

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



MATA PELAJARAN KEBUTUHAN DASAR MANUSIA



**PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG) ANGKATAN 3
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2021**



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | |
|--------------------------|---|
| Satuan Pendidikan | : SMK MUHAMMADIYAH LUMAJANG |
| Mata Pelajaran | : Kebutuhan Dasar Manusia |
| Pokok Bahasan | : Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat |
| Tahun Pelajaran | : 2021/2022 |
| Kelas/Semester | : XII/ Ganjil |
| Alokasi Waktu | : 2 JP x 45 menit |

A. Kompetensi Inti

- KI.3. Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.
- KI.4. Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan lingkup. Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | IPK |
|--|--|
| 3.10. Menganalisis kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat | 3.10.1 Menguraikan kebutuhan konsep, fungsi, dan manfaat kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat (C4) 3.10.2 Menganalisis fisiologi, jenis- jenis, masalah, dan faktor- faktor yang memengaruhi kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat (C4) |
| 4.10. Melakukan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat | 4.10.1 Mengelola kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat (P4) 4.10.2 Melakukan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman, tidur, dan istirahat pada anak dan dewasa (C5) |



 = Pengetahuan

 = Keterampilan

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah melihat tayangan PPT guru, mengerjakan LKPD, diskusi dan presentasi,

1. Peserta didik dapat menguraikan kebutuhan konsep, fungsi, dan manfaat kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat melalui kegiatan diskusi dengan tepat, kerjasama (gotong royong) dan aktif
2. Peserta didik dapat mengidentifikasi fisiologi, jenis- jenis, masalah, dan faktor- faktor yang memengaruhi kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat dengan tepat secara aktif dan disiplin
3. Peserta didik dapat mengkaji kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat dengan tepat secara disiplin dan mandiri
4. Peserta didik dapat melakukan pemenuhan asuhan keperawatan kebutuhan rasa nyaman, tidur, dan istirahat pada anak dan dewasa dengan tepat secara aktif dan mandiri

D. Materi Pembelajaran

1. Faktual
Konsep, fungsi dan manfaat kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat
2. Konseptual
Fisiologemei, jenis- jenis, masalah, dan faktor- faktor yang memengaruhi kebutuhan rasa nyaman, tidur
3. Prosedural
Cara mengkaji kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat secara disiplin dan mandiri
4. Metakognitif
Pemenuhan asuhan keperawatan kebutuhan rasa nyaman, tidur, dan istirahat pada anak dan dewasa

E. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Saintifik, STEAM*
2. Model Pembelajaran : *Problem Based Learning*
3. Metode Pembelajaran : Diskusi, tanya jawab, presentasi, penugasan, praktik
4. Moda : Daring Kombinasi Sinkron (Google Meet), Asinkron (WA Group)

F. Media, Alat/Bahan, dan Sumber Belajar

| No. | Sarana Prasarana | Kelengkapan |
|-----|------------------|--|
| 1 | Media | PPT Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat Video 5 faktor penyebab susah tidur dan cara mengatasinya https://www.youtube.com/watch?v=yF4ylCQ6U70 |
| 2 | Alat/Bahan | HP/Laptop, alat tulis |



| No. | Sarana Prasarana | Kelengkapan |
|-----|------------------|--|
| 3 | Sumber Belajar | 1. LKPD: Kebutuhan Dasar Manusia 2. Handout KDM Kelas XII : Dyaning Dhamayanti. 2020. 3. Wa group (asinkron) 4. Google Meet (Sinkron) 5. Google Classroom 6. Sumber internet lainnya 7. Handayani, Dewi. 2020. <i>Kebutuhan Dasar Manusia</i> . Malang : PT. Kuatum Bina Sejahtera 8. Lestari, Yeni. 2017. <i>Kebutuhan Dasar Manusia</i> . Yogyakarta : ANDI |

G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan pembelajaran Asinkronus melalui WA Group

| No. | Kegiatan |
|-----|--|
| 1. | <p>Beberapa hari sebelum KBM dilaksanakan (tidak menggunakan jam KBM Daring) Guru memposting hal-hal berikut ini di WA Group kelas XII Keperawatan 4 :</p> <ol style="list-style-type: none"> Pembagian kelompok, 1 kelas dibagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 6-7 anak memposting PPT Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat memposting Handout Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat memposting LKPD Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat memposting Video 5 faktor penyebab sulit tidur dan cara mengatasinya <p>Peserta didik diminta membaca Handout Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat dan juga mengamati PPT Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat dan Video 5 faktor penyebab sulit tidur dan cara mengatasinya yang dishare oleh guru lalu Peserta didik juga mengerjakan LKPD sesuai petunjuk yang ada pada LKPD</p> |
| 2. | <p>Sehari sebelum pembelajaran daring, peserta didik diminta mengumpulkan jawaban hasil diskusinya di WA Group berupa PPT Video (PPK Cermat dalam menjawab soal dan Disiplin mengumpulkan tugas)</p> |

Kegiatan pembelajaran Sinkronus melalui Google Meet

| No. | Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----|--|-----------------|
| 1. | <p>KEGIATAN PENDAHULUAN</p> <p>Orientasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> Melalui media WhatsApp Group, peserta didik diingatkan peserta didik tentang jadwal pembelajaran Peserta didik memberikan salam dengan penuh syukur (<i>religius/PPK</i>) kepada peserta didik dan menanyakan kabar kepada siswa Peserta didik bersama guru berdoa (<i>religius/PPK</i>) untuk mengawali kegiatan pembelajaran pada Google Meet Guru menanyakan kesiapan peserta didik dan mengingatkan peserta didik untuk tetap mengikuti protokol kesehatan pandemic Covid 19 yaitu senantiasa cuci tangan, jaga jarak, dan memakai masker ketika | 10 Menit |



| No. | Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----|--|---------------|
| | <p>akan keluar rumah dan dimanapun berada sebagai bentuk peduli sesame</p> <p>e. Guru mengarahkan peserta didik untuk mengisi presensi (<i>Disiplin/PPK</i>) melalui link google form untuk melatih disiplin yang dikirim melalui WA Grup Link absensi : https://forms.gle/LtZqP4cehiBsA3Kx9</p> <p>Apersepsi :</p> <p>a. Guru bersama peserta didik mereview sekilas materi sebelumnya tentang tampilan gambar kebutuhan oksigenasi</p> <div data-bbox="511 575 1040 817" data-label="Image"> </div> <p>b.</p> <p>c. Ice breaking – tebak gambar</p> <p>d. Mengaitkan materi pembelajaran hari ini dengan pengalaman peserta didik dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>e. Guru mengajukan pertanyaan kepada peserta didik yang berkaitan dengan materi pelajaran yang akan dilakukan. (<i>Collaboration-4C</i>), <i>Saintifik - Menanya</i> <i>“Apakah kalian pernah mengalami kesulitan tidur ? Penyebabnya?”</i></p> <div data-bbox="531 1074 995 1385" data-label="Image"> </div> <p>Motivasi :</p> <p>a. Guru memberikan manfaat mempelajari kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat dalam kehidupan sehari-hari (<i>melalui tampilan presentasi di Google Meet</i>) <i>“Ketika masih kecil, mungkin kalian merasa sebal dan sering membantah jika disuruh tidur siang oleh orang tua. tapi setelah dewasa, waktu tidur justru bisa menjadi momen berharga dan paling dinanti-nanti. Dan ternyata, tidur tidak hanya mampu menghilangkan rasa kantuk, tapi juga sangat baik untuk kesehatan jiwa dan raga”</i></p> | |
| 2 | <p>KEGIATAN INTI (60 menit)</p> <p>Fase 1 : Orientasi peserta didik pada masalah</p> <p>a. Peserta didik memperhatikan arahan dari guru terkait tujuan yang disampaikan</p> <p>b. Peserta didik mengamati PPT/video pembelajaran yang ditayangkan</p> <p>c. Peserta didik diberikan permasalahan/study kasus yang harus diselesaikan</p> <p>Fase 2 :Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <p>a. Peserta didik memperhatikan arahan dari guru dan langsung membentuk kelompok diskusi pada grup WA, kelompok terdiri dari 6-7 orang</p> <p>b. Peserta didik diminta untuk mengamati LKPD dan melakukan diskusi</p> | 60 Menit |



| No. | Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----|---|---------------|
| | <p>untuk memecahkan permasalahan sesuai topik pada kelompok masing-masing dengan rasa percaya diri dan ingin tahu melalui grup WA tiap-tiap kelompok (<i>Collaboration, Communication-4C</i>)</p> <p>c. Peserta didik bekerja sama saling berbagi informasi dan pendapat dalam mencari pemecahan masalah dengan rasa ingin tahu (<i>Art, Mathematic</i>)</p> <p>Fase 3 : Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok</p> <p>a. Peserta didik bersama kelompoknya mencari solusi dari permasalahan tersebut (<i>Critical Thinking and Problem Solving- 4 C</i>)</p> <p>b. Peserta didik berdiskusi bersama kelompok tentang penggunaan melalui grup WhatsApp</p> <p>c. Peserta didik melakukan pencarian informasi untuk memecahkan masalah dan menyimpulkan materi yang diajarkan dengan menggunakan fasilitas internet.</p> <p>Fase 4 : Mengembangkan penyajian hasil karya</p> <p>a. Peserta didik mengunggah hasil kerja kelompok dalam bentuk ppt video pada WA Grup sesuai instruksi</p> <p>b. Perwakilan dari masing-masing kelompok menyampaikan hasil diskusi berupa solusi dari permasalahan tersebut dengan melakukan presentasi di google meet (<i>Colaboration and communication – 4 C</i>)</p> <p>Fase 5 : Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p> <p>a. Perwakilan kelompok menyajikan hasil perbaikan</p> <p>b. Guru bersama peserta didik membahas hasil pembelajaran dan hasil review yang sudah dikerjakan.</p> <p>c. Peserta didik diberi kesempatan bertanya yang masih merasa bingung dan kurang mengerti terkait materi yang dipelajari di aplikasi google classroom (<i>Colaboration and communication – 4 C</i>)</p> | |
| 3. | <p>KEGIATAN PENUTUP</p> <p>Penguatan Kembali</p> <p>a. Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi hari ini dengan sikap kritis.</p> <p>b. Peserta didik bersama guru memberikan konfirmasi dan penguatan terhadap kesimpulan dari hasil pembelajaran</p> <p>c. Guru memberikan soal post-test pada Google Form yang digunakan untuk mengecek pemahaman peserta didik setelah memperoleh materi, link soal post-test : https://forms.gle/FcCpE5CFnERYauAu7</p> <p>Refleksi</p> <p>a. Sebelum pelajaran ditutup guru meminta siswa melakukan refleksi kesimpulan kegiatan hari ini. Kegiatan refleksi berikut ini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang telah kamu pelajari hari ini? • Apa yang belum kalian pahami pada pembelajaran hari ini? (<i>Mengkomunikasikan</i>) <p>Tindak Lanjut</p> <p>a. Guru memberikan arahan terkait pembelajaran minggu depan dan menginstruksikan peserta didik untuk mempelajari tentang kebutuhan oksigenasi</p> <p>b. Guru menginstruksikan siswa untuk mengerjakan soal evaluasi pada LKPD dan memberikan informasi terkait batas waktu pengumpulan tugas tersebut</p> <p>Berdoa dan salam penutup</p> | 20 menit |



| No. | Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----|---|---------------|
| | Guru mengakhiri pembelajaran daring pada pertemuan ini dengan mengajak berdoa peserta didik dan mengucapkan salam penutup | |

Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

a. Penilaian Pembelajaran

1. Teknik Penilaian

| Aspek | Teknik | Bentuk Instrumen |
|--------------|-----------------|--------------------------|
| Pengetahuan | Tes tertulis | Soal pilihan ganda |
| Keterampilan | LKPD | Lembar observasi diskusi |
| Sikap | Observasi sikap | Lembar penilaian sikap |

a. Pengetahuan

| No. | Indikator | Teknik | Waktu Pelaksanaan |
|-----|---|---------------------|------------------------|
| 1 | 3.10.1 Menguraikan kebutuhan konsep, fungsi, dan manfaat kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat (C4) | Tes tertulis | Di luar jam KBM |
| 2 | 3.10.2 Mengidentifikasi fisiologi, jenis- jenis, masalah, dan faktor- faktor yang memengaruhi kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat (C4) | | |

b. Keterampilan

| No. | Indikator | Teknik | Waktu Pelaksanaan |
|-----|---|-------------|-------------------------|
| 1 | 4.10.1 Mengelola kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat (P4) | LKPD | Di dalam jam KBM |
| 2 | 4.10.2 Melakukan pemenuhan asuhan keperawatan kebutuhan rasa nyaman, tidur, dan istirahat pada anak dan dewasa (P5) | | |

c. Sikap

| No. | Aspek | Teknik | Bentuk Instrumen | Waktu Pelaksanaan |
|-----|-------|-----------------|------------------------|-------------------------|
| 1 | Sikap | Observasi Sikap | Lembar Penilaian Sikap | Di dalam jam KBM |



b. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- Remedial

Berdasarkan hasil analisis penilaian, bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar (nilai dibawah KKM) diberikan kegiatan pembelajaran dengan bentuk remedial misalnya:

- a. Pembelajaran ulang
- b. Bimbingan perorangan
- c. Pemanfaatan tutor sebaya
- d. Pemberian soal tambahan

- Pengayaan

Program pengayaan diberikan kepada peserta didik yang mendapatkan nilai sama dengan atau diatas 75 sebagai bentuk pendalaman terhadap materi yang telah diberikan. Pendidik memberikan nasehat agar terus belajar dan tetap rendah hati, karena telah mencapai nilai KKM, pendidik melakukan sebuah instruksi untuk mengamati langsung kejadian yang ada pada lingkungan sekitar, mencari informasi secara online yang relevan.

Mengetahui,
Kepala SMK Muhammadiyah Lumajang

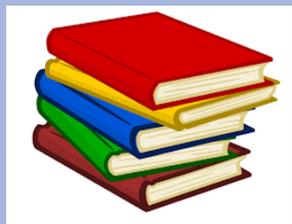
Lumajang, 27 Agustus 2021
Guru Mata Pelajaran

Drs. AGUS SISWANTONO, M.Psi
NIP.-

DYANING DHAMAYANTI, S.Kep.
NIP.-



BAHAN AJAR

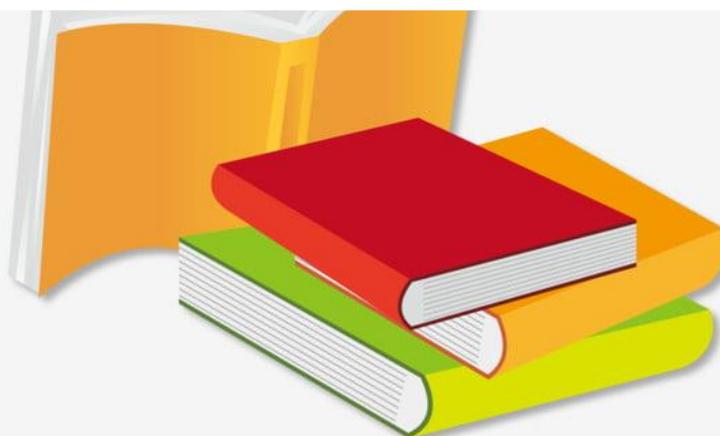


A. Handout berupa materi ajar Kebutuhan Dasar Manusia

HANDOUT KEBUTUHAN DASAR MANUSIA

KELAS
XII

TP. 2021-2022



Disusun oleh :

Dyaning Dhamayanti, S.Kep
SMK MUHAMMADIYAH LUMAJANG



KEBUTUHAN RASA NYAMAN, TIDUR DAN ISTIRAHAT



Gambar 1.1 Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Sumber: Freepik, t.t.

Berapa lama rata-rata Anda tidur setiap malam? Apa yang dirasakan jika kurang tidur? Anda akan merasa mengantuk, lemas dan pusing, serta tidak fokus untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Istirahat dan tidur dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan status kesehatan pada tingkat optimal dan memperbaiki berbagai sel dalam tubuh manusia. Pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur sangat penting terutama bagi seseorang yang sedang sakit agar cepat sembuh.

Apabila kebutuhan istirahat dan tidur dapat terpenuhi dengan cukup, jumlah energi yang diharapkan untuk memulihkan status kesehatan dan mempertahankan kegiatan sehari-hari terpenuhi. Pada bab ini akan dibahas mengenai kebutuhan rasa nyaman dan pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur.

A. Memahami Istirahat dan Tidur

Istirahat dan tidur merupakan dasar untuk menjaga kesehatan. Seseorang yang sedang sakit memerlukan kebutuhan istirahat dan tidur yang lebih dibandingkan dengan orang yang sehat. Dengan istirahat yang cukup Anda dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan. Kebutuhan untuk istirahat bervariasi di antara individu. Istirahat menyiratkan ketenangan, relaksasi tanpa tekanan emosional dan kebebasan dari kecemasan.

Menurut Alimul (2012) istirahat merupakan keadaan tidak beraktivitas dan keadaan rileks tanpa adanya tekanan emosional serta memerlukan ketenangan. Kata *istirahat* berarti berhenti sebentar untuk melepaskan lelah, bersantai untuk menyegarkan diri, atau suatu keadaan melepaskan diri dari segala hal yang membosankan, menyulitkan, bahkan menjengkelkan. Pada kenyataannya beberapa orang beristirahat dengan beberapa aktivitas seperti berjalan di udara segar dan tempat yang tenang, membacabuku, menonton film, atau sekadar menyalurkan hobi yang disukainya.

B. Memahami Kebutuhan Rasa Nyaman

Kebutuhan rasa nyaman dibutuhkan manusia dalam menikmati dan menjalani hidup. Setiap manusia membutuhkan rasa nyaman, baik secara fisiologis dan psikologis. Rasa nyaman secara fisiologis dapat terpenuhi jika semua kebutuhan paling dasar manusia terpenuhi. Kebutuhan fisiologis tersebut meliputi kebutuhan oksigen yang bersih dan terhindar dari polusi udara, cairan (minuman) sehat sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia, nutrisi (makanan) yang memenuhi gizi seimbang dan dimasak dengan benar, tempat tinggal dan lingkungan yang bersih sesuai dengan standar kesehatan, istirahat dan tidur yang cukup, olahraga yang teratur, dan lain-lain.

C. Fisiologi dan Jenis – Jenis Tidur

Pengaturan kegiatan tidur terjadi karena adanya mekanisme serebral yang secara bergantian mengaktifkan dan menekan pusat otak agar dapat tidur lalu terbangun. Pusat pengaturan aktivitas kewaspadaan dan tidur terletak dalam mesensefalon, bagian atas spongia serta sistem pada batang otak yang



mengatur siklus atau perubahan dalam tidur. Sistem tersebut yaitu *Reticular Activating System* (RAS) dan *Bulbar Sybchronizing Regional* (BSR).

Dalam prosesnya, tidur dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu tidur gelombang lambat (*Slow Wave Sleep*) atau disebut juga tidur *Non Rapid Eye Movement* (NREM) dan tidur paradoks atau tidur *Rapid Eye Movement* (REM).

1. Tidur Gelombang Lambat (Slow Wave Sleep) atau Tidur Non-Rapid Eye Movement (NREM)

Jenis tidur ini merupakan jenis tidur yang disebabkan menurunnya kegiatan dalam sistem pengaktifan retikularis. Jenis tidur ini dikenal dengan dengan tidur yang dalam, istirahat penuh atau juga dikenal dengan tidur nyenyak. Pada tidur jenis ini, gelombang otak bergerak lebih lambat sehingga menyebabkan tidur tanpa mimpi. Tidur gelombang lambat juga disebut gelombang delta. Ciri-ciri tidur gelombang lambat, antara lain tubuh dalam kondisi benar-benar istirahat, tekanan darah menurun, frekuensi napas menurun, pergerakan bola mata melambat, mimpi berkurang, dan kecermatan metabolisme basal berkurang 10–30%. Tidur REM bukan berarti tidak mengalami mimpi sama sekali, tetapi pada tahap ini juga timbul mimpi dan kadang-kadang mimpi buruk. Hanya saja mimpi dalam tidur NREM tidak dapat diingat kembali berbeda dengan tidur REM. Jadi, pada tidur NREM tidak terjadi konsolidasi mimpi dalam ingatan

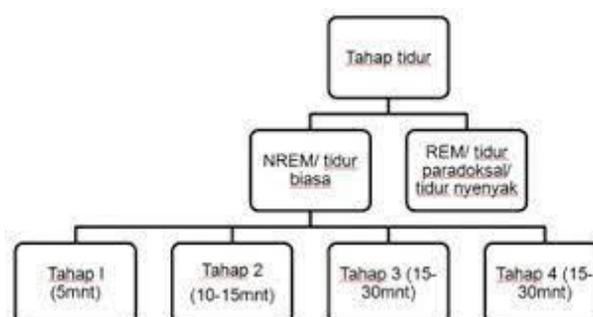
Tahapan tidur jenis gelombang lambat dapat diuraikan sebagai berikut.

- a. Tahap I
Tahap I merupakan tahap transisi antara bangun dan tidur dengan ciri-ciri, antara lain tubuh rileks, masih sadar dengan lingkungan, merasa mengantuk, bola mata bergerak dari samping ke samping, frekuensi nadi dan napas sedikit menurun segera. Tahap ini berlangsung selama 5 menit.
- b. Tahap II
Tahap II merupakan tahap tidur ringan dan proses tubuh terus menurun dengan ciri-ciri antara lain bola mata menetap, denyut jantung dan frekuensi napas menurun, temperatur tubuh menurun, serta metabolisme menurun. Tahap ini berlangsung pendek dan berakhir 10–15 menit dan 40–45% total tidur.
- c. Tahap III
Tahap III merupakan tahap tidur dengan ciri denyut nadi dan frekuensi napas serta proses tubuh lainnya melambat karena disebabkan oleh dominasi sistem saraf parasimpatis. Tahap ini sulit untuk bangun.
- d. Tahap IV
Tahap IV merupakan tahap tidur dalam dengan ciri kecepatan jantung dan pernapasan turun, jarang bergerak dan sulit dibangunkan, gerak bola mata cepat, sekresi lambung menurun, serta tonus otot menurun. Terjadi 30–40 menit setelah onset tidur.

2. Tidur Paradoks atau Tidur Rapid Eye Movement (REM)

Tidur paradoks atau tidur *Rapid Eye Movement* (REM) merupakan jenis tidur yang disebabkan penyaluran abnormal dari isyarat-isyarat dalam otak meskipun kegiatan otak mungkin tertekan secara berarti. Tidur jenis ini berlangsung pada tidur malam yang terjadi 5–20 menit, rata-rata timbul 90 menit. Periode pertama terjadi selama 80–100 menit, tetapi apabila kondisi tubuh sangat lelah, awal tidur sangat cepat bahkan jenis tidur ini tidak ada. Ciri-ciri tidur paradoks/REM sebagai berikut.

- a. Tidur REM biasanya disertai mimpi aktif dan mimpi diingat.
- b. Pada tahap tidur REM biasanya lebih sulit dibangunkan daripada selama tidur nyenyak gelombang lambat walaupun telah diberikan rangsangan sensorik.
- c. Tonus otot di seluruh tubuh sangat berkurang dan menunjukkan hambatan yang kuat pada serat-serat proyeksi spinal dari area eksitatorik batang otak.



D. Fungsi Tidur dan Kebi

Tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, keehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endokrin, dan lain-lain. Pada saat tidur, Anda menyimpan energi sehingga dapat



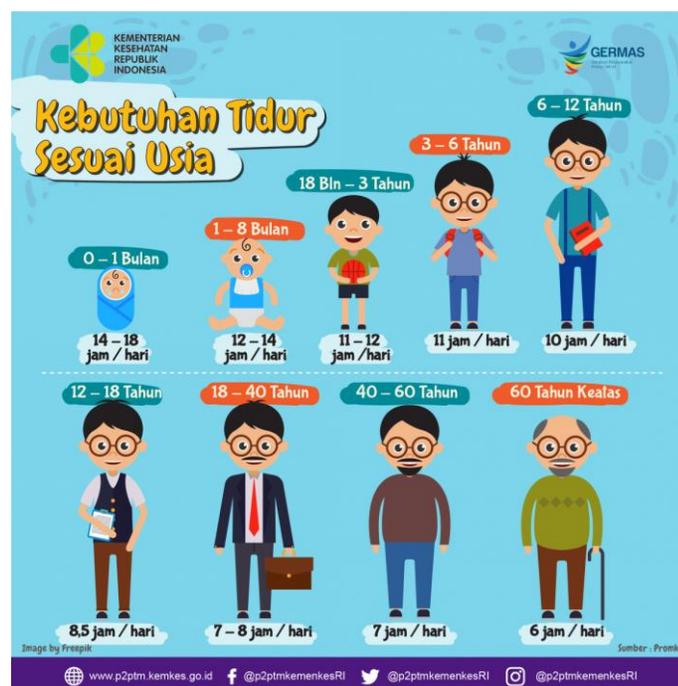
diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting. Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur, yaitu efek pada sistem saraf dan efek struktur tubuh. Efek pada sistem saraf diperkirakan tidur dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf. Pada efek struktur tubuh, tidur dapat memulihkan kesegaran dan fungsi organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan kerja semua organ tubuh.

Kebutuhan tidur pada manusia bergantung pada tingkat perkembangan, misalnya pada masa neonatus (0–1 bulan) hampir sebagian besar waktu yang digunakan untuk tidur. Pada dewasa tua jumlah kebutuhan tidurnya semakin berkurang. Secara garis besar kebutuhan tidur manusia dijabarkan pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1 Kebutuhan dan Pola Tidur Normal Berdasarkan Tingkat Perkembangan/Usia

| Tingkat Perkembangan/Usia | Pola Tidur Normal |
|---------------------------|--|
| Bayi baru lahir | Tidur 14–18 jam sehari, pernapasan teratur, gerak tubuh sedikit, 50% tidur NREM, banyak waktu tidurnya dilewatkan pada tahap III dan IV tidur NREM. Setiap siklus sekitar 45–60 menit. |
| Bayi | Tidur 12–14 jam sehari, 20–30% tidur REM, tidur lebih lama pada malam hari dan punya pola terbangun sebentar. |
| Toddler | Tidur sekitar 10–12 jam sehari, 25% tidur REM, banyak tidur pada malam hari, terbangun dini hari berkurang, siklus bangun tidur normal sudah menetap pada umur 2–3 tahun. |
| Prasekolah | Tidur sekitar 11 jam sehari, 20% tidur REM, periode terbangun kedua hilang pada umur 3 tahun. Pada umur 5 tahun, tidur siang tidak ada, kecuali kebiasaan tidur sore hari. |
| Usia sekolah | Tidur sekitar 10 jam sehari, 18,5% tidur REM. Sisa waktu tidur relatif konstan. |
| Remaja | Tidur sekitar 8,5 jam sehari dan 20% tidur REM. |
| Dewasa muda | Tidur sekitar 7–9 jam sehari, 20–25% tidur REM, 5–10% tidur tahap I, 50% tidur tahap II, dan 10–20% tidur tahap III–IV. |
| Dewasa pertengahan | Tidur sekitar 7 jam sehari, 20% tidur REM, mungkin mengalami insomnia dan sulit untuk dapat tidur. |
| Dewasa tua | Tidur sekitar 6 jam sehari, 20–25% tidur REM, tidur tahap IV nyata berkurang, kadang-kadang tidak ada. Mungkin mengalami insomnia dan sering terbangun sewaktu tidur malam hari. |

Sumber: Asmadi, 2008



E. Faktor –faktor y

1. Penyakit



Seseorang yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari normal. Namun demikian, keadaan sakit menjadikan pasien kurang tidur atau tidak dapat tidur. Misalnya pada pasien dengan gangguan pernafasan seperti asma, bronkitis, penyakit kardiovaskuler, dan penyakit persarafan.

2. Lingkungan

Pasien yang biasa tidur pada lingkungan yang tenang dan nyaman, kemudian terjadi perubahan suasana seperti gaduh maka akan menghambat tidurnya.

3. Motivasi

Motivasi dapat memengaruhi tidur dan dapat menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan waspada menahan kantuk.

4. Kelelahan

Apabila mengalami kelelahan dapat memperpedek periode pertama dari tahap REM.

5. Kecemasan

Pada keadaan cemas seseorang mungkin meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya.

6. Alkohol

Alkohol menekan REM secara normal, seseorang yang tahan minum alkohol dapat mengakibatkan insomnia dan lekas marah.

7. Obat-obatan

Beberapa jenis obat yang dapat menimbulkan gangguan tidur antara lain:

- Diuretik: menyebabkan insomnia
- Anti depresan: supresi REM
- Kafein: meningkatkan saraf simpatis
- Beta bloker: menimbulkan insomnia
- Narkotika: mensuspensi REM

Dikutip : <https://www.e-jurnal.com/2014/01/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-tidur.html>

F. Masalah/Gangguan Kebutuhan Tidur

Ada beberapa masalah kebutuhan tidur yang dapat dialami seseorang, mulai dari gangguan tidur dan kualitas tidur serta gangguan pola tidur. Masalah atau gangguan tidur dapat dikategorikan menjadi gangguan tidur primer, gangguan tidur sekunder, dan parasomnia.

Gangguan tidur primer merupakan gangguan tidur yang disebabkan oleh individu itu sendiri. Gangguan tidur tersebut termasuk insomnia, hipersomnia, narcolepsi, apnea tidur, dan parasomnia. Gangguan tidur sekunder merupakan gangguan tidur yang disebabkan oleh gangguan klinis lainnya, seperti gangguan fungsi tyroid, depresi, alkohol, atau zat lainnya.

1. Insomnia

Insomnia merupakan suatu keadaan ketidakmampuan mendapatkan tidur yang adekuat, baik kualitas maupun kuantitas. Seseorang akan mengalami keadaan tidur sebentar atau sulit tidur. Proses gangguan ini kemungkinan besar disebabkan oleh adanya gangguan psikologis, seperti rasa khawatir, tekanan jiwa, ataupun stres. Insomnia terbagi menjadi tiga jenis sebagai berikut

a. Insial insomnia

Insial insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk jatuh tertidur atau mengawali tidur.

b. Intermitten insomnia

Intermitten insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk tetap tidur karena selalu terbangun pada malam hari.

c. Terminal insomnia

Terminal insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk tidur kembali setelah bangun tidur pada malam hari.



2. Hipersomnia



Hipersomnia merupakan gangguan tidur dengan kriteria tidur berlebihan dengan total jam tidur lebih dari sembilan jam pada malam hari. Masalah tidur ini kemungkinan disebabkan masalah psikologi, depresi, kecemasan, dan dapat pula disebabkan kondisi kesehatan, seperti kerusakan sistem saraf pusat atau gangguan metabolisme (diabetik acidosis dan hipotiroid). Pada berbagai situasi kadang-kadang hipersomnia dijadikan mekanisme koping seseorang untuk menghindari masalah yang harus dihadapinya.



3. Enuresis

Enuresis merupakan buang air kecil yang tidak disengaja pada waktu tidur atau disebut dengan istilah mengompol. Enuresis dibagi menjadi dua jenis, yaitu enuresis nokturnal (mengompol di saat tidur) dan enuresis diurnal (mengompol pada saat bangun tidur). Enuresis nokturnal umumnya gangguan pada tidur NREM.



4. Apnea Tidur

Apnea tidur merupakan episode berulang henti napas yang dapat menyebabkan terjadinya hipoksia dan terbangun berkali-kali. Keadaan ini dapat terjadi akibat gangguan ventilasi ketika tidur, gangguan mental lain, dan dapat pula akibat langsung pengaruh fisiologik atau zat (termasuk medikasi).



5. Narcolepsi



Narcolepsi merupakan keadaan tidak dapat mengendalikan diri untuk tidur, misalnya tertidur dalam keadaan berdiri mengemudikan kendaraan atau di saat sedang membicarakan sesuatu. Hal ini merupakan gangguan neurologis yang sampai saat ini masih belum diketahui penyebabnya.

Untuk sementara narcolepsi dipercaya sebagai gangguan genetik akibat gangguan sistem saraf pusat sehingga tidak mampu mengontrol tidur REM. Saat serangan narcolepsi, seseorang langsung memasuki tahapan tidur REM.



6. Mengigau

Mengigau dikategorikan dalam gangguan tidur apabila terlalu sering dan di luar kebiasaan. Berdasarkan hasil pengamatan, ditemukan bahwa hampir semua orang pernah mengigau dan terjadi sebelum tidur REM.



7. Parasomnia

Parasomnia merupakan kumpulan beberapa penyakit yang dapat mengganggu pola tidur. Di beberapa literatur juga memasukan nokturnal enuresis, mengigau (*sleeptalking*), dan bruxism. Jenis-jenis parasomnia sebagai berikut.

a. Somnambulisme (berjalan-jalan dalam tidur)

Somnambulisme (berjalan-jalan dalam tidur) yang banyak terjadi pada anak-anak. Hal ini terjadi pada tahap II dan IV tidur NREM. Episode serangan terjadi 1–2 jam setelah jatuh tertidur dan masalah tidur ini dapat menyebabkan cedera.

b. Sleeptalking

Berbicara saat tidur terjadi selama periode tidur NREM sebelum tidur REM.

c. Nocturnal enuresis

Gangguan ini biasanya terjadi pada anak usia di atas 3 tahun dan kebanyakan terjadi pada laki-laki daripada perempuan. Episode serangan terjadi setelah 1–2 jam setelah jatuh tertidur dan terjadi pada tahap III dan IV tidur NREM.

d. Bruxism

Bruxism merupakan kondisi seseorang menggeretakkan (*grinding*) menekan atau menggesekkan gigi ke atas, ke bawah, ke kanan dan ke kiri atau mengatupkan rahang atas serta rahang bawah dengan keras



(*clenching*) secara tidak sadar.

Bruxism dapat terjadi pada siang hari atau pada malam hari, namun bruxism yang paling parah jika terjadi pada malam hari. Biasanya terjadi selama tahap II tidur NREM. Perilaku dengan menggiling gigi yang dapat mengikis mahkotagigi dan menyebabkan gigi lepas.



8. Gangguan Pola Tidur secara Umum

Gangguan pola tidur secara umum merupakan suatu keadaan ketika individu mengalami gangguan atau mempunyai risiko perubahan dalam jumlah dan kualitas pola istirahat yang disebabkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan pada jumlah, kualitas, dan waktu tidur yang disebut disomnia. Gangguan ini terlihat pada klien dengan kondisi yang memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, kehitaman di daerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala, dan sering menguap atau mengantuk. Penyebab gangguan pola tidur ini, antara lain kerusakan transpor oksigen, gangguan metabolisme, kerusakaneliminasi, pengaruh obat, immobilisasi, nyeri kaki, takut operasi, faktor lingkungan yang mengganggu, dan lain-lain.



G. Asuhan Keperawatan

Pengkajian keperawatan pada masalah kebutuhan istirahat dan tidur ini, antara lain riwayat istirahat dan tidur serta pemeriksaan fisik untuk mengetahui gejala klinis klien.

1. Riwayat Istirahat dan Tidur

Pengkajian istirahat dan tidur meliputi kuantitas (lama tidur), kualitas tidur siang maupun malam hari, aktivitas, rekreasi yang dilakukan sebelumnya, kebiasaan sebelum atau pada saat tidur, lingkungan tidur, dengan siapa klien tidur, obat yang dikonsumsi sebelum tidur, asupan (makan dan minum) sebelum tidur, ditanyakan juga tentang kesulitan tidur, dan perubahan pola tidur yang dialami klien.

2. Pemeriksaan Fisik

Gejala klinis dikaji melalui observasi keadaan umum klien, area wajah, dan perilaku klien. Klien kurang istirahat dan tidur memiliki gejala klinis berupa kehitaman di daerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, klien mengeluh mata perih, dan sakit kepala. Perilaku klien menunjukkan kelelahan, klien tampak tidak fokus, bicara lambat, tremor, dan bingung.

Pemeriksaan diagnostik kadang kala perlu dilakukan untuk memastikan gangguan istirahat dan tidur klien. Pemeriksaan diagnostik yang dapat dilakukan antara lain Electrocepalogram (EEG),



Electromyogram (EMG), Electro-oculogram (EOG). Pemeriksaan diagnostik tersebut untuk merekam tahapan tidur klien, baik NREM maupun REM.

Setelah melakukan pengkajian, selanjutnya data dikelompokkan dan dilakukan analisis masalah berdasarkan data untuk menentukan masalah dan penyebab masalah yang dialami oleh klien. Contoh diagnosis keperawatan pada klien dengan gangguan istirahat dan tidur antara lain sebagai berikut.

- a. Gangguan istirahat dan tidur (insomnia) berhubungan dengan takut operasi, takut prognosis penyakit, pengaruh obat, nyeri, serta lingkungan yang mengganggu.
- b. Gangguan pertukaran gas berhubungan dengan apnea tidur.
- c. Kecemasan berhubungan dengan apnea tidur dan ketidakmampuan mengawasi perilaku.
- d. Risiko injury berhubungan dengan somnabulisme.
- e. Kelelahan berhubungan dengan insomnia.
- f. Gangguan konsep diri berhubungan dengan penyimpangan tidur (hiperomia).

Tabel 1.2 Contoh Diagnosis Keperawatan Gangguan Istirahat dan Tidur

| Data Fokus | Diagnosis Keperawatan |
|---|--|
| Gillian Marks (51 tahun), mengatakan sulit tidur sejak dilakukan tindakan mastektomy 2 bulan yang lalu. Dia mengatakan takut akan prognosis penyakitnya menjadi lebih buruk setiap kali dia tidak sibuk dan tidak melakukan kegiatan. Dia sudah mencoba untuk membaca dan menonton TV, tetapi itu tidak membuatnya mengantuk serta rileks. Klien tampak kurang istirahat. | Gangguan istirahat dan tidur: insomnia berhubungan dengan ketakutan prognosis penyakit dan kesulitan untuk rileks. |

Sumber: Koziar, 1998

Perencanaan keperawatan bertujuan mempertahankan kebutuhan istirahat dan tidur klien sehingga memiliki energi yang cukup untuk melakukan kegiatan aktivitas harian dan untuk proses penyembuhan. Petugas membuat rencana tindakan keperawatan sesuai dengan etiologi (penyebab) masalah keperawatan. Contoh rencana tindakan keperawatannya antara lain sebagai berikut.

- a. Atasi faktor yang memengaruhi masalah tidur.
- b. Lakukan pengurangan distraksi lingkungan dan hal-hal yang dapat mengganggu tidur.
- c. Tingkatkan aktivitas pada siang hari.
- d. Coba untuk memicu tidur (*induce sleep*).
- e. Kurangi potensial cedera selama tidur.
- f. Berikan pendidikan kesehatan dan lakukan rujukan apabila diperlukan.

Tabel 1.2 Contoh Diagnosis Keperawatan Gangguan Istirahat dan Tidur

| Data Fokus | Diagnosis Keperawatan |
|---|--|
| Gillian Marks (51 tahun), mengatakan sulit tidur sejak dilakukan tindakan mastektomy 2 bulan yang lalu. Dia mengatakan takut akan prognosis penyakitnya menjadi lebih buruk setiap kali dia tidak sibuk dan tidak melakukan kegiatan. Dia sudah mencoba untuk membaca dan menonton TV, tetapi itu tidak membuatnya mengantuk serta rileks. Klien tampak kurang istirahat. | Gangguan istirahat dan tidur: insomnia berhubungan dengan ketakutan prognosis penyakit dan kesulitan untuk rileks. |

Sumber: Koziar, 1998

Perencanaan keperawatan bertujuan mempertahankan kebutuhan istirahat dan tidur klien sehingga memiliki energi yang cukup untuk melakukan kegiatan aktivitas harian dan untuk proses penyembuhan. Petugas membuat rencana tindakan keperawatan sesuai dengan etiologi (penyebab) masalah keperawatan. Contoh rencana tindakan keperawatannya antara lain sebagai berikut.

- a. Atasi faktor yang memengaruhi masalah tidur.



- b. Lakukan pengurangan distraksi lingkungan dan hal-hal yang dapat mengganggu tidur.
- c. Tingkatkan aktivitas pada siang hari.
- d. Coba untuk memicu tidur (*induce sleep*).
- e. Kurangi potensial cedera selama tidur.
- f. Berikan pendidikan kesehatan dan lakukan rujukan apabila diperlukan.

Berikut ini contoh pelaksanaan tindakan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur klien dewasa.

- a. Mengatasi faktor yang memengaruhi masalah tidur

Tabel 1.2

Contoh Pelaksanaan Tindakan Keperawatan Mengatasi Faktor yang Memengaruhi Masalah Tidur

| Penyebab Masalah | Contoh Pelaksanaan Tindakan Keperawatan |
|--|--|
| Berkaitan dengan lingkungan dan penyakit klien | Melibatkan klien dalam membuat jadwal aktivitas. Memberikan lingkungan yang suportif. Menjelaskan dan memberikan dukungan kepada klien agar tidak takut dan cemas. Memberikan obat analgesik sesuai program terapi. |
| Insomnia | Menganjurkan klien makan dan minum yang berprotein tinggi sebelum tidur seperti keju dan susu (jika tidak ada kontraindikasi). Menganjurkan klien untuk tidur pada waktu yang sama dan hindari tidur siang atau sore hari. Menganjurkan klien untuk tidur jika mengantuk. Menganjurkan klien untuk menghindari kegiatan yang membangkitkan minat sebelum tidur. Menganjurkan klien untuk menggunakan teknik pelepasan otot dan meditasi sebelum tidur. |
| Apabila klien mengalami somnambulisme | Memberikan keamanan pada diri klien dengan melindunginya dari lingkungan yang tidak aman, misalnya memasang kunci pintu dengan baik. Melakukan kolaborasi dalam tindakan pengobatan. Mencegah timbulnya cedera. |
| Apabila terjadi enuresa | Menganjurkan klien untuk mengurangi minum beberapa jam sebelum tidur. Menganjurkan klien melakukan pengosongan kandung kencing sebelum tidur. Membangunkan klien pada malam hari untuk buang air kecil. |
| Apabila terjadi narkolepsi | Memberikan obat amfetamin sesuai dengan tepi pengobatan. |

Sumber: Alimul, 2012

- b. Mengurangi distraksi dan lingkungan serta hal-hal yang dapat mengganggu tidur. Cara mengurangi distraksi lingkungan ketika klien dirawat di rumah sakit antara lain tutup pintu kamar klien, pasang sketsel, matikan handphone klien, redupkan lampu kamar atau berikan lampu tidur, dan sebagainya.
- c. Meningkatkan aktivitas pada siang hari. Membuat jadwal aktivitas klien dan aktivitas tersebut disesuaikan dengan status kesehatan klien.
- d. Membuat klien mencoba untuk memicu tidur (*induce sleep*). Menganjurkan klien untuk membersihkan diri sebelum tidur, minum susu hangat jika tidak ada kontraindikasi, serta membaca buku dan menyiapkan tempat tidur yang bersih sebelum tidur.
- e. Mengurangi potensial cedera selama tidur. Banyak klien takut untuk tidur karena takut jatuh dari tempat tidur, takut untuk jalan ke kamar mandi atau tersandung furnitur. Cara spesifik yang dapat digunakan, antara lain menggunakan cahaya lampu malam, posisikan tempat tidur yang rendah, dan meletakkan bel dekat pasien.
- f. Memberikan pendidikan kesehatan. Pelaksanaan tindakan keperawatan dalam memberikan tindakan kesehatan, antara lain menganjurkan rutinitas jadwal tidur di rumah dengan mengatur jadwal bekerja, istirahat, tidur, dan bangun pada waktunya.
- g. Mengajarkan pentingnya latihan reguler kurang lebih 1/2 jam setiap tiga kali seminggu untuk menurunkan



stres dan meningkatkan tidur.

Evaluasi terhadap masalah kebutuhan tidur dan istirahat dapat dinilai dari adanya kemampuan dalam memenuhi jumlah tidur klien, mengurangi atau menghilangkan faktor-faktor yang mecegah tidur, serta kemampuan klien dalam menggunakan teknik-teknik untuk mengatasi masalah istirahat dan tidur.



Handayani, Dewi. 2020. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Malang : PT. Kuantum Bina Sejahtera, hal 2-17

Lestari, Yeni. 2017. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Yogyakarta : ANDI, hal 2-22

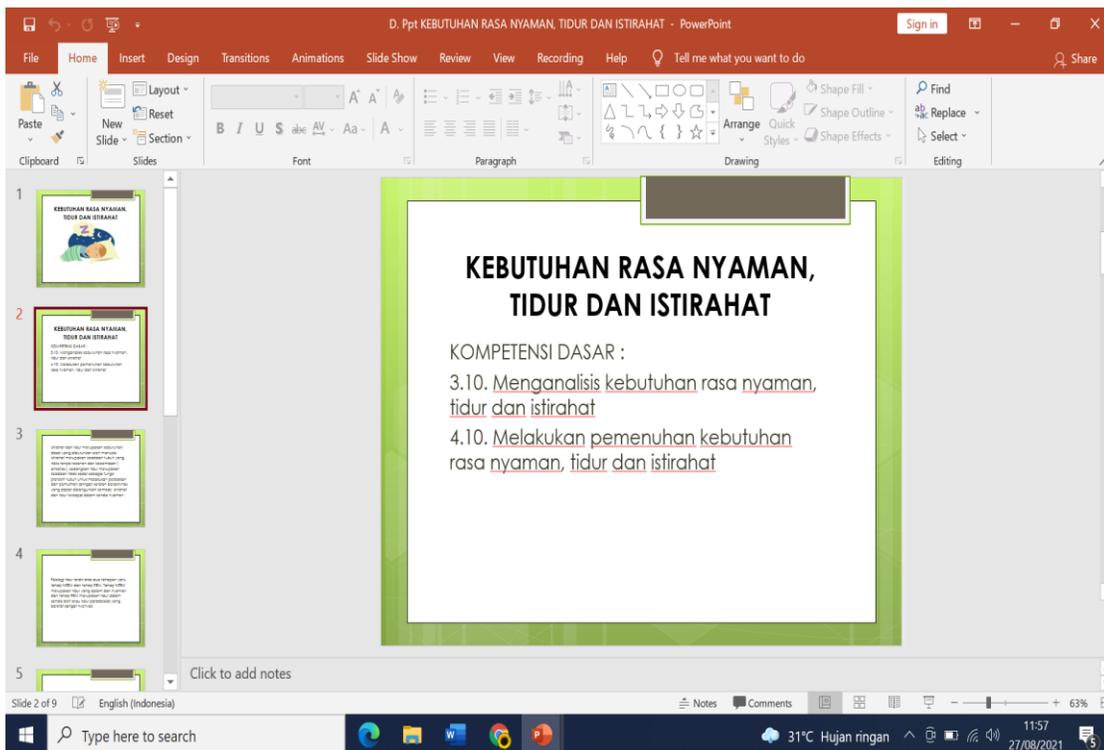
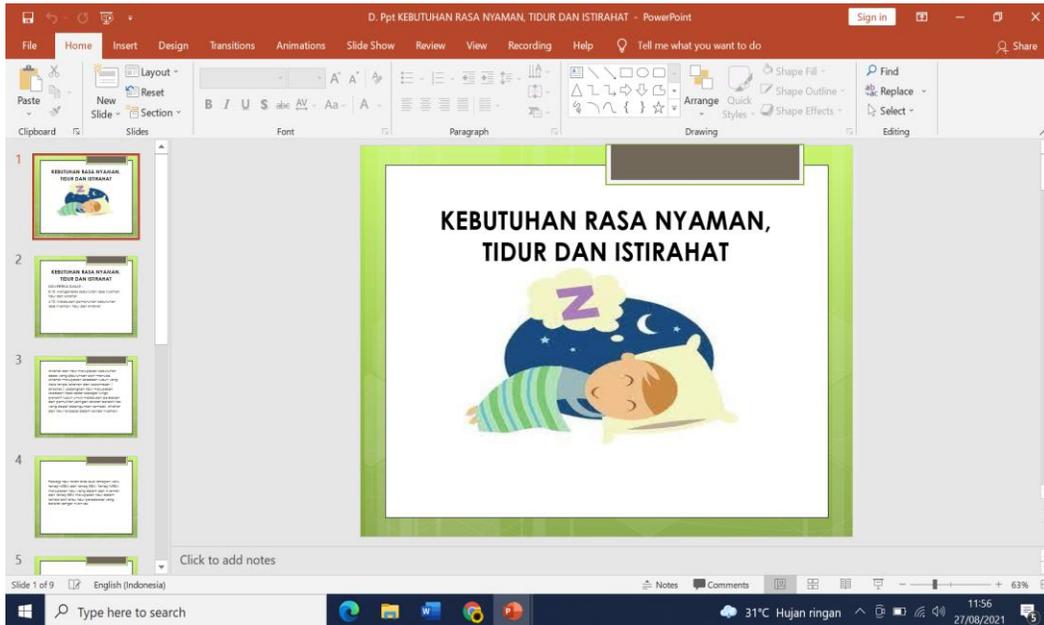
| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>KEBUTUHAN DASAR MANUSIA (3) KELAS XII</p> <p>Dewi Handayani Yudi Hartono</p> <p>Praktikum Keperawatan</p> | <p>KEBUTUHAN DASAR MANUSIA SNK/MAK Kelas XII</p> <p>Penulis: Yudi Hartono, Dewi Handayani Revisi: 2017</p> | <p>Daftar Isi</p> <ul style="list-style-type: none">1.1.1. Kebutuhan Dasar Manusia: Pengertian dan Tujuan1.1.2. Kebutuhan Dasar Manusia: Fungsi dan Manfaat1.1.3. Kebutuhan Dasar Manusia: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi1.1.4. Kebutuhan Dasar Manusia: Cara Memenuhi1.1.5. Kebutuhan Dasar Manusia: Peran Perawat | |
|---|---|---|--|



3. Media Pembelajaran

Media pembelajaran yang digunakan dalam rancangan pembelajaran ini :

- a. PPT Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat



- b. Video Askep Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat
<https://www.youtube.com/watch?v=yF4ylCQ6U70>



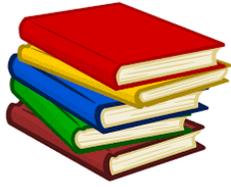
Windows taskbar: (13) WhatsApp, Play, HARI 26 AGST 2021 RPP 1 KDM

Search: Search HARI 26 AGST 2021 RPP 1 KDM

| File Name | Size |
|---------------|-----------|
| Word Doc... | 4.468 KB |
| Word Doc... | 1.275 KB |
| ZIP archive | 81 KB |
| Word Doc... | 48 KB |
| Word Doc... | 2.259 KB |
| Word Doc... | 1.113 KB |
| | 5.801 KB |
| PowerPoint... | 100 KB |
| | 17.072 KB |
| | 960 KB |
| | 7.511 KB |
| PowerPoint... | 1.441 KB |
| PowerPoint... | 32.162 KB |
| Word 97 - ... | 108 KB |
| Word Doc... | 17 KB |
| Word Doc... | 14 KB |
| archive | 9.078 KB |

Video player: 00:00:03 / 00:03:24

Windows taskbar: Type here to search, 31°C Hujan ringan, 11:58, 27/08/2021



LKPD (Lembar Kerja Peserta Didik)

LKPD

(LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK)

KEBUTUHAN RASA NYAMAN, TIDUR DAN ISTIRAHAT

SMK MUHAMMADIYAH LUMAJANG



NAMA:

KELAS:



| | |
|----------------------------|---|
| Kompetensi Keahlian | : Asisten Keperawatan |
| Materi | : Kebutuhan Dasar Manusia |
| Pokok Bahasan | : Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat |
| Kelas/ Semester | : XII / Ganjil |
| Tahun Pelajaran | : 2020/2021 |

Kompetensi Dasar

1. *KD pada KI pengetahuan*
3.10. Menganalisis kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat
2. *KD pada KI keterampilan*
Melakukan pemenuhan kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat



Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.10.1 Menguraikan kebutuhan konsep, fungsi, dan manfaat kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat (C4)
- 3.10.2. Menganalisis fisiologi, jenis- jenis, masalah, dan faktor- faktor yang memengaruhi kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat (C4)
- 4.10.1 Mengelola kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat (P4)
- 4.10.2. Melakukan pemenuhan asuhan keperawatan kebutuhan rasa nyaman, tidur, dan istirahat pada anak dan dewasa (P5)

Petunjuk Pengerjaan LKPD

1. Tulislah nama lengkap pada tempat yang sudah disediakan.
2. Pelajari materi di LKPD secara lengkap
3. Tuliskan hasil jawabanmu pada tempat yang disediakan.





PETUNJUK :

- a. Buatlah kelompok beranggotakan 6-7 siswa
- b. Diskusikanlah soal dibawah ini bersama anggota kelompok masing-masing
- c. Setelah mengerjakan, siapkan perwakilan kelompok menyampaikan hasil diskusinya di Whatsapp Group/Google Classroom.



Nama Kelompok :

Anggota :

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Soal Diskusi :



1. Perhatikan slogan kesehatan di samping !
 - a. Berdasarkan syarat kuantitas bahwa tidur malam minimal 7 jam setiap hari, efek samping apa yang terjadi jika kita tidur kurang dari 7 jam?
 - b. Bagaimana agar mendapatkan tidur yang berkualitas ?



2. Perhatikan slogan kesehatan di samping !
 - a. Berdasarkan tingkatan usia dewasa berapakah jumlah waktu tidur yang cukup ?
 - b. Bagaimana menurutmu intervensi yang dapat diterapkan untuk membantu pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada hal tersebut ?



➤ **REMEDIAL DAN PENGAYAAN**

PEMBELAJARAN REMEDIAL

Peserta didik melakukan:

1. Menonton materi Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat di Youtube dengan mencari tahapan siklus tidur !
2. Membuat deskripsi dan bentuk narasi serta menganalisisnya !

PEMBELAJARAN PENGAYAAN

Peserta didik melakukan:

1. Mencari artikel terkait gangguan kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat
2. Membuat analisis terkait gejala, penyebab dan penanganan dari gangguan kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat



5. Instrumen Penilaian Berbasis HOTS

➤ Penilaian Pengetahuan

KISI-KISI SOAL POST TEST

Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah Lumajang
Mata Pelajaran : Kebutuhan Dasar Manusia
Kurikulum : 2013

Jumlah Soal : 5 soal
Bentuk Soal : Pilihan Ganda
Kelas / Semester : XII / Ganjil

Petunjuk Umum :

1. Instrumen penilaian berupa lembar tes pilihan ganda
2. Instrumen ini diisi oleh pesetra didik

Instrumen Soal :

| Kompetensi Dasar | IPK | Indikator Soal | Level Kognitif | | | | | | Tingkat Kesukaran | No. Soal | Bentuk Soal | Kunci jawaban |
|---|---|--|----------------|----|----|----|----|----|-------------------|----------|-------------|---------------|
| | | | C1 | C2 | C3 | C4 | C5 | C6 | | | | |
| 3.10. Menganalisis kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat | Mengidentifikasi fisiologi, jenis-jenis, masalah, dan faktor-faktor yang memengaruhi kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat | Disajikan kasus, peserta didik dapat mengidentifikasi gangguan atau masalah yang terjadi pada kebutuhan rasa nyaman, istirahat dan tidur | | | | ✓ | | | Sedang | 1. | PG | A |



| Kompetensi Dasar | IPK | Indikator Soal | Level Kognitif | | | | | Tingkat | No. | Bentuk | Kunci | |
|------------------|--|--|----------------|--|---|---|---|---------|--------|--------|-------|---|
| | Mengidentifikasi fisiologi, jenis-jenis, masalah, dan faktor- faktor yang memengaruhi kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat | Disajikan kasus, peserta didik dapat mengidentifikasi gangguan atau masalah yang terjadi pada kebutuhan rasa nyaman, istirahat dan tidur | | | | ✓ | | | Sedang | 2. | PG | D |
| | Mengidentifikasi fisiologi, jenis-jenis, masalah, dan faktor- faktor yang memengaruhi kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat | Peserta didik dapat mengidentifikasi tahapan siklus tidur | | | | | ✓ | | Sukar | 3. | PG | A |
| | Mengidentifikasi fisiologi, jenis-jenis, masalah, dan faktor- faktor yang memengaruhi kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat | Peserta didik dapat mengidentifikasi tahapan siklus tidur | | | ✓ | | | | Mudah | 4. | PG | C |
| | Mengenali kebutuhan konsep, fungsi, dan manfaat kebutuhan rasa nyaman, tidur dan istirahat | Disajikan suatu kasus, peserta didik dapat mengidentifikasi penyebab gangguan tidur | | | ✓ | | | | Sedang | 5. | PG | C |



Soal Post-test KDM

Pilihlah satu jawaban yang paling tepat!

1. Tn. A (45 Tahun) bekerja di percetakan. Selama satu minggu ini sering terlambat ke kantor. Tn. A tampak lesu dan tidak bersemangat. Tn. A mengatakan cemas dengan kondisi kesehatan putranya yang baru saja operasi di RS. Tn. A sering menguap ketika bekerja, kurang fokus, dan sklera matanya berwarna merah. Berdasarkan kasus di atas Tn. A mengalami....
 - a. ansietas
 - b. gangguan tidur
 - c. gangguan istirahat
 - d. gangguan rasa nyaman
 - e. gangguan istirahat dan tidur
2. Seorang ibu mengeluh anaknya yang paling kecil sering kali megompol di malam hari. Semalam anaknya mengompol sebanyak dua kali. Anak tersebut mengalami gangguan tidur berupa....
 - a. insomnia
 - b. narkolepsi
 - c. apneu tidur
 - d. enuresis diurnal
 - e. enuresis nokturnal
3. Seorang ibu mengeluh anaknya yang paling kecil sering kali megompol di malam hari. Semalam anaknya mengompol sebanyak dua kali. Gangguan tidur yang dialami anak tersebut terjadi pada siklus tidur tahap....
 - a. tahap tidur REM
 - b. tahap I tidur NREM
 - c. tahap IV tidur NREM
 - d. tahap I dan II tidur NREM
 - e. tahap II dan III tidur NREM
4. Seorang ibu mengeluh anaknya yang paling kecil sering kali mengompol di malam hari. Semalam anaknya dapat mengompol sebanyak dua kali. Berdasarkan kasus di atas, kategori gangguan tidur anak tersebut adalah....
 - a. primer
 - b. sekunder
 - c. disomnia
 - d. insomnia
 - e. parasomnia
5. Tn. P (79 Tahun) seorang kakek yang memiliki satu cucu berusia 6 tahun. Jumlah tidur Tn. P lebih sedikit dibandingkan dengan cucunya. Hal ini disebabkan....
 - a. gelombang lambat (NREM) relatif stabil dan bertahap
 - b. gelombang lambat (NREM) relatif stabil dan kontinuitas



- c. gelombang paradoks (REM) relatif stabil dan kontinuitas
- d. gelombang lambat (NREM) relatif lambat dan kontinuitas
- e. gelombang paradoks (REM) relatif lambat dan kontinuitas

Kunci Jawaban Soal Pilihan Ganda

| No | Kunci Jawaban | Skor |
|----|---------------|------|
| 1 | A | 25 |
| 2 | D | 25 |
| 3 | A | 30 |
| 4 | C | 10 |
| 5 | C | 10 |
| | Total | 100 |

Pedoman Penskoran

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

atau

$$\text{Nilai Akhir} = \text{Jumlah Benar} \times 20$$



➤ **Penilaian Keterampilan**

LEMBAR OBSERVASI DISKUSI

Mata Pelajaran : **Kebutuhan Dasar Manusia**
 Materi Pokok : **Kebutuhan Rasa Nyaman, Tidur dan Istirahat**
 Kelas/ Semester : **XII/Ganjil**
 Teknik Penilaian : **LKPD**
 Bentuk Soal/ Instrumen : **Lembar Observasi Diskusi**

| NO. | NAMA SISWA | PERSIAPAN | | | | PRESENTASI | | | | HASIL DISKUSI | | | | Jumlah | NILAI |
|-----|------------|-----------|---|---|---|------------|---|---|---|---------------|---|---|---|--------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | |

PEDOMAN PENILAIAN OBSERVASI DISKUSI

| ASPEK | KRITERIA PENILAIAN | SKOR |
|--|--|------|
| PERSIAPAN (Mengidentifikasi Masalah di LKPD) | Siswa tidak aktif mengerjakan (jawaban LKPD tidak lengkap) dan banyak diam | 1 |
| | Siswa hanya aktif mengerjakan (Jawaban LKPD lengkap) | 2 |
| | Siswa kurang aktif mengerjakan (jawaban LKPD tidak lengkap) dan aktif bertanya | 3 |
| | Siswa aktif mengerjakan (jawaban LKPD lengkap) dan aktif bertanya | 4 |
| PRESENTASI (Menjawab dan Memberikan Tanggapan) | tidak dapat mengemukakan pendapat dalam memecahkan permasalahan dan tidak dapat menjawab Tanggapan dari kelompok lain | 1 |
| | Kurang tepat mengemukakan pendapat dalam memecahkan permasalahan dan tidak dapat menjawab Tanggapan dari kelompok lain | 2 |
| | Tepat mengemukakan pendapat dalam memecahkan permasalahan dan tidak dapat menjawab Tanggapan dari kelompok lain | 3 |
| | Tepat mengemukakan pendapat dalam memecahkan permasalahan dan dapat menjawab Tanggapan dari kelompok lain | 4 |
| HASIL DISKUSI (Menyimpulkan) | Kesimpulan jawaban LKPD lebih 50 % salah | 1 |
| | Kesimpulan jawaban LKPD 75 % benar | 2 |
| | Ada Kesimpulan jawaban LKPD yang salah (90 %) | 3 |
| | Kesimpulan jawaban LKPD semua benar (100 %) | 4 |

PEDOMAN PENSKORAN

| No. | Rentang Skor | Predikat |
|-----|--------------|-------------|
| 1 | 10-12 | Baik Sekali |
| 2 | 7-9 | Baik |
| 3 | 4-6 | Cukup |
| 4 | ≤3 | Kurang |



Keterangan penilaian sikap

- 4 = Jika memenuhi 4 komponen pada indikator
- 3 = Jika memenuhi 3 komponen pada indikator
- 2 = Jika memenuhi 2 komponen pada indikator
- 1 = Jika memenuhi 1 komponen pada indikator

Skor maksimal = 12

$$\text{Nilai Akhir Sikap} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 =$$

Keterangan nilai sikap :

| No | Interval Nilai | Kriteria | Keterangan |
|----|----------------|----------|---------------|
| 1 | 85 – 100 | A | Memuaskan |
| 2 | 65 – 84 | B | Baik |
| 3 | 45 – 64 | C | Cukup |
| 4 | 25 – 44 | D | Kurang |
| 5 | 0 – 24 | E | Sangat Kurang |