

ABSTRAK

Kejadian Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial lanjut Usia Magetan Kabupaten Ponorogo 2014

Oleh : Lutfi Hanisa

Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur, keadaan ini adalah suatu keluhan tidur yang paling sering dapat bersifat sementara maupun persisten. Insomnia pada lansia merupakan pola tidur-bangun berubah sepanjang kehidupan seseorang sesuai dengan bertambahnya usia, dimana lansia mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman. Insomnia terjadi akibat dari kecemasan, depresi atau emosi lain yang terjadi dalam hidup lansia sebelumnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kejadian gangguan tidur (insomnia) pada lansia. Desain penelitian dalam penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan Kabupaten Ponorogo. Penelitian ini menggunakan total sampling dengan jumlah sampel 34 responden. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan tabulasi data dan analisa data. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebesar 22 responden mengalami insomnia dan 12 responden tidak mengalami insomnia. Insomnia dapat disebabkan karena kebiasaan lansia tidur disiang hari, yang mengakibatkan lansia sering terbangun pada malam harinya dan sulit untuk memulai tidur lagi. Sehingga hal ini mempengaruhi gangguan tidur atau insomnia pada lansia.

Kata Kunci : kejadian gangguan tidur (insomnia), lansia

ABSTRACT

Incidence of sleep disorders (Insomnia) to elderly in the UPT Social Service Seniors Magetan Regency of Ponorogo 2014

By: Lutfi Hanisa

Insomnia is difficulty in initiating or maintaining sleep, this State is the most common sleep complaint can be temporary or persistent. Insomnia in the elderly is wake-sleep patterns change throughout a person's life in accordance with increasing age, where the elderly experiencing a change in the quantity and quality of istirahatnya patterns that cause discomfort. Insomnia occurs as a result of anxiety, depression or other emotions that occur in the life of the elderly before. The purpose of this research is to know the incidence of sleep disorders (insomnia) on the elderly. Design research in the research was descriptive. The population in this study are all the elderly in the UPT Social Service Seniors Magetan Regency of Ponorogo. This research uses the total sampling total sample with 34 respondents. Measuring instrument used was a questionnaire. After the data collected are then tabulated data and conducted data analysis. Based on the results of the study found that 22 of the respondents experienced insomnia and 12 respondents did not experience insomnia. Insomnia can be caused due to the habits of elderly sleep in afternoon, which resulted in the elderly often woke up in the evening and it was difficult to start sleeping again. So this affect sleep disturbances or insomnia in the elderly.

Key words: incidence of sleep disorders (insomnia), elderly