

**GAYA HIDUP DAN INSOMNIA
PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN KUMERSOT
KECAMATAN RANOWULU KOTA BITUNG**

SKRIPSI

Disusun oleh :

ANSYELA MARIANA RUMAMPUK

09061128



**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
M A N A D O
2 0 1 3**

**GAYA HIDUP DAN INSOMNIA
PADA LANJUT USIA DI KELURAHAN KUMERSOT
KECAMATAN RANOWULU KOTA BITUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program S-1 Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado

Disusun oleh :

ANSYELA MARIANA RUMAMPUK

09061128



**PROGRAM STUDI S-1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
M A N A D O**

2 0 1 3



**UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO – INDONESIA**

Nama : Ansyela Mariana Rumampuk
 NIM : 09061128
 Fakultas : Keperawatan
 Program Studi : S-1 Keperawatan
 Judul Tugas Akhir : Gaya hidup dan insomnia pada lanjut usia
 di Kelurahan Kumersot Kecamatan
 Ranowulu Kota Bitung
 Pembimbing : I. Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep.
 II. Dr. Ir. Charles Ngangi, MS.

Menyetujui,

Manado, 07 Juli 2013

Pembimbing I

Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep

Pembimbing II

Dr. Ir. Charles Ngangi, MS

Menyetujui,

Dekan Fakultas Keperawatan
 Unika De La Salle Manado

Ketua Program Studi
 Fakultas Keperawatan

M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns., MSN

Sesilliea Sumual, BSN

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

Gaya Hidup dan Insomnia pada lanjut usia
di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu Kota Bitung

Yang disusun dan diajukan oleh :

**ANSYELA MARIANA RUMAMPUK
09061128**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal 07 Juli 2013
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

TIM PENGUJI


1. **Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep**


(.....)

2. **Dr. Ir. Charles Ngangi, MS**

(.....)

3. **Emiliana Tarigan, S.Kp., M.Kes**


(.....)

MENGETAHUI

Dekan Fakultas Keperawatan

Ketua Program Studi

M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns., MSN

Sesilliea Sumual, BSN

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Penulis bernama lengkap **Ansyela Mariana Rumampuk**, lahir di desa Lembean Kabupaten Minahasa Utara pada tanggal 08 April 1992. Begitu banyak nama panggilan untuk penulis yang diberikan keluarga dan teman-teman, tapi pada umumnya biasa dipanggil Ella. Penulis dilahirkan oleh pasangan Jhonny Rumampuk dan Theresia Dien. Penulis adalah anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis dan keluarga saat ini berdomisili di Kelurahan Kumersot Kecamatan

Ranowulu Kota Bitung dalam lingkungan keluarga Kristen Katolik.

Sebelum masuk Fakultas Keperawatan, penulis telah menyelesaikan pendidikannya di SD Katolik Sta. Theresia Kumersot (1997-2003), SLTP Negeri 3 Bitung (2003-2006) dan masuk SMA Negeri 1 Bitung (2006-2009).

Pada tahun 2009 tepatnya setelah penulis menyelesaikan pendidikan di Sekolah Menengah Atas, tak ada niat sama sekali untuk mendaftarkan diri dibidang Keperawatan. Namun, karena terdesak dengan beberapa pilihan dan mempertimbangkan beberapa saran dari orang-orang terdekat, akhirnya penulis mendaftarkan diri di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado dan diterima. Begitu banyak ilmu, pengalaman-pengalaman baik suka dan duka, cinta dan kasih, pengorbanan dan kerja keras, yang penulis rasakan dan alami selama menjalani perkuliahan dan akhirnya penulis merasa terpanggil dan berusaha menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.

Dan pada tahun akhir pendidikannya, penulis melakukan penelitian tentang Gaya hidup dan insomnia pada lanjut usia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu Kota Bitung sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana, dengan bimbingan dari Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep dan Dr. Ir. Charles Ngangi, MS. Hingga pada tahun 2013 penulis bisa mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan. Terima kasih untuk semuanya. Kiranya Tuhan senantiasa Memberkati.

Motto : “Xin, Yuan, Ai”

ABSTRAK

Ansyela M. Rumampuk, Gaya hidup dan insomnia pada lanjut usia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu Kota Bitung. Di bawah bimbingan Asnet Leo Bunga dan Charles Ngangi

Dalam proses menua terjadi perubahan-perubahan secara fisik, mental dan sosial secara bertahap. Salah satu perubahan pada lanjut usia adalah perubahan pola tidur atau insomnia. Kekurangan tidur pada lanjut usia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Begitu pula gaya hidup. Praktik gaya hidup dapat memiliki efek positif ataupun negatif terhadap kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran gaya hidup dan insomnia pada lanjut usia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu Kota Bitung. Penelitian ini menggunakan desain penelitian yang bersifat deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan sistem *purposive sampling* yaitu sebanyak 40 orang lanjut usia yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Berdasarkan hasil analisis diperoleh gambaran tentang gaya hidup pada lanjut usia sebagian besar mempunyai gaya hidup dalam kategori sedang yaitu sebanyak 20 responden (50%) dan gambaran tentang insomnia pada lanjut usia sebagian besar mengalami insomnia jangka pendek yaitu sebanyak 22 responden (55%). Dengan demikian peneliti berharap agar dapat memberi informasi tentang kesehatan dan gangguan tidur pada lanjut usia agar mereka dapat mengubah gaya hidup atau kebiasaan-kebiasaan buruk yang mempengaruhi kesehatan dan dapat membantu memberikan pelayanan yang optimal mengenai pemenuhan kebutuhan tidur.

Kata Kunci : Gaya hidup, Insomnia, Lansia
Kepustakaan : 18 Buku, 9 file Internet

ABSTRACT

Ansyela M. Rumampuk, Lifestyle and insomnia to elderly in Kumersot Village District Ranowulu Bitung City. Under guidance by Asnet Leo Bunga and Charles Ngangi

In the process of aging changes occur physically, mentally and socially gradually. One of the changes in the elderly is a change in sleep patterns or insomnia. Deficit of sleep to elderly give the influence to physical, cognitive ability and quality of life. Same with lifestyle. The practice of lifestyle have the possitive or negative effect to health. This research have a purpose to know how the description of lifestyle and insomnia to elderly in the Kumersot Village District Ranowulu Bitung City. With using the descriptive desain with cross sectional approach. Technique sampling with purposive sampling namely 40 elderly that fill inclusion criteria. Basic of result analysis that description of lifestyle to elderly some have the lifestyle average categori as much 20 respondent (50%) and description about insomnia to elderly some have short period insomnia as much 22 respondent (55%). Thus researcher expect in order to give information about health and sleep disorder to elderly so they can change the lifestyle or the bad habbits that influence health and helps to give the optimum service about fulfillment sleep needs.

Keywords : Lifestyle, Insomnia, Elderly

Bibliography : 18 Books, 9 Internet Files

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena tuntunan dan kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Gaya hidup dan insomnia pada lanjut usia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu Kota Bitung”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unika De La Salle Manado.

Penulis Menyadari akan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat usaha dan kerja keras skripsi ini dapat terselesaikan. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, motivasi, perhatian, serta dukungan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, apa yang sudah penulis raih saat ini akan dipersembahkan kepada semua pihak yang senantiasa menunjang keberhasilan skripsi ini dan dengan penuh kerendahan hati perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Revi R. H. M. Tanod, SS, MA, Pr, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. M. Consolatrix da Silva, S.Kep, Ns., MSN, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle.
3. Asnet Leo Bunga, S.Kp., M.Kep, Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Ir. Charles Ngangi, MS, Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Chrysantus M. M. Padachan, S.Pd., MAP, Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Staf Dosen Pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang telah banyak memberikan bantuan selama proses pendidikan.
7. Papa dan Mama tercinta, terima kasih untuk segalanya buat penulis, berupa doa, cinta kasih, motivasi, semangat serta dukungan moril yang telah diberikan, yang sampai kapanpun penulis tidak dapat membalasnya, penulis hanya bisa mendoakan papa dan mama.

8. Kakak - kakakku tersayang: Kak Sovi dan Kak Boni, Kak Ola, terima kasih atas doa, bantuan dan semangat yang kalian berikan untukku.
9. Opa - opa dan Oma - omaku tercinta : Oma Yul, Oma Ria dan Opa Buang, Oma Bet dan Opa Nel, Oma Nancy dan Opa Frans, Oma Nelly dan Opa Simon, Oma Marta, Oma Pin terima kasih untuk semua perhatian, bantuan dan doa yang senantiasa kalian berikan untukku, semoga Tuhan senantiasa memberkati kalian semua.
10. Buat saudara - saudaraku : Tua ina dan Tua Hen, Tua Herman dan Tua Hana, Tua Min, Kak Gretha, Kak Rio, Kak Marlen, Tante Syeni, Tante Youla, Kak Steven, terima kasih atas segala bantuan dan doa yang kalian berikan untukku, kiranya Tuhan selalu membalas kebaikan hati kalian semua.
11. Bapak dan Ibu kost, penjaga kost serta teman-teman di “Kost Biru”, (Vitha, Mega, Sandi, Uchy, Stefani, Irma, Pingkan, Sophia, Gita, Treini, Ei dan Itin) yang selalu bersama dalam suka dan duka.
12. Sahabat - sahabatku : Agnes, Christi, Ikha dan Novita yang selalu memberikan semangat, doa dan bantuan. Trimakasih banyak atas kesediaan kalian menjadi pendengar segala keluh kesahku.
13. Teman-teman angkatan 2009, spesial “Kelas C” : Nicky, Ailing, Maria, Ferni, Cella, Nia, Fanny, Firo, Yoko, Lidya, Vika, Selly, Mili, Mery, Endang, Dhy, Lya, Enci, Ivon, Mirra, Goo, Alfo, Mark, Ichie, Brian, Fandro, Rico, Valco, Patrick, Ryfal, Wayan, Martin, Belly, Nick dan Roni. Trimakasih untuk kebersamaan, keceriaan, suka dan duka yang boleh terjadi selama kuliah.
14. Kakak – kakak senior terkasih: Kak Shasa, Kak Cika, Kak Dion, Kak Chici, Kak Oliv, Kak Vanda, Kak Nia, Kak Fhan, Kak Ansye, Kak Polan, Kak Dwi dan Kak Winda (Alm) yang senantiasa memberikan motivasi dan membantu penulis selama ini. Trimakasih untuk segalanya.
15. Teman - teman sedosen bimbingan skripsi : Fenty, Lani, Dian, Meydi, Ginny, Itha, Stevani, Wini, Ekin, Nata dan Ebhy terima kasih sudah bersama-sama berjuang menyelesaikan skripsi, membantu penulis dan saling memberi semangat dan doa.

16. Semua teman-teman di Universitas Katolik De La Salle Manado : Saya tidak bisa menyebutkan kalian satu per satu, tapi kalian semua selalu ada dalam pikiran dan hatiku. Trimakasih banyak untuk semangat dan motivasi yang kalian berikan untukku. Tuhan Yesus senantiasa memberkati kalian semua
17. Teman - teman Mudika : Dervis, Jansen, Yanny, Icat, Valen, Ival, Menly, Enco, Liata, Ikha, Sella, Laura dan semuanya, terima kasih untuk segala perhatian, dukungan serta doanya selama ini.
18. Sobat - sobatku: Jouryni, Julita, Sumindar, Angel, Kak Nove, Abe, Allan dan Paul, trima kasih untuk bantuan, semangat dan doanya untuk penulis.
19. Pemerintah dan lansia di Kelurahan Kumersot Kecamatan Ranowulu Kota Bitung. Terima kasih karena telah menerima penulis dengan hati yang terbuka dan ketulusan yang sangat membantu penulis.
20. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, namun tetap abadi di hati penulis.

Akhirnya penulis menyadari akan kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi ini, sehingga kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat diharapkan demi kesempurnaan skripsi ini, semoga segala kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak mendapat berkat yang setimpal dari Tuhan yang Maha Esa dan kiranya dapat menyertai kita semua.

Manado, 07 Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Identitas	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Riwayat Hidup Penulis	v
Abstrak	vi
Abstact	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Bab I Pendahuluan	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
Bab II Tinjauan Pustaka	5
2.1. Insomnia	5
2.1.1 Pengertian insomnia	5
2.1.2 Siklus Tidur	6
2.1.3 Gangguan Tidur Pada Lanjut Usia (Insomnia)	8
2.1.4 Penyebab Insomnia	11
2.1.5 Tanda-tanda Insomnia	12
2.1.6 Jenis-jenis Insomnia	13
2.2.2 Dampak Insomnia	14
2.2.3 Tindakan Pencegahan Insomnia	16
2.2.4 Faktor-faktor Resiko Insomnia	16
2.2 Gaya Hidup	17
2.3 Lanjut Usia (Lansia)	21
2.3.1 Definisi	21

2.3.2 Batasan Lanjut Usia	22
2.3.3 Proses Menua	23
2.3.4 Perubahan-perubahan yang terjadi pada Lanjut Usia	24
2.4 Penelitian Terkait	28
Bab III Kerangka Konsep, Hipotesis dan Definisi Operasional	29
3.1 Kerangka Konsep	29
3.2 Definisi Operasional	29
Bab IV Metodologi Penelitian	31
4.1. Desain Penelitian	31
4.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	31
4.4 Populasi dan Sampel	31
4.5 Instrumen Penelitian	32
4.6 Prosedur Penelitian	33
4.7 Proses pengolahan data	34
4.8 Etika penelitian	34
Bab V Hasil Penelitian	36
5.1 Umur	36
5.2 Jenis kelamin	37
5.3 Gaya hidup	38
5.4 Insomnia	38
5.5 Gaya hidup dan insomnia	39
Bab VI Pembahasan	40
6.1 Gaya hidup	40
6.2 Insomnia	41
Bab VII Kesimpulan dan Saran	44
7.1 Kesimpulan	44
7.2 Saran	44
Daftar Pustaka	45
Lampiran-lampiran	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tahap Siklus Tidur	6
2. Obat dan Pengaruhnya pada Pola Tidur	21
3. Kerangka Konsep Penelitian	29
4. Umur Responden	36
5. Jenis Kelamin Responden	37
6. Gaya Hidup Responden	38
7. Insomnia Responden	38
8. Gaya Hidup dan Insomnia Responden	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lembar permohonan menjadi responden	48
2. Lembar persetujuan menjadi responden	49
3. Lembar kuesioner gaya hidup dan insomnia pada lanjut usia...	50
4. Master tabel	53
5. Hasil uji validitas	54
6. Hasil uji statistik	57
7. Lembar konsultasi	62
8. Kartu bimbingan riset	67
9. Surat-surat	69