

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI RT 23 RW 04  
KEBONAGUNG KECAMATAN PAKISAJI KABUPATEN MALANG**



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN**

**RS Dr. SOEPRAOEN MALANG**

**TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI RT 23 RW 04  
KEBONAGUNG KECAMATAN PAKISAJI KABUPATEN MALANG**

Diajukan Sebagai Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya  
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan  
Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:**

**FEBY AHMAD WINATA**

**NIM. 18.1.025**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN**

**RS Dr. SOEPRAOENMALANG**

**TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Feby Ahmad Winata  
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 11 Februari 1998  
Nim : 18.1.025  
Alamat : Jln. Borobudur Agung No. 1 Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari sebagai jenjang di perguruan tinggi manapun. Jika kemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan bersumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 30 Desember 2020

Yang menyatakan



Feby Ahmad Winata

NIM. 18.1.025

## CURICULUM VITAE



### Keterangan Diri

1. Nama : Feby Ahmad Wianata
2. Tempat/Tanggal Lahir : Surabaya, 11 Februari 1998
3. Alamat : Jln. Borobudur Agung No.1 Malang

### Nama Orang Tua

1. Ayah : Achmad Busaeri
2. Ibu : Wiwin Mulyati

### Riwayat Pendidikan

1. TK : TK Sabillul Muslimin Lawang
2. SD : SDN Kalirejo 2 Lawang Tahun 2005 – 2011
3. SMP : SMPN 1 Kunjang Kediri 2011 – 2014
4. SMA : SMAN 1 Plemahan Kediri 2014 - 2017
5. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang 2018  
– sekarang

## LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji.



Pada Tanggal 19 Agustus 2021

Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Ners Amin Zakaria, M.Kes

NIDN 0703077604

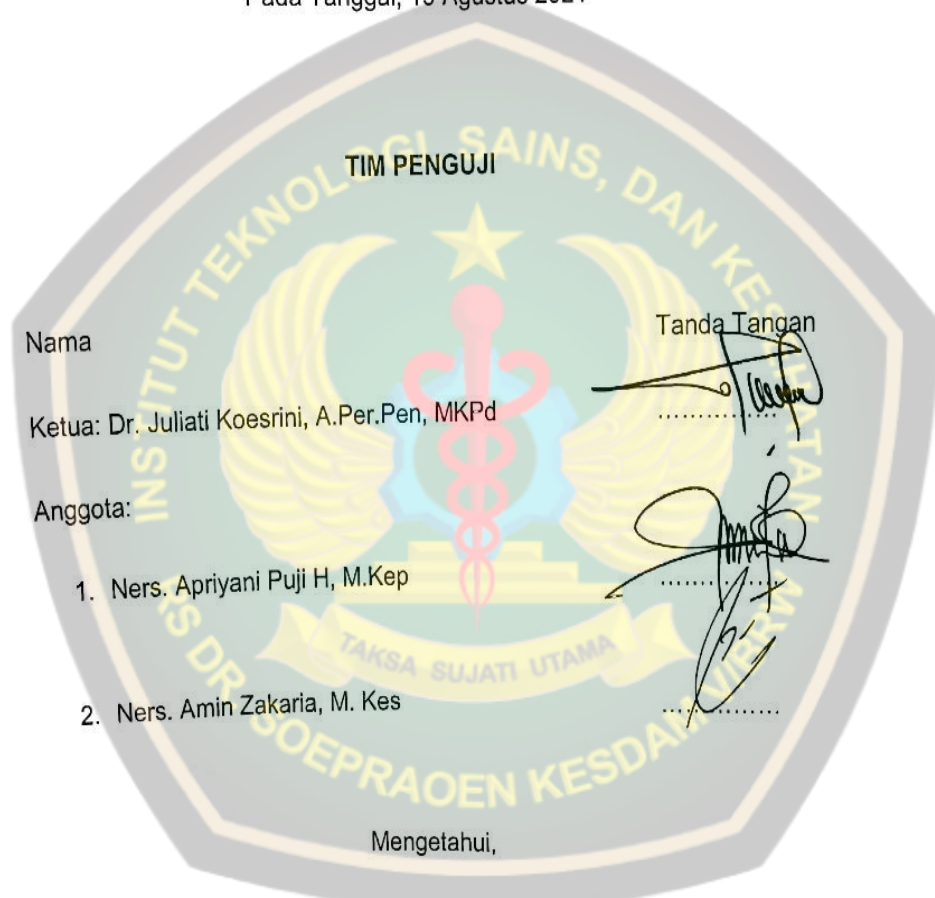
Ners Riki Ristanto, M.Kep

NIDN 0711028304

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.

Pada Tanggal, 19 Agustus 2021



Nama

Tanda Tangan

Ketua: Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen, MKPd

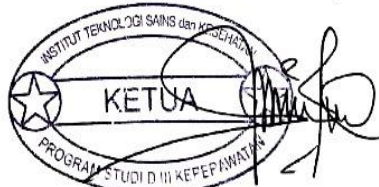
Anggota:

1. Ners. Apriyani Puji H, M.Kep

2. Ners. Amin Zakaria, M. Kes

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ners. Apriyani Puji Hastuti, S.Kep., M.Kep



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Kejadian Insomnia Pada Lansia Di RT 23 RW 04 Kebonagung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang” sesuai waktu yang telah ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu didalam kesempatan ini, penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel (CKM) Arief Efendi, SMPH, SH, S.Kep.,Ns, M.M, M.Kes selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
2. Ibu Ners Apriyani Puji Hastuti, S. Kep., M. Kep selaku KA Prodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang.
3. Bapak Ners Amin Zakaria, M.Kes selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Ners Riki Ristanto, M.Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah.
5. Bapak Rt dan bapak Rw yang telah memberikan ijin untuk penelitian di wilayah kebonagung.
6. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu dan mendoakan saya.
7. Seluruh responden yang telah berpartisipasi dan meluangkan banyak waktu dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat disebut satu per satu. Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis

Ilmiah ini, dengan sebaik baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 19 Agustus 2021

Penulis





## ABSTRAK

Winata, Feby Ahmad. 2021. *Gambaran Kejadian Insomnia Pada Lansia di RT 23 RW 04 Kebonagung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang*. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang. Pembimbing I: Ners Amin Zakaria, M.Kes. Pembimbing II: Ners Riki Ristanto, M.Kep.

Banyaknya lansia yang mengalami insomnia dan berdampak secara fisik maupun psikologis, diantaranya adalah munculnya perasaan mudah capek dan emosi yang tidak stabil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kejadian insomnia pada lansia.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan populasi seluruh lansia yang mengalami insomnia di RT 23 RW 04 Kebonagung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang, dengan metode total sampling didapatkan responden sejumlah 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Variabel dalam penelitian ini adalah kejadian insomnia pada lansia. Analisa penelitian ini menggunakan analisis univariat. Penelitian ini dilaksanakan pada 06-11 April 2021 di wilayah Kebonagung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

Kejadian insomnia pada lansia paling banyak pada kategori yaitu 12 orang (40%) memiliki peran insomnia sedang, sebagian kecil 8 orang (27%) memiliki peran insomnia parah, sebagian kecil 6 orang (20%) memiliki peran insomnia ringan dan sebagian kecil 4 orang memiliki peran tidak ada insomnia.

Hal ini bisa disebabkan karena usia, masalah psikologis, pengonsumsi: alkohol, rokok dan kopi, dan memiliki riwayat penyakit yang menyebabkan lansia memiliki kejadian insomnia sedang. Lansia diharapkan dapat mengevaluasi langsung jenis dan tingkatan insomnia yang dialaminya sekaligus mencari solusi dalam mengatasi insomnia yang dialaminya.

**Kata Kunci: *Insomnia, Lansia***

## ABSTRACT

Winata, Feby Ahmad. 2021. **Overview of Insomnia Incidence in the Elderly in RT 23 RW 04 Kebonagung, Pakisaji District, Malang Regency**. Scientific papers. Nursing Study Program, Institute of Science Technology and Health, Dr. Soepraoen Hospital, Malang. Supervisor I: Ners Amin Zakaria, M.Kes. Advisor II: Ners Riki Ristanto, M.Kep.

The number of elderly people who experience insomnia has a physical and psychological impact, including the emergence of feelings of tiredness and unstable emotions. This study aims to describe the incidence of insomnia in the elderly.

This study is a descriptive study, with a population of all elderly people who experience insomnia in RT 23 RW 04 Kebonagung Pakisaji District, Malang Regency, with a total sampling method obtained a total of 30 respondents. The research instrument used a questionnaire. The variable in this study was the incidence of insomnia in the elderly. The analysis of this research uses univariate analysis. This research was conducted in 06-11 April 2021 in the Kebonagung area, Pakisaji District, Malang Regency.

The incidence of insomnia in the elderly was most in the category, namely 12 people (40%) had a moderate insomnia role, a small portion of 8 people (27%) had a severe insomnia role, a small portion 6 people (20%) had a mild insomnia role and a small portion 4 people have the role of no insomnia.

This can be caused by age, psychological problems, consuming alcohol, cigarettes and coffee, and having a history of diseases that cause the elderly to have moderate incidence of insomnia. The elderly are expected to be able to directly evaluate the type and level of insomnia they experience as well as find solutions to overcome the insomnia they experience.

**Keywords: *Insomnia, Elderly***

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Lembar Pernyataan .....	ii
Curriculum Vitae .....	iii
Lembar Pesetujuan .....	iv
Lembar Pengesahan .....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
<b>BAB I Pendahuluan</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat .....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2 Manfaat Praktis .....	4
<b>BAB II Tinjauan Pustaka</b>	
2.1 Konsep Insomnia .....	5
2.1.1 Definisi insomnia .....	5
2.1.2 Penyebab Insomnia .....	5
2.1.3 Faktor-faktor Insomnia .....	8
2.1.4 Gejala-gejala Insomnia .....	8
2.1.5 Jenis-jenis Insomnia .....	9
2.1.6 Dampak Insomnia .....	10
2.1.7 Cara Mengukur Insomnia .....	10
2.2 Konsep Lanjut Usia .....	12
2.2.1 Definisi Lanjut Usia .....	12
2.2.2 Klasifikasi Lanjut Usia .....	12
2.2.3 Perubahan-perubahan Lanjut Usia .....	13

2.2.4 Penganganan Insomnia Pada Lanjut Usia .....	14
2.3 Kerangka Konsep .....	18
2.4 Deskripsi Kerangka Konsep .....	19
<b>BAB III Metode Penelitian</b>	
3.3 Desain Penelitian .....	20
3.2 Kerangka Kerja .....	21
3.3 Populasi, Sampel, Sampling .....	22
3.3.1 Populasi .....	22
3.3.2 Sampel .....	22
3.3.3 Sampling .....	22
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional .....	22
3.4.1 Identifikasi Variabel .....	22
3.4.2 Definisi Operasional .....	22
3.5 Proses Pengumpulan Data dan Analisa Data .....	24
3.5.1 Tahap Pengumpulan Data .....	24
3.5.2 Tahap Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	25
3.5.3 Instrumen Pengumpulan Data .....	25
3.6 Waktu dan Penelitian .....	27
3.8 Etika Penelitian .....	27
<b>BAB IV Hasil Dan Pembahasan</b>	
4.1 Hasil Penelitian	
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	29
4.1.2 Data Umum .....	30
4.1.3 Data Khusus .....	31
4.1.4 Data Silang .....	32
4.2 Pembahasan .....	33
<b>BAB V PENUTUP</b>	
5.1 Kesimpulan.....	37
5.2 Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	23
Tabel 4.1 Data Umum Responden .....	31
Tabel 4.2 Data Khusus Responden .....	32
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Responden .....	33



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep .....	18
Gambar 3.1 Kerangka Kerja .....	21





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian .....	42
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden Penelitian .....	43
Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden .....	44
Lampiran 4 Kisi-kisi Kuesioner .....	45
Lampiran 5 Petunjuk Pengisian .....	46
Lampiran 6 Kuesioner .....	47
Lampiran 7 Bukti Surat Studi Pendahuluan .....	48
Lampiran 8 Bukti Revisi Proposal KTI .....	49
Lampiran 9 Bukti Revisi Akhir KTI .....	50
Lampiran 10 Bukti Kartu Bimbingan KTI .....	51
Lampiran 11 Bukti Kartu Bimbingan KTI .....	52
Lampiran 12 Surat Penelitian .....	53
Lampiran 13 Surat Balasan Penelitian .....	54
Lampiran 14 Dokumentasi .....	55

