

ABSTRACT

All system in human need homeostasis, respiratory system, endokrin system, reproducty system, etc. One of mechanism in human body is sleep, resting phase for a crowded trafic. Pathology condition can disturb human need, colaphase system when sleep disturbed, a sleep disorder. Then can be a sillent killer for the human, continously. As a nurse must be prepare nonpharmacologic intervention and pharmacologic intervention (colaboration with others).The aim main of literature review is description about a lot of nonpharmacology interventions for sleep disorder.

The method employed was by study literature, searching the literature in some search engine, used the key word sleep disorder and nonpharmacologic interventions. Then analised by the EBN teory about sleep disorder and nonpharmacologic interventions. The result is effectivity nonpharmacologic interventions higher than pharmacologic intervention, for example Progreesive Muscle Relaxation (PMR), Cogninitive Behavioral Therapy (CBT), geriatric gymnastics, Brief Behavioral Treatment (BBT), massage therapy, warm water bathing, and Religijs Therapy.This study aimed to explore the non pharmacology intervention for the patient with sleep disorder.

Key word: nonpharmacologic interventions, sleep disorder

INTISARI

Semua sistem di tubuh manusia memerlukan keseimbangan, homeostasis, diantaranya sistem respirasi, sistem endokrin, sistem reproduksi, dan lainnya. Salah satunya adalah mekanisme tidur, fase istirahat bagi tubuh untuk sistem yang terus berjalan tanpa henti dengan irama yang padat. Keadaan patofisiologi akan terkumpul ketika ada gangguan tidur, membunuh tubuh manusia itu sedikit demi sedikit. Sebagai seorang perawat harus mengambil solusi yang dapat dikolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya. Intervensi tersebut dapat berbentuk solusi nonfarmakologik dan solusi farmakologik. Tujuan penulisan literatur review ini adalah untuk menggambarkan berbagai macam intervensi nonfarmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi gangguan tidur.

Metode yang digunakan adalah studi literatur. Mencari di search engine dengan kata kunci gangguan tidur, *sleep disorder*, terapi nonfarmakologik, *nonpharmacologic interventions*. Lalu menganalisa dengan teori gangguan tidur dan terapi nonfarmakologik yang ada. Hasilnya bahwa intervensi nonfarmakologik memiliki efektifitas yang tinggi dibandingkan intervensi farmakologik, diantaranya relaksasi otot progresif, terapi perilaku (BBT dan CBT), senam lansia, terapi relaksasi religius, terapi pijat, dan terapi mandi air hangat.

Kata kunci: gangguan tidur, intervensi nonfarmakologik