

SKRIPSI
PENGARUH HYPNOTERAPI TERHADAP KWALITAS TIDUR
LANSIA (INSOMNIA) DI POSYANDU LANSIA SUKA SEHAT DESA
WOTAN



Oleh :

RENDRA BUDI ARTOKO

NIM 20632004

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2021



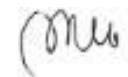
HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Oleh : Rendra Budi Artoko
Judul : Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Lansia
(INSOMNIA) Di Posyandu Lansia Suka Sehat Desa
Wotan


Telah Diuji Dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Skripsi Di Program
Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Ponorogo Pada Tanggal:

Tim Penguji

Tanda Tangan

Ketua : Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes : 
Anggota : 1. Hery Ernawati, S.Kep.Ns.M.Kes : 
Anggota : 2. Elmie Muftiana S.Kep.Ns.M.Kep : 

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Oleh : Rendra Budi Artoko
Judul : Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Lansia
(INSOMNIA) Di Posyandu Lansia Suka Sehat Desa
Wotan

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada

tanggal :

Oleh :

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Sugeng Mashudi, S.Kep.Ns.M.Kes
NIDN. 0731038002



Elmie Muftiana S.Kep.Ns.M.Kep
NIDN. 0703127602

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan suatu bagian yang penting bagi kualitas hidup seseorang. Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Hipnoterapi adalah teknik yang memanfaatkan hipnosis untuk membantu pengobatan gejala atau kondisi kesehatan tertentu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Hipnoterapi terhadap kualitas tidur lansia. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Sampel dalam penelitian 60 orang lansia. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sample*. Pengumpulan data dengan kuesioner. Analisa data dengan uji Chi-square.

Hasil penelitian Ada beda insomnia sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok perlakuan dengan *p value* = 0.000 dan tidak ada beda insomnia pada kelompok kontrol dengan *p value* = 0.883. Ada beda insomnia setelah perlakuan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan nilai *p value* 0.000

Kata Kunci : Hypnoterapy, Insomnia Lansia

ABSTRACT

Sleep quality is an important part of a person's quality of life. Sleep quality is a condition where the sleep that an individual undergoes produces freshness and fitness when he wakes up. Hypnotherapy is a technique that uses hypnosis to help treat certain symptoms or health conditions.

The purpose of this study was to determine the effect of hypnotherapy on the sleep quality of the elderly. This study is a quantitative study. The sample in the study was 60 elderly people. Sampling technique with purposive sample. Collecting data with a questionnaire. Data analysis with Chi-square test.

The results of the study There was a difference in insomnia before and after treatment in the treatment group with p value = 0.000 and there was no difference in insomnia in the control group with p value = 0.883. There is a difference in insomnia after treatment in the treatment group and the control group with a p value of 0.000

Keywords: Hypnotherapy, Elderly Insomnia

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT telah melimpahkan rahmat, hidayah serta karunia-Nya. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabat sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Pengaruh Hypnoterapi Terhadap Kualitas Tidur Lansia (Insomnia) Di Posyandu Lansia Suka Sehat Desa Wotan*. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Muhammadiyah Ponorogo. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Keluarga besar peneliti, untuk Bapak dan Ibu yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materiil serta doa yang tiada henti-hentinya.
2. Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kesempatan dan fasilitas kepada kami untuk menempuh perkuliahan S1 Keperawatan
3. Sulistyono Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Pembimbing 1 yang telah memberikan semangat dan arahan guna terselesaikannya skripsi ini.
5. Pembimbing 2 yang sabar merevisi sampai terselesaikannya skripsi ini.

6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen, seluruh staf administrasi Fakultas kesehatan perpustakaan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan peneliti. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya. Aamiin.

Ponorogo, 20 Januari 2022
Peneliti

Rendra Budi Artoko
20632004

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri (ASLI), dan isi dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademi di suatu institusi pendidikan, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atas pendapat yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Ponorogo, 20 Januari 2022

Peneliti



Rendra Budi Artoko

20632004

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN TIDAK MELANGGAR KODE ETIK	v
DAFTAR ISI.....	vi

BAB I: PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2.Perumusan masalah	5
1.3.Tujuan penelitian.....	5
1.4.Manfaat Penelitian.....	5
1.5.Keaslian penelitian	6

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

2.1.Landasan Teori	8
2.5.Penelitian Terdahulu	31

BAB III : KERANGKA KONSEP

2.2.Kerangka Konsep.....	35
--------------------------	----

BAB IV: METODE PENELITIAN

4.1.Desaign Penelitian	38
4.2.Kerangka Operasional	39
4.3.Populasi sampel.....	39
4.4.Lokasi dan waktu	41
4.5.Definisi Operasional.....	42
4.6.Pengumpulan, pengolahan dan analisa data.....	44
4.7.Variabel penelitian	45