

Gangguan Pola Tidur

Luaran	Intervensi
<p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 1x24 jam, pola tidur membaik dengan kriteria hasil :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Keluhan sulit tidur menurun2. Keluhan sering terjaga menurun3. Keluhan tidak puas tidur menurun4. Keluhan pola tidur berubah menurun5. Keluhan istirahat tidak cukup menurun	<p>Dukungan tidur</p> <p>Observasi :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Identifikasi pola aktivitas dan tidur2. Identifikasi faktor pengganggu tidur3. Identifikasi makanan dan minuman yang mengganggu tidur4. Identifikasi obat tidur yang dikonsumsi <p>Teraupetik :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Modifikasi lingkungan2. Batasi waktu tidur siang, jika perlu3. Fasilitasi menghilangkan stress sebelum tidur4. Tetapkan jadwal tidur rutin5. Lakukan prosedur untuk meningkatkan kenyamanan6. Sesuaikan jadwal pemberian obat <p>Edukasi :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jelaskan pentingnya tidur cukup selama sakit2. Anjurkan menepati kebiasaan waktu tidur3. Anjurkan menghindari kebiasaan waktu tidur anjurkan menghindari makanan/minuman yang mengganggu tidur4. Anjurkan penggunaan obat tidur yang tidak mengandung supresor terhadap tidur REM5. Ajarkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan pola tidur

	<p>6. Ajarkan relaksasi otot autogenic atau cara nonfarmakologi lainnya</p> <p>Edukasi aktivitas/istirahat</p> <p>Obsevasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi <p>Teraupetik :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sediakan materi dan media pengaturan aktivitas dan istirahat 2. Jadwalkan pemberian pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan 3. Berikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya <p>Edukasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jelaskan pentingnya melakukan aktivitas fisik/olahraga secara rutin 2. Anjurkan terlibat dalam aktivitas kelompok, aktivitas bermain atau aktivitas lainnya 3. Anjurkan menyusun jadwal aktivitas dan istirahat 4. Ajarkan cara mengidentifikasi kebutuhan istirahat 5. Ajarkan cara mengidentifikasi target dan jenis aktivitas sesuai kemampuan
--	--