

PENELITIAN

PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH GANGGUAN TIDUR (*INSOMNIA*) PADA LANSIA

Di Desa Sukorejo, Kecamatan Sukorejo RT 01/RW 01



Oleh :
DIWAN REDİYANA
NIM : 11612081

PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015

**PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH GANGGUAN
TIDUR (*INSOMNIA*) PADA LANSIA**

Di Desa Sukorejo, Kecamatan Sukorejo RT 01/ RW 01

PENELITIAN

Diajukan Kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Untuk Memenuhi Tugas Mata Ajar Riset Keperawatan



Oleh :
DIWAN REDİYANA
NIM : 11612081

**PRODI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2015**

PENELITIAN

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah Oleh : DIWAN REDIYANA
Judul : PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH
GANGGUAN TIDUR (*INSOMNIA*) PADA
LANSIA

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Penelitian pada
Tanggal : 15 september 2015

Oleh :

Pembimbing I

Laily Isro'in S.Kep. Ns, M.Kep
NIDN. 0730017702

Pembimbing II

Elmie Muftiana S. Kep., Ns
NIDN. 0703127602

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Siti Munawaroh S. Kep., Ners., M. Kep
NIDN. 0717107001

HALAMAN PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : DIWAN REDYANA
Judul : PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH
GANGGUAN TIDUR (*INSOMNIA*) PADA LANSIA

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Penelitian Karya Tulis Ilmiah di Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi D III Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

2015

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : 1. Sulisty Andarmoyo, S. Kep. Ners, M.Kes

Anggota : 2. Laily Isro'in, S.Kep, Ns, M.Kep

3. Elmie Muftiana S.Kep., Ns

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah ponorogo


Siti Munawaroh, S.Kep. Ners, M. Kep
NIDN. 0717107001



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

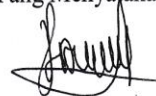
Nama : DIWAN REDİYANA
NIM : 11612081
Tempat, tanggal lahir : Ponorogo, 13 Desember 1992
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

Menyatakan bahwa Penelitian KTI (Karya Tulis Ilmiah) yang berjudul :
**“PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH GANGGUAN TIDUR
(INSOMNIA) PADA LANSIA ”** adalah bukan Penelitian orang lain baik
sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah di
sebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila
pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, 2015

Yang Menyatakan



DIWAN REDİYANA

11612081

Mengetahui :

Pembimbing I



Laily Isro'in S.Kep. Ns, M.kep
NIDN. 0730017702

Pembimbing II



Elmie Muftiana S. Kep., Ns
NIDN. 0703127602

ABSTRAK

**PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH GANGGUAN TIDUR
(INSOMNIA)
PADA LANSIA Di Desa Sukorejo, Kecamatan Sukorejo RT 01/ RW 01
Oleh : DIWAN REDIYANA**

Lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur yang di hubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Maka dari itu keluarga berperan penting dalam mengatasi gangguan tidur pada lansia. Bisa di ambil contoh keluarga dapat memodifikasi lingkungan atau menganjurkan lansia untuk tidur pada periode waktu yang sama.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimanakah peran keluarga dalam mencegah gangguan tidur (*insomnia*) pada lansia di Desa Sukorejo, Dusun Krajan RT 01/ RW 01, Kabupaten Ponorogo.

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Teknik sampling yang di gunakan adalah *total sampling* dengan jumlah sampel keluarga lansia sejumlah 31 responden yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh peneliti. Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang diperoleh dengan memberikan kuisioner pada semua keluarga di Desa Sukorejo, Dusun Krajan RT 01/ RW 01, Kabupaten Ponorogo. Teknik analisa data menggunakan prosentase.

Dari hasil penelitian terhadap 31 responden sebagian besar 18 responden (58,05%) peran keluarga dalam mencegah tidur (*insomnia*) pada lansia berperan negatif dan hampir setengahnya 13 responden (41,95%) berperan positif. Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk meningkatkan peran keluarga dalam perawatan usia lanjut antara lain menjaga menjaga atau merawat usia lanjut, mempertahankan dan meningkatkan status mental, mengantisipasi perubahan social ekonomi serta memberikan motivasi dan memfasilitasi kebutuhan spiritual bagi usia lanjut.

Kata kunci : peran, keluarga, *insomnia*

ABSTRACT

FAMILY ROLE IN PREVENTING SLEEP DISORDERS (INSOMNIA)

ON LANSIA Di Sukorejo, District Sukorejo RT 01 / RW 01

By: DIWAN REDIYANA

Elderly vulnerable to sleep disorders because of pressure sleeping patterns. Sleep disorders in the elderly is associated with memory loss, impaired concentration and changes in functional performance. The purpose of this study was to determine how the role of the family in preventing sleep (insomnia) in the elderly in Sukorejo, Krajan RT 01 / RW 01, Ponorogo.

The study design was descriptive. The sampling technique used is total sampling with a sample of 31 respondents a number of elderly families in accordance with the criteria desired by researchers. Gathering data using questionnaires obtained by giving questionnaires to all families in the village Sukorejo, Krajan RT 01 / RW 01, Ponorogo.

Result analysis techniques using percentages. From the results of a study of 31 respondents majority of 18 respondents (58.05%) the role of the family in preventing sleep (insomnia) in the elderly play a negative role and almost half of 13 respondents (41.95%) have a positive role.

Results of this study is recommended to add the role of the family in the care of the elderly, among others keep keeping or caring for the elderly, maintain and improve mental status, socioeconomic anticipate changes and provide motiovasi and facilitate the spiritual needs of the elderly.

Keywords: roles, family, insomnia

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Penelitian KTI (Karya Tulis Ilmiah) yang berjudul **Peran Keluarga Dalam Mencegah Gangguan Tidur (*Insomnia*) Pada Lansia**. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dalam penyusunan Penelitian ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Siti Munawaroh, S.Kep, Ners, M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penelitian ini.
2. Metti Verawati, S.Kep, Ners, M.Kes selaku Kaprodi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo telah memberikan kemudahan dan ijin sehingga memperlancar penelitian ini.
3. Sugeng Riyadi, selaku Kepala desa Sukorejo atas kerjasamanya selama proses pengambilan data.
4. Laily Isro'in, S. Kep., Ns., M. Kep, selaku pembimbing I yang telah meluangkan banyak waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan Penelitian ini.

5. Elmie Muftiana, S. Kep., Ns, selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan ketelitiannya dalam membimbing, sehingga Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Ayah dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi sehingga terselesaikan Penelitian ini.
7. Teman–teman Prodi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan atas kerja sama dan motivasinya.
8. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dalam penyelesaian Penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas budi baik serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan kita semua.

Ponorogo, 15 september 2015

Peneliti

Diwan Rediyana
NIM. 11612081

DAFTAR ISI

Sampul Depan	i
Sampul Dalam	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iii
Lembar Keaslian Tulisan	iv
Lembar Pengesahan	v
Moto.....	vi
Persembahan	vii
Kata Pengantar	viii
Abstrak.....	x
<i>Abstract</i>	xi
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran	xv

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Peran.	8
2.1.1 Definisi Peran	8
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Dalam Penyesuaian Peran.....	8
2.1.3 Konflik Peran.....	11

2.1.4 Peran- peran Keluarga.....	12
2.2 Konsep Dasar Keluarga.....	15
2.2.1 Definisi Keluarga	15
2.2.2 Tipe keluarga.....	16
2.2.3 Bentuk-bentuk Keluarga	18
2.2.4 Fungsi Keluarga	19
2.3 Konsep <i>Insomnia</i>	25
2.3.1 Definisi <i>Insomnia</i>	25
2.3.2 Penyebab <i>Insomnia</i>	26
2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Insomnia</i>	26
2.3.4 Klasifikasi <i>Insomnia</i>	28
2.3.5 Pencegahan <i>Insomnia</i>	30
2.4 Konsep Lansia	31
2.4.1 Pengertian Lansia.....	31
2.4.2 Batasan Lansia.....	32
2.4.3 Teori Proses Menua.....	33
2.4.4 Perubahan pada Lansia semua sistem dan Implikasi klinis...	39
2.5 Kerangka Konsep.....	48

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	49
3.2 Kerangka Kerja.....	50
3.3 Identifikasi Variabel	51
3.4 Definisi Operasional	51
3.5 SamplingDesain.....	53
3.5.1 Populasi.....	53
3.5.2 Sampel.....	53
3.5.3 Besar Sampel.....	53
3.5.4 Sampling Penelitian.....	53
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	54
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	54
3.6.1.1 Prosedur Pengumpulan Data.....	54

3.6.1.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	55
3.6.1.3 Waktu dan Lokasi Penelitian.....	56
3.6.2 Analisa Data	56
3.6.2.1 Data Demografi.....	56
3.6.2.2 Data Khusus.....	57
3.7 Etika Penelitian	58

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	60
4.2 Keterbatasan Penelitian	61
4.3 Hasil Penelitian	62
4.3.1 Data Umum	62
4.3.2 Data Khusus	65
4.4 Pembahasan.....	66

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	70
5.2 Saran.....	70
5.2.1 Saran Bagi Keluarga.....	70
5.2.2 Saran Bagi Instuitusi Pendidikan	71
5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya	71

DAFTAR PUSTAKA.....	72
----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Peran Keluarga dalam Pencegahan Gangguan Tidur (<i>Insomnia</i>) pada Lansia.....	49
-----------	--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Konseptual Peran Keluarga dalam Pencegahan Gangguan tidur (<i>Insomnia</i>) pada Lansia.....	48
------------	---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat-surat Ijin Penelitian	74
Lampiran 2	Lembar Permohonan Menjadi Responden	77
Lampiran 3	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	78
Lampiran 4	Lembar Kuesioner Penelitian	79
Lampiran 5	Lembar Konsultasi Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.....	81