

**KARYA TULIS ILMIAH
PERILAKU LANSIA DALAM MENCEGAH GANGGUAN TIDUR
(INSOMNIA)**

Di Posyandu lansia Dukuh Asem Kandang Desa Prajegan Sukorejo Ponorogo



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

2018

**PERILAKU LANSIA DALAM MENEGAH GANGGUAN TIDUR
(INSOMNIA)**

Di Posyandu Lansia Dukuh Asem Kandang Desa Prajegan Sukorejo Ponorogo

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi D III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo Untuk Memenuhi Tugas Akhir



Oleh:

NGESTI UTAMINGSIH

NIM 15612748

PRODI D III KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2018

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh : NGESTI UTAMININGSIH
Judul : PERILAKU LANSIA DALAM MENCEGAH
GANGGUAN TIDUR (*INSOMNIA*)

Telah disetujui untuk diajukan di hadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah
Pada Tanggal : 16 Juli 2018

Oleh:

Pembimbing I

Laily Isro'in, S.Kep., Ns, M.Kep
NIDN. 0704057002

Pembimbing II

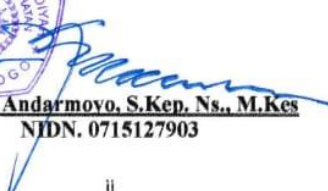
Rika Maya Sari, S.Kep., Ns, M. Kes
NIDN. 0711068503

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo







Sulistvo Andarmoyo, S.Kep. Ns., M.Kes
NIDN. 0715127903

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah oleh : NGESTI UTAMININGSIH
Judul : PERILAKU LANSIA DALAM MENCEGAH
GANGGUAN TIDUR (*INSOMNIA*)

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Karya Tulis Ilmiah
Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo.

Tanggal : 25 Juli 2018

	Tim Penguji	Tanda Tangan
Ketua	: Sulisty Andarmoyo, S.Kep.Ns.,M.Kes	
Anggota	: 1. Sholihatul Maghfirah, S.Kep.Ns.,M.Kep	
	2. Laily Isro'in, S.Kep.Ns.,M.Kep	

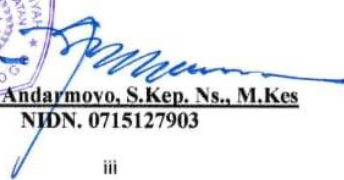
Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulisty Andarmoyo, S.Kep. Ns., M.Kes
NIDN. 0715127903



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ngesti Utaminingsih
NIM : 15612748
Tempat, Tanggal Lahir : Ponorogo, 04 Mei 1997
Institusi : Program Studi D III Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : "Perilaku Lansia dalam Mencegah Gangguan Tidur (*Insomnia*) adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

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

Ponorogo, 16 Juli 2018

NGESTI UTAMININGSIH
NIM: 15612748


Mengetahui :

Pembimbing I



Laily Isro'in, S.Kep., Ns, M.Kep
NIDN. 0704057002

Pembimbing II



Rika Maya Sari, S.Kep., Ns, M. Kes
NIDN. 0711068503

ABSTRAK

PERILAKU LANSIA DALAM MENCEGAH GANGGUAN TIDUR (*INSOMNIA*)

DI DUKUH ASEM KANDANG DESA PRAJEGAN SUKOREJO PONOROGO

Oleh : Ngesti Utaminingsih

Perubahan-perubahan yang terjadi pada lansia dapat menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur (*insomnia*). Sehingga diperlukan perilaku yang tepat untuk mencegah gangguan tidur *insomnia* seperti, tidak minum teh dan kopi sebelum tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku lansia dalam mencegah gangguan tidur (*insomnia*) pada lansia di posyandu lansia Dukuh Asem Kandang Desa Prajegan Sukorejo Ponorogo.

Desain penelitian ini adalah deskriptif. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling* dimana peneliti memilih sampel diantara populasi sesuai kriteria yang di kehendaki peneliti. Kemudian untuk setiap RT digunakan *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang diperoleh dengan memberikan kuesioner pada 39 lansia di Dukuh Asem Kandang Desa Prajegan Sukorejo Ponorogo.

Teknik analisa data menggunakan prosentase. Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 39 responden di Dukuh Asem Kandang Desa Prajegan Kecamatan Sukorejo Ponorogo terhadap 39 responden, sebagian besar 22 responden (56,41%) berperilaku negatif dan hampir setengahnya 17 responden (43,59%) berperilaku positif. Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk meningkatkan perilaku positif pada lansia dalam mencegah gangguan tidur (*insomnia*).

Kata kunci : perilaku, lansia, pencegahan, *insomnia*

ABSTRACT

BEHAVIOR OF ELDERLY IN PREVENTING SLEEP DISORDER (INSOMNIA) POSYANDU DUKUH ASEM KANDANG PREJEGAN VILLAGE SUKOREJO PONOROGO

By : Ngesti Utaminingsih

Many changes that occur in the elderly cause elderly sleep disorder (insomnia). So needed good behavior for prevent sleep disorder (insomnia), like not drinking coffee and tea before sleep. This study to find how the elderly preventing sleep disorder (insomnia) on posyandu Dukuh Asem Kandang Prejegan Village Sukorejo Ponorogo.

This study design was descriptive. The sampling technique use purposive sampling, researchers in selecting samples between population corresponding with criteria desired by the researchers . For the every RT used Proportional Random Sampling. Data collection used questionnaires of 39 elderly on Dukuh Asem kandang Prajegan Village Sukorejo Ponorogo.

The data were collected by analysed with percentage. From the result of a study of 39 respondents majority of 22 respondents (56,41%) have negative behavior and almost half of 17 respondents (43,59%) have positive behavior. Result of this study is recommended to improve positive behavior of elderly in preventing sleep disorder (insomnia).

Keywords : behavior, elderly, prevention, insomnia

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis memanjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **"Perilaku Lansia dalam Mencegah Gangguan (*insomnia*)"** untuk melengkapi persyaratan dalam menyelesaikan Program Studi D-III Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. H. Sulton, M.Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Rika Maya Sari, S.Kep., Ns, M.Kes, selaku Kaprodi D-III Keperawatan serta pembimbing II yang telah menyempatkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
4. Drs. Didik Setiawan, MM selaku Kepala Kecamatan Sukorejo Ponorogo, yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk mengambil data yang diperlukan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

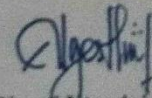
5. Laily Isro'in, S.Kep, Ns, M.Kep, selaku pembimbing I yang telah dengan penuh rasa sabar memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
6. Kepala Desa Prajeggan Kecamatan Sukorejo Ponorogo beserta staf yang telah memberikan bantuan informasi dan kelonggaran kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data.
7. Ayah, Ibu tercinta yang telah mengiringi langkahku dengan do'a dan memberi semangat, harapan serta dukungan.
8. Lansia Dukuh Asem Kandang Desa Prajegan Sukorejo Kabupaten Ponorogo yang telah bersedia menjadi responden dalam Karya Tulis Ilmiah.
9. Teman-teman Program Studi D-III Keperawatan angkatan 2015 dan semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 16 Juli 2018

Penulis,



Ngesti Utaminingsih
NIM: 15612748

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Penulisan	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Bab 1 Pendahuluan	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.4. Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.5. Keaslian Penelitian.....	6
Bab 2 TinjauanPustaka	
2.1 Konsep Perilaku	8
2.1.1 Pengertian Perilaku.....	8
2.1.2 Ciri-ciri Perilaku Manusia	9
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku	10
2.1.4 Perubahan Perilaku.....	11
2.1.5 Perilaku Kesehatan	11
2.2 Konsep Lansia	13
2.2.1 Definisi Lansia	13
2.2.2 Batasan-Batasan Usia Lanjut.....	14

2.2.3	Perubahan-Perubahan pada Lansia.....	15
2.2.4	Teori Proses penuaan	19
2.3	Konsep Insomnia.....	23
2.3.1	Definisi Insomnia	23
2.3.2	Dampak Insomnia bagi Lansia	24
2.3.3	Faktor yang Menyebabkan Insomnia pada lansia	25
2.3.4	Gejala Gangguan Tidur Insomnia	27
2.3.5	Upaya Lansia dalam Mengatasi Gangguan Tidur	27
2.3.6	Pencegahan Insomnia pada Lansia	28
2.4	Kerangka Konsep	33

Bab 3 Metode Penelitian

3.1	Desain Penelitian.....	34
3.2	Kerangka Kerja	35
3.3	Variabel Penelitian	36
3.4	Definisi Operasional.....	36
3.5	Sampling Desain	38
3.5.1	Populasi	38
3.5.2	Sampel.....	38
3.5.3	Besar Sampel.....	38
3.5.4	Sampling.....	39
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	39
3.6.1	Tehnik Pengumpulan Data	39
3.6.2	Prosedur Pengumpulan Data	40
3.6.3	Instrumen Penelitian.....	41
3.6.4	Waktu dan Tempat Penelitian	42
3.6.5	Analisa Data	42
3.6.6	Data Umum (Data Demografi).....	43
3.6.7	Data Khusus	44
3.7	Etika Penelitian	45

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan

4.1 Karakteristik Lokasi Penelitian 48

4.2 Keterbatasan Penelitian 49

4.3 Hasil Penelitian 50

 4.3.1 Data Umum 50

 4.3.2 Data Khusus 52

4.4 Pembahasan 52

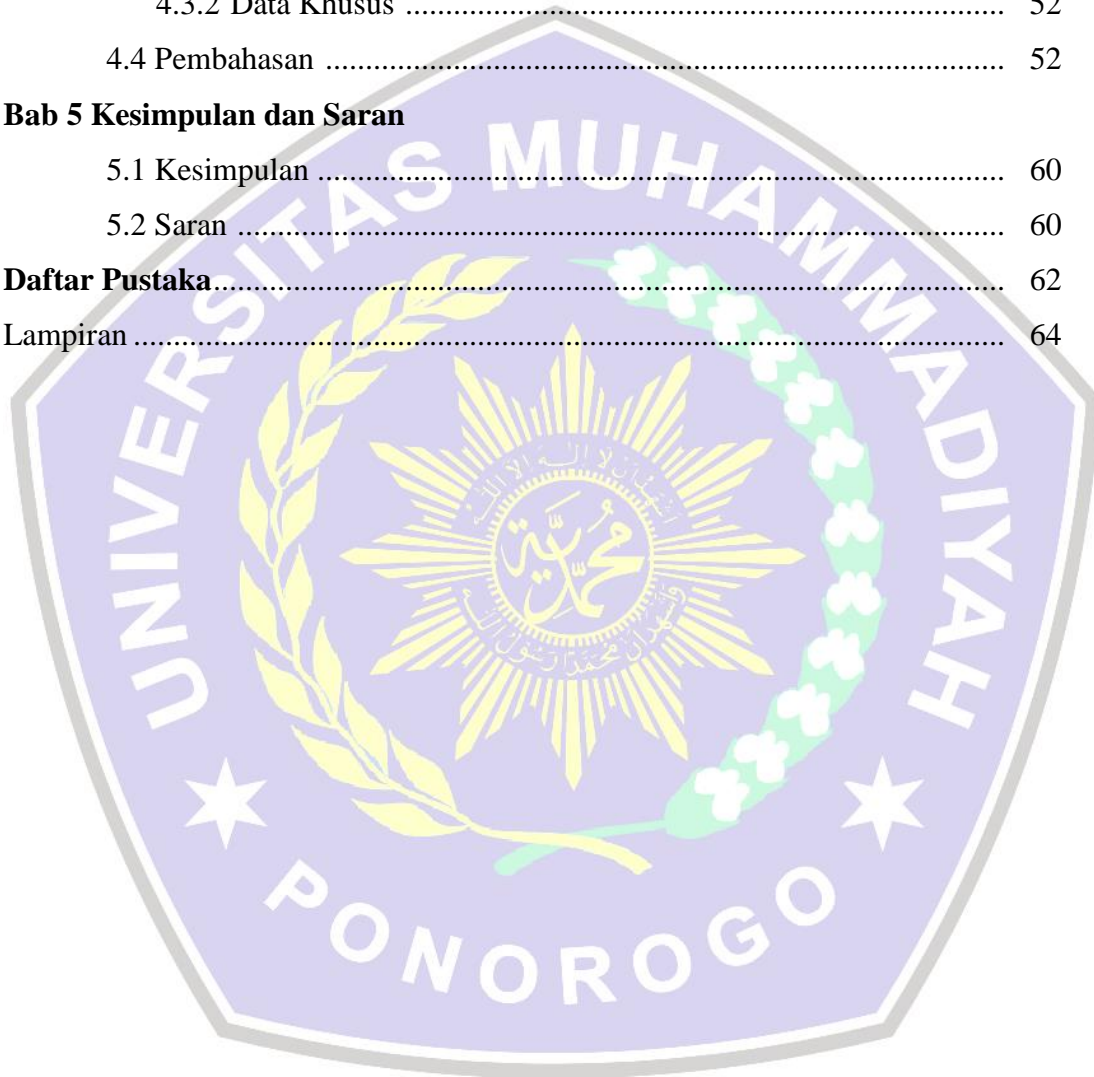
Bab 5 Kesimpulan dan Saran

5.1 Kesimpulan 60

5.2 Saran 60

Daftar Pustaka 62

Lampiran 64



DAFTAR GAMBAR

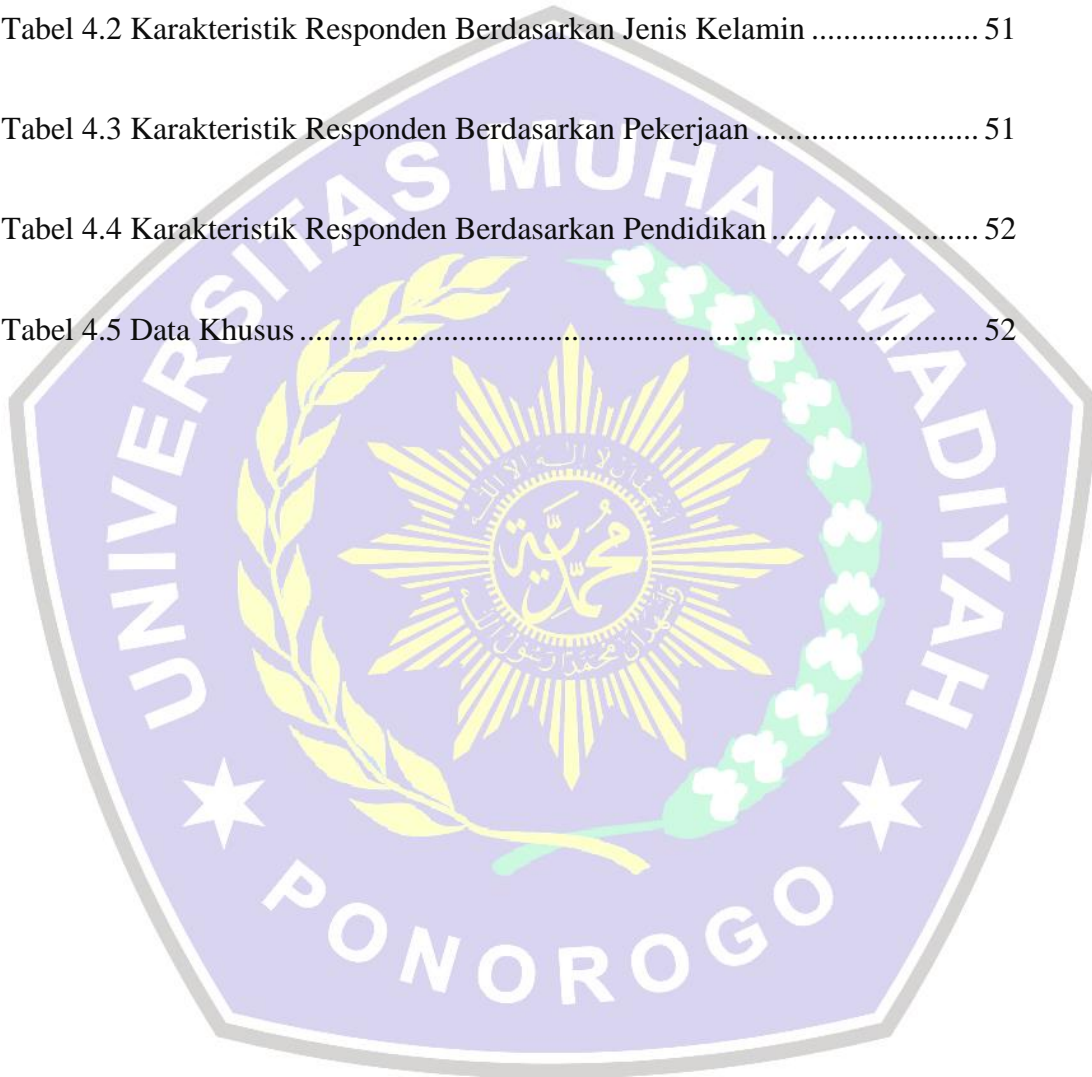
Gambar 2.6 Kerangka Konseptual.....33

Gambar 3.2 Kerangka Kerja35



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	37
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.....	50
Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	51
Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	52
Tabel 4.5 Data Khusus	52



LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	64
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	65
Lampiran 3 Kisi-Kisi Kuesioner	66
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian untuk Responden	67
Lampiran 5 Data Demografi.....	69
Lampiran 6 Tabulasi Kuisioner.....	70
Lampiran 7 Tabulasi Silang	75

