi gangguan pola tidur yang dialami. Klien akan mencoba menerapkan cara yang telah di ajarkan selama ini.

Penerapan terapi *sleep hygiene* pada lansia dengan gangguan pola tidur terdapat peningkatan yang cukup signifikan. Klien diharapkan bisa menerapkan terapi *sleep hygiene* guna mengatasi gangguan pola tidur yang di derita secara mandiri.

**Kata Kunci:** Lanjut Usia, Gangguan Pola Tidur, Terapi *Sleep Hygiene*