



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN
INTERVENSI INOVASI SLEEP HYGIENE DAN AKTIVITAS
FISIK BERJALAN KAKI PADA REMAJA RW 03
KELURAHAN GROGOL DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

NIDA JULIA NAFI'AWANI

2310721058

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2024**



**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN
INTERVENSI INOVASI SLEEP HYGIENE DAN AKTIVITAS
FISIK BERJALAN KAKI PADA REMAJA RW 03
KELURAHAN GROGOL DEPOK**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

NIDA JULIA NAFF'AWANI

2310721058

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nida Julia Nafi'awani

NIM : 2310721058

Tanggal : 29 Mei 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Depok, 29 Mei 2024

Yang Menyatakan



Nida Julia Nafi'awani

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nida Julia Nafi'awani

NIM : 2310721058

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi Inovasi *Sleep Hygiene* Dan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Pada Remaja RW 03 Kelurahan Grogol Depok Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 29 Mei 2024

Yang menyatakan,



(Nida Julia Nafi'awani)

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh :

Nama : Nida Julia Nafi'awani
NIM : 2310721058
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi Inovasi Sleep Hygiene Dan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Pada Remaja RW 03 Kelurahan Grogol

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperoleh untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta



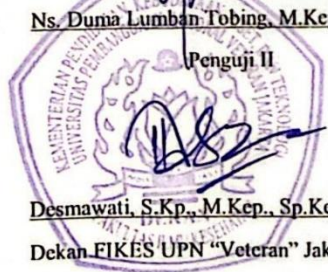
Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji I



Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep.J

Penguji II



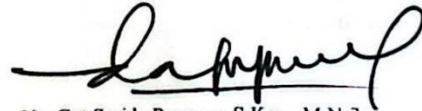
Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom

Penguji III (Pembimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S.

Koordinator Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 08 Mei 2024

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN INTERVENSI INOVASI *SLEEP HYGIENE* DAN AKTIVITAS FISIK BERJALAN KAKI PADA REMAJA RW 03 KELURAHAN GROGOL DEPOK

Nida Julia Nafi'awani

Abstrak

Remaja merupakan periode peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dimana dalam periode tersebut banyak masalah kesehatan yang dapat muncul yaitu gangguan pola tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengatasi gangguan pola tidur pada remaja dan meningkatkan kualitas tidur remaja melalui pemberian intervensi praktik *sleep hygiene* dan aktivitas fisik berjalan kaki. Pemberian intervensi praktik *sleep hygiene* ini diberikan pada dua remaja di RW 03 kelurahan Grogol yang memiliki gangguan pola tidur. Pelaksanaan terapi *sleep hygiene* dan aktivitas fisik berjalan dilakukan melalui 4 sesi pertemuan serta 4 minggu implementasi dari *sleep hygiene* dan aktivitas fisik berjalan. Hasil implementasi menunjukkan bahwa gangguan pola tidur pada remaja berkurang serta perilaku *sleep hygiene* membaik. Dilihat dari skor pretest dan posttest terkait kualitas tidurnya dimana dari skor 13 (kualitas tidur buruk) menjadi 5 (kualitas tidur sangat baik). Sementara itu, skor *pretest* dan *posttest sleep hygiene* dari skor 41 (*sleep hygiene* buruk) menjadi 32 (*sleep hygiene* sedang). Pada klien resume terdapat perbedaan skor pretest dan posttest pada kualitas tidur dimana dari skor 10 (kualitas tidur buruk) menjadi skor 4 (kualitas tidur sangat baik). Sementara itu, untuk hasil *pretest* dan *posttest sleep hygiene* juga terdapat perbedaan yakni dari 42 (*sleep hygiene* buruk) menjadi 34 (*sleep hygiene* sedang). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu *sleep hygiene* dan aktivitas fisik berjalan kaki dapat meningkatkan kualitas tidur pada remaja.

Kata Kunci : , Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Remaja, *Sleep Hygiene*

THE ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE WITH SLEEP HYGIENE INTERVENTIONS AND WALKING PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS OF RW 03 GROGOL DEPOK

Nida Julia Nafi'awani

Abstract

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, during those period, many health problems can arise, one of it is sleep pattern disorders. The aim of this research is to overcome sleep pattern disorders in adolescents and improve the quality of sleep in adolescents by providing sleep hygiene practices and walking physical activity. This sleep hygiene practice intervention was given to two teenagers in RW 03, Grogol who had sleep pattern disorders. The implementation of sleep hygiene therapy and walking physical activity was carried out through 4 meeting sessions and 4 weeks of implementation of sleep hygiene and walking physical activity. The implementation results show that sleep pattern disturbances in adolescents are reduced and sleep hygiene behavior improves. As we seen from the pretest and posttest scores regarding sleep quality, the score was from 13 (poor sleep quality) to 5 (very good sleep quality). Meanwhile, the pretest and posttest sleep hygiene scores went from 41 (poor sleep hygiene) to 32 (moderate sleep hygiene). On the client's resume, there is a difference in the pretest and posttest scores on sleep quality, from a score of 10 (poor sleep quality) to a score of 4 (very good sleep quality). Meanwhile, there was also a difference in the pretest and posttest sleep hygiene results, from 42 (poor sleep hygiene) to 34 (moderate sleep hygiene). The conclusion of this research is that sleep hygiene and the physical activity of walking can improve sleep quality in adolescents.

Keyword : Adolescent, Physical Activity, Quality of Sleep, , Sleep Hygiene

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga karya tulis ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Desember 2023 adalah Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Intervensi Inovasi Sleep Hygiene Dan Aktivitas Fisik Berjalan Kaki Pada Remaja Rw 03 Kelurahan Grogol Depok. Terimakasih Penulis ucapkan kepada Desmawati, SKP, MKep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, M.N.S, selaku Koordinator Program Studi Profesi Ners. Terimakasih peneliti sampaikan kepada Ns. Sang Ayu Made A, M. Kep.Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta saran sehingga karya ilmiah ini dapat diselesaikan tepat waktu, kepada Ns. Ritanti, M.Kep., Sp.Kep.Kom, dan Ns. Duma Lumban Tobing, S.Kep. M.Kep. Sp.Kep.J selaku dosen penguji. Penulis ucapkan terima kasih kepada pihak keluarga binaan maupun keluarga resume yang sudah bersedia untuk menjadi subjek penelitian. Serta terima kasih penulis ucapkan yang kepada orang tua serta keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan untuk kelancaran dalam menyelesaikan KIA ini. Penulis sangat menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan KIA ini, maka dari itu dengan lapang hati penulis menerima segala kritik dan saran. Penulis berharap KIA ini dapat memberikan manfaat bagi semua pembaca.

Jakarta, 29 Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Tujuan Penulisan.....	7
I.4. Manfaat Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1. Konsep Keluarga	9
II.2. Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga.....	13
II.3. Konsep Remaja.....	19
II.4. Konsep Tidur	23
II.5. Konsep Kualitas Tidur.....	28
II.6. Konsep Sleep Hygiene	34
II.7. Konsep Aktivitas Fisik	38
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	
III.1. Pengkajian Kasus	43
III.2. Pengkajian Tahap II	58
III.3. Data Fokus	62
III.4. Analisa Data	63
III.5. Skoring Masalah.....	66
III.6. Prioritas Masalah.....	72
III.7. Intervensi Keperawatan.....	73
III.8. Intervensi Inovasi	77
III.9. Asuhan Keperawatan Klien Resume.....	79
III.10. Implementasi Keperawatan	79
III.11. Implementasi Inovasi	86
III.12. Evaluasi Keperawatan	87
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1. Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis	90
IV.2. Analisis Penerapan Evidence Based Nursing pada Kasus	97
BAB V PENUTUP	
V.1. Kesimpulan	108

V.2. Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA	111
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penilaian Skoring	16
Tabel 2	Susunan Anggota Keluarga.....	43
Tabel 3	Pemeriksaan Fisik Keluarga Bpk. H.....	56
Tabel 4	Data Fokus	62
Tabel 5	Analisa Data.....	63
Tabel 6	Skoring Masalah Perilaku Cenderung Berisiko : Merokok	66
Tabel 7	Skoring Masalah Gangguan Pola Tidur	69
Tabel 8	Hasil Pre dan Post Test PSQI.....	98
Tabel 9	Hasil Pre dan Post Test SHI.....	98
Tabel 10	Rata-rata Jumlah Waktu Tidur Selama 30 Hari	100
Tabel 11.1	Jumlah Langkah yang Dilakukan An. Z Selama 30 Hari	101
Tabel 11.2	Jumlah Langkah yang Dilakukan An. Z Selama 30 Hari	101
Tabel 12	Rata-Rata Langkah yang Dilakukan An. Z Selama 30 Hari	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan KIA
Lampiran 2	SOP <i>Sleep Hygiene</i> dan Aktivitas Fisik Berjalan Kaku
Lampiran 3	<i>Sleep Diary</i>
Lampiran 4	Kuesioner Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>
Lampiran 5	Kuesioner <i>Sleep Hygiene Index</i>
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Catatan Langkah Per Hari An. Z
Lampiran 8	Monitor Bimbingan
Lampiran 9	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin KIAN