

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA

DI DUSUN GAMPINGAN RW 07 WONOKERTO

KECAMATAN BANTUR



OLEH

MELAN NOER SINTIYA

NIM 20.1.122

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN

RS dr. SOEPRAOEN MALANG

TAHUN AKADEMIK 2022/2022

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA

DI DUSUN GAMPINGAN RW 07 WONOKERTO

KECAMATAN BANTUR

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS Dr Soepraoen Malang



PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN

RS dr. SOEPRAOEN MALANG

TAHUN AKADEMIK 2022/2023

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Melan Noer Sintiya
Tempat/tanggal lahir : Surabaya , 16 April 2002
NIM : 20.11.22
Alamat : Dusun Gampingan RT 40 RW 07 Wonokerto
Kecamatan Bantur Kabupaten Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah Hasil Karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika kemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 2 Maret 2023

Yang Menyatakan



Melan Noer Sintiya

NIM. 20.11.22

CURICULUM VITAE



Nama : Melan Noer Sintiya

Tempat/ Tanggal Lahir : Surabaya , 16 April 2002

Alamat Rumah : Dusun Gampingan RT 40 RW 07
Wonokerto Kecamatan Bantur Kabupaten
Malang

NIM : 201122

Jurusan : D III Keperawatan

Semester : VI (Genap)

Agama : Islam

Orang Tua :

a. Ayah : Joko Suwarno

b. Ibu : Luwes Sriami

Riwayat Pendidikan :

a. SD : SDN Wonokerto 03

b. SMP : SMPN 02 Bantur

c. SMA : SMAN 1 Gondanglegi

LEMBAR PERSEMBAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

1. Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunianya maka karya tulis ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya.
2. Bapak dan Ibu saya, yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusus selain do'a yang terucap dari orang tua.
3. Ibu Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing I dan Dr. Ardhiles Wahyu K, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak dan Ibu Dosen Penguji dan Pengajar yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya.
5. Teman-teman mahasiswa yang tidak dapat disebutkan satu-persatu.

LEMBAR PERSETUJUAN


Karya Tulis Ilmiah ini telah disetujui untuk diujikan
di Depan Tim penguji

Tanggal, 10 Juli 2023

Oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ns., M.Kep


Dr. Ardiles Wahyu K, S.Kep.,Ns., M.Kep

LEMBAR PENGESAHAN

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

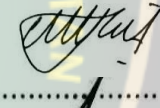
Tanggal 10 Juli 2023

TIM PENGUJI

Nama

Tanda tangan

Ketua : Mustika Wida, S.Kep.,NS M.Biomed



Anggota : 1. Amin Zakaria, S.Kep.,Ns., M.Kes



2. Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ns., M.Kep



Mengetahui,

Ketua Program Studi Diploma III Keperawatan



Ns. Riki Ristanto, M. Kep.

NIDN. 0711028304

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Dusun Gampingan RW 07 Wonokerto Kecamatan Bantur” sesuai waktu yang 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 dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat.

1. Bapak Letnan Kolonel (Ckm) Arief Efendi, S.MPh., SH, S. Kep., Ners, M. M., M. Kes., selaku Rektor ITSK RS dr. Soepraoen.
2. Bapak Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku Kaprodi Keperawatan ITSK RS dr. Soepraoen Malang yang telah memberikan ijin penelitian sehingga terselesaikannya penelitian ini.
3. Ibu Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis hingga terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.

4. Dr. Ardhiles Wahyu K, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak H.Termidi Kuswanto selaku Kepala Desa Wonokerto yang telah memberikan ijin sehingga terlaksanakannya penelitian ini.
6. Para lansia yang telah berpartisipasi sebagai responden di penelitian ini.
7. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu, dan mendoakan saya.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh sebab itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakannya.

Malang, 10 Juli 2023

Penulis

ABSTRAK

Sintiya, Melan Noer 2023. **Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Dusun Gampingan Rw 07 Wonokerto Kecamatan Bantur**. Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ns., M.Kep. Pembimbing II Dr. Ardhiles Wahyu K, S.Kep.,Ns., M.Kep

Lansia sangat rentan terhadap gangguan pola tidur (insomnia). Gangguan tidur dan kekurangan tidur dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan secara subjektif serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami insomnia di dusun Gampingan Rw 07 Wonokerto Kecamatan Bantur.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasi nya adalah seluruh lansia di Desa Gampingan Rw 07 Wonokerto sejumlah 75 orang. Sampel penelitian sejumlah 40 responden yang didapatkan dengan *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner HARS. Penelitian dilakukan pada 1 – 10 Mei 2023. Analisis data menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebagian besar lansia yang insomnia mengalami mengalami cemas berat 19 responden (47.55%), hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang 13 responden (32.5%) ,sebagian kecil mengalami kecemasan ringan 5 responden (12.5%), dan sebagian kecil tidak ada kecemasan 3 responden (7.5%). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia adalah umur, jenis kelamin, riwayat pendidikan, pekerjaan, mengonsumsi kafein.

Penting untuk memahami penyebab insomnia pada lansia. Kecemasan dapat menjadi akibat insomnia yang berkepanjangan. Lansia yang mengalami insomnia dan kecemasan juga dapat mempertimbangkan perubahan gaya hidup sehat, seperti menghindari kafein sebelum tidur, berolahraga secara teratur, dan menjaga rutinitas tidur yang konsisten.

Kata Kunci: kecemasan, insomnia, lansia

ABSTRAK

Sintiya, Melan Noer 2023. **Overview of Anxiety Levels in the Elderly Those Experiencing Insomnia in Gampingan Hamlet Rw 07 Wonokerto, Bantur District.** Scientific Writing of Nursing Study Program, Institute of Health and Science Technology, RS dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Dian Pitaloka P, S.Kep.,Ns., M.Kep Supervisor II Dr. Ardhiles Wahyu K, S.Kep.,Ns., M.Kep.

The elderly are very vulnerable to sleep pattern disturbances (insomnia). Sleep disturbance and sleep deprivation can stimulate emotional difficulties which can increase stress and anxiety subjectively and increase sympathetic reactions to unpleasant stimuli. The aim of this study was to describe the level of anxiety in the elderly who experience insomnia in Gampingan Village, Rw 07 Wonokerto, Bantur District.

This research is a quantitative research with a descriptive design. The population is all elderly people in Gampingan Village Rw 07 Wonokerto with a total of 75 people. The research sample was 40 respondents obtained by purposive sampling. The measuring tool used the HARS questionnaire. The research was conducted from 1 – 10 May 2023. Data analysis used univariate analysis.

The results of this study showed that most of the elderly with insomnia experienced severe anxiety, 19 respondents (47.55%), almost half experienced moderate anxiety, 13 respondents (32.5%), a small proportion experienced mild anxiety, 5 respondents (12.5%), and a small proportion did not have anxiety of 3 respondents (7.5%). Factors that affect anxiety in the elderly are age, gender, history of education, occupation, consuming caffeine.

It is important to understand the causes of insomnia in the elderly. Anxiety can be a result of prolonged insomnia. Seniors who experience insomnia and anxiety can also consider making healthy lifestyle changes, such as avoiding caffeine before bed, exercising regularly, and maintaining a consistent bedtime routine.

Keywords: anxiety, insomnia, elderly

DAFTAR ISI

Karya Tulis Ilmiah (Cover Luar)	i
Karya Tulis Ilmiah (Cover Dalam)	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae	iv
Lembar Persembahan	v
Lembar Persetujuan	vi
Lembar Pengesahan.....	vii
Kata Pengantar	viii
Abstrak.....	x
Daftar Isi	xii
Daftar Gambar.....	xv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Lampiran	xvii
Daftar Singkatan	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia.....	6
2.1.1 Definisi Lansia	6
2.1.2 Batasan Usia Lansia	6
2.1.3 Perubahan Yang Dialami Lansia.....	7
2.1.4 Masalah-Masalah Kesehatan yang Terjadi pada Lansia	11
2.2 Konsep Insomnia	12
2.2.1 Defisini Insomnia.....	12
2.2.2 Faktor Faktor yang Mempengaruhi insomnia	13

2.2.3	Jenis Insomnia	14
2.2.4	Alat Ukur Insomnia.....	14
2.3	Konsep Kecemasan.....	18
2.3.1	Pengertian Kecemasan.....	18
2.3.2	Gejala Kecemasan.....	20
2.3.3	Faktor Penyebab Kecemasan	22
2.3.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	24
2.3.5	Jenis Kecemasan.....	26
2.3.6	Tingkat Kecemasan	28
2.3.7	Gangguan Kecemasan	30
2.3.8	Dampak Kecemasan.....	32
2.3.9	Alat Ukur Kecemasan	34
2.4	Hubungan Insomnia dan Kecemasan	36
2.5	Kerangka Konsep	37
2.5.1	Definisi Kerangka Konsep.....	37
2.5.2	Kerangka Konsep	38
2.5.3	Deskripsi Kerangka Konsep.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....		40
3.1	Desain Penelitian.....	40
3.2	Kerangka Kerja	40
3.3.	Populasi,Sampel,Sampling	42
3.3.1	Populasi.....	42
3.3.2	Sampel	42
3.3.3	Sampling	42
3.4	Identifikasi variabel dan definisi operasional	43
3.4.1	Identifikasi Variabel.....	43
3.4.2	Definisi Operasional Variabel.....	44
3.5	Proses Pengumpulan Data	47
3.6	Pengolahan Data Dan Analisa Data.....	48
3.6.1	Pengolahan Data	48
3.6.2	Analisa Data	52
3.6.3	Waktu Dan Tempat Pengumpulan Data.....	52

3.7 Etika Penelitian	52
3.8 Keterbatasan Penelitian	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
4.1. Hasil Penelitian	55
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	55
4.1.2 Data Umum	56
4.1.3 Data Khusus	57
4.2. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Saran	68
5.2.1 Bagi Peneliti.....	68
5.2.2 Bagi Responden	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	72



DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar Kerangka Konsep.....	38
3.1 Gambar Kerangka Kerja	41



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	45
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	56
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Insomnia	57
Tabel 4.2 Distribusi Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia	58
Tabel 4.4 Tabulasi Silang Data Umum Dengan Kejadian Kecemasan ...	59



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian	72
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	73
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	74
Lampiran 4 Indikaator Kuisisioner	75
Lampiran 5 Kuisisioner IRS dan HARS	78
Lampiran 6 Dokumentasi	85
Lampiran 7 Lembar persetujuan pembibing KTI	86
Lampiran 8 Lembar persetujuan judul.....	87
Lampiran 9 Lembar bimbingan	88
Lampiran 10 Surat Permohonan ijin Studi Pendahuluan.....	92
Lampiran 11 Surat ijin penelitian.....	93
Lampiran 12 Surat balasan penelitian.....	95
Lampiran 13 Data tabulasi	98
Lampiran 14 Kartu revisi.....	99

DAFTAR SINGKATAN

GAD = *Generalized Anxiety Disorder*

HARS = *Hamilton Anxiety Rating Scale*

IRS = *Insomnia Rating Scale*

NREM = *Non Rapid Eye Movement*

SCN = *Supra Chiasmatic Nucleus*

WHO = *World Health Organization*

