

# **SKRIPSI**

## **GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG INSOMNIA DI PANTI YAYASAN PEMENANG JIWA SIMPANG SELAYANG KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2021**



Oleh:

CINTIA DELVIANA BR. SITUMEANG

NIM. 022018005

**PROGRAM STUDI D 3 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2021**



# **STIKes Santa Elisabeth Medan**

## **SKRIPSI**

### **GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG INSOMNIA DI PANTI YAYASAN PEMENANG JIWA SIMPANG SELAYANG KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2021**



Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan  
Dalam Program Studi Diploma 3 Kebidanan  
Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth

Oleh :

CINTIA DELVIANA BR. SITUMEANG  
022018005

**PROGRAM STUDI D 3 KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2021**



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Cintia Delviana Br. Situmeang  
Nim : 022018005  
Program Studi : Diploma 3 Kebidanan  
Judul Skripsi : Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di  
Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang  
Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun  
2021

Dengan ini menyatakan bahwa hasil penulisan Skripsi yang telah saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ini ternyata di kemudian hari penulisan Skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya akan bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKes Elisabeth Medan.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Penulis, 08 juni 2021



( Cintia Delviana Br. Situmeang )



## STIKes Santa Elisabeth Medan



### PROGRAM STUDI DIPLOMA 3 KEBIDANAN STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

#### Tanda Persetujuan

Nama : Cintia Delviana Br. Situmeang  
NIM : 022018005  
Judul : Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan  
Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan  
Kota Medan Tahun 2021

Menyetujui untuk diujikan pada Ujian Sidang Ahli Madya Kebidanan  
Medan, 08 Juni 2021

Mengetahui

Pembimbing

Kaprodi Diploma 3 Kebidanan

(Anita Veronika, S. SiT., M. KM)

(Anita Veronika, S. SiT., M. KM)



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Telah diuji  
Pada tanggal, 08 Juni 2021

#### PANITIA PENGUJI

Ketua : Anita Veronika, S. SiT., M. KM

Anggota : 1. Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes

2. R. Oktaviance S, SST., M. Kes

Mengetahui  
Ketua Program Studi D3 Kebidanan

(Anita Veronika, S. SiT., M. KM )



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes Santa Elisabeth Medan



### PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN STIKes SANTA ELISABETH MEDAN

#### Tanda Pengesahan

Nama : Cintia Delviana Br. Situmeang  
NIM : 022018005  
Judul : Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan  
Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan  
Kota Medan Tahun 2021

Telah disetujui, diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji  
sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli madya kebidanan  
Medan, 08 Juni 2021 dan dinyatakan LULUS.

#### TIM PENGUJI

#### TANDA TANGAN

Penguji I : Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes

Penguji II : R. Oktaviance S, SST., M. Kes

Penguji III : Anita Veronika, S. SiT., M. KM

Mengetahui  
Ketua Program Studi Diploma 3  
Kebidanan

Mengesahkan  
Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan

(Anita Veronika, S. SiT., M. KM)

(Mestiana Br. Karo, M. Kep., DNSc)





### SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai sivitas akademik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STIKes Santa Elisabeth Medan, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : CINTIA DELVIANA BR. SITUMEANG  
NIM : 022018005  
Program Studi : Diploma 3 Kebidanan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan Hak Bebas Royalti Non-esklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.**

Dengan hak bebas royalti Non-esklusif ini Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan, 08 Juni 2021

Yang menyatakan

(Cintia Delviana Br. Situmeang)



## ABSTRAK

Cintia Delviana Br. Situmeang 022018005

Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021

Program Studi Diploma 3 Kebidanan 2021

Kata Kunci : Pengetahuan, Lansia, Insomnia

(xix + 41 + Lampiran)

Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Insomnia paling sering ditemukan pada usia lanjut. Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Keluhan umum yang sering dijumpai pada lansia berupa kesulitan masuk tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening/EMA*). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021. Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode *accidental sampling* dengan jumlah responden sebanyak 20 responden. Pengumpulan data menggunakan data primer dan dilakukan dengan menggunakan kuesioner kepada responden. Dari hasil peneliti bahwa responden minoritas yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 2 orang (10.0%), mayoritas memiliki pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (70,0%) dan minoritas memiliki pengetahuan kurang 4 orang (20.0%). Dapat disimpulkan bahwa Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021. Berpengetahuan cukup diharapkan bagi responden untuk mengurangi gejala insomnia dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik ringan yang dapat membantu pergerakan tubuh misalnya senam/jalan santai sehingga dapat membantu bisa tidur pada malam. Bagi lansia yang berpengetahuan baik diharapkan agar selalu mempertahankan pola tidur yang baik.

Daftar Pustaka : (2012-2020)





## ABSTRACT

Cintia Delviana Br. Situmeang 022018005

*An Overview of Elderly Knowledge about Insomnia at Simpang Selayang Jiwa Foundation Orphanage, Medan Tuntungan District, Medan City in 2021*

*Midwifery Diploma 3 Study Program 2021*

*Keywords: knowledge, elderly, insomnia*

*(xix + 41 + Attachments)*

Insomnia is a collection of conditions characterized by disturbances in the quantity, quality, or time of sleep in an individual. Insomnia is most often found in the elderly. Elderly is someone who has reached the age of 60 (sixty) years and over. Common complaints that are often found in the elderly are difficulty getting to sleep (sleep onset problem), maintaining deep sleep (deep maintenance problems), and getting up too early (early morning awakening / EMA). This research was conducted with the aim of knowing the Description of Elderly Knowledge About Insomnia at the Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Subdistrict Medan Tuntungan, Medan City in 2021. The type of research used was a descriptive approach using the accidental sampling method with a total of 20 respondents. Data collection uses primary data and is carried out using questionnaires to respondents. From the results of the researcher that the minority respondents who have good knowledge are 2 people (10.0%), the majority have sufficient knowledge as many as 14 people (70.0%) and the minority has less knowledge 4 people (20.0%). It can be concluded that the knowledge of the elderly about insomnia at the Simpang Selayang Jiwa Foundation Orphanage, Medan Tuntungan Sub-district, Medan City in 2021. Having sufficient knowledge is expected for respondents to reduce insomnia symptoms, they can do light physical activities that can help body movements, such as gymnastics / leisurely walks so that they can help sleep at night. For the elderly who have good knowledge, it is expected to always maintain a good sleep pattern.

*Bibliography : (2012-2020)*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021”**. Skripsi ini dibuat sebagai persyaratan dalam penyelesaian pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan Program Studi D3 Kebidanan.

Penulis menyadari masih banyak kesalahan baik isi maupun susunan bahasa dan masih jauh dari sempurna. Dengan hati terbuka dan lapang dada, penulis mohon kiranya pada semua pihak agar dapat memberikan masukan dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan yang sangat berarti dari berbagai pihak, baik dalam bentuk moril, material, maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang tulus kepada:

1. Mestiana Br. Karo, M. Kep., DNSc sebagai Ketua STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan D3 Kebidanan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
2. Anita Veronika, S. SiT., M. KM selaku Kaprodi D3 Kebidanan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan D3 Kebidanan STIKes Santa Elisabeth Medan. Selaku Dosen Pembimbing penulis dalam penyusunan Skripsi, yang telah banyak meluangkan waktunya



- dalam membimbing, melengkapi dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi.
3. Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes dan R. Oktaviance S, SST., M. Kes selaku Dosen Penguji skripsi, yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing, melengkapi dan membantu penulisan dalam penyusunan skripsi.
  4. Ibu Anche Valionida Cholia Selaku pembimbing di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang yang telah memberikan kesempatan waktu dan tempat kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.
  5. Kepada lansia selaku responden yang bersedia meluangkan waktunya untuk diteliti dan mengisi kuesioner sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
  6. Staf pengajar di STIKes Santa Elisabeth Medan yang telah memberi ilmu, nasihat, dan bimbingan kepada penulis selama menjalani program pendidikan D3 Kebidanan di STIKes Santa Elisabeth Medan.
  7. Untuk yang terkasih kepada orang tua saya Ayah Jamanihar Situmeang dan Ibu Purnamawaty Tampubolon yang telah memberikan motivasi, dukungan moril, material, dan doa Terimakasih yang tak terhingga karena telah membesarkan dan membimbing penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan untuk saudara kandung saya Jesyka Situmeang, Gison Situmeang, Rejin Situmeang yang selalu memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi.
  8. Prodi D3 Kebidanan angkatan XVIII yang dengan setia mendengarkan keluhan kesah dan bersedia membantu penulis selama menyelesaikan pendidikan di STIKes Santa Elisabeth Medan.



9. Kepada teman-teman yang saya sayangi Agnes, Rita, Rani selalu ada setiap senang maupun susah, setia mendengarkan keluh kesah dan memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dan teman-teman yang mengikuti program Intersif Jepang, Feronika Sitohang, Angelina Manullang, Elvrida Ribka, Havebeen Simanjuntak, Windy Sinulingga, Dossy Tumangger, Emeliana Putri, Lia Aderina, Nurhani Haloho Dan Irna Simarmata yang selalu memotivasi, memberi semangat serta memberi dukungan dan doa dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan saran guna terciptanya skripsi yang baik semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua, khususnya dalam meningkatkan pelayanan untuk mewujudkan badan yang profesional.

Medan, 08 juni 2021  
Hormat Peneliti

(Cintia Delviana Br. Situmeang)



## DAFTAR ISI

<b>SAMPUL DEPAN .....</b>	<b>i</b>
<b>SAMPUL DALAM.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSYARATAN GELAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>TANDA PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....</b>	<b>vi</b>
<b>TANDA PENGESAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR BAGAN.....</b>	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>xix</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum .....	6
1.3.2 Tujuan Khusus .....	7
1.4 Manfaat Penelitian .....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Lanjut Usia (Lansia) .....	9
2.1.1 Pengertian Lanjut usia.....	9
2.1.2 Batasan-batasan Lansia .....	10
2.1.3 Klasifikasi Lansia.....	10
2.1.4 Karakteristik Lansia .....	10
2.2 Konsep Dasar Pengetahuan.....	11
2.2.1 Definisi Pengetahuan .....	11
2.2.2 Tingkat Pengetahuan.....	12
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	13
2.2.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan .....	15
2.3 Teori Insomnia .....	15
2.3.1 Pengertian Insomnia.....	15
2.3.2 Etiologi Insomnia.....	16
2.3.3 Gejala Insomnia .....	16
2.3.4 Klasifikasi Insomnia .....	17
2.3.5 Penatalaksanaan Insomnia .....	19





# STIKes Santa Elisabeth Medan

<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP.....</b>	<b>21</b>
3.1. Kerangka Konsep.....	21
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
4.1 Rancangan Peneliti .....	22
4.2 Populasi Dan Sampel .....	22
4.2.1 Populasi.....	22
4.2.2 Sampel.....	22
4.3 Definisi Operasional .....	23
4.4 Instrumen Penelitian .....	25
4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	26
4.5.1 Lokasi.....	26
4.5.2 Waktu penelitian .....	26
4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data .....	26
4.6.1 Pengambilan data.....	26
4.6.2 Pengumpulan data.....	27
4.6.3 Uji Validitas Dan Realibilitas .....	28
1. Uji Validitas .....	28
2. Reliabilitas .....	28
4.7 Kerangka Operasional.....	29
4.7 Pengolahan Data .....	30
4.8 Etika Penelitian .....	31
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....	32
5.2 Hasil Penelitian .....	33
5.2.1 Distribusi Tabel Frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi di panti yayasan pemenang jiwa tahun 2021 .....	33
5.2.2 Distribusi Frekuensi gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021 .....	34
5.3 Pembahasan.....	35
5.3.1 Gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia dipanti yayasan pemenang jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan tahun 2021.....	35
5.4 Alasan Pergantian Penelitian.....	38
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>39</b>
6.1 Simpulan .....	39
6.2 Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>



## LAMPIRAN

1. Lembaran Pengesahan
2. Surat Pengajuan Judul
3. Surat Etik
4. Surat Ijin Meneliti
5. Persetujuan Penelitian
6. Persetujuan Selesai Meneliti
7. Informend Consent
8. Lembar Kuesioner
9. Master Data
10. Lembar Konsultasi



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.3 Defenisi Operasional Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021 .....	24
Tabel 5.1 Distribusi Tabel Frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi di panti yayasan pemenang jiwa tahun 2021 .....	33
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021 .....	34



## DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
Bagan 3.1 Karangka Konsep Penelitian Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.....	21
Bagan 4.2. Kerangka Operasional Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021 .....	29



## DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organisation</i>
Lansia	: <i>Lanjut Usia</i>
SOP	: <i>Sleep Onset Problem</i>
DMP	: <i>Deep Maintenance Problem</i>
EMA	: <i>Early Morning Awakening</i>





## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Insomnia paling sering ditemukan pada usia lanjut. Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Keluhan umum yang sering dijumpai pada lansia berupa kesulitan masuk tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening/EMA*). (Rarasta et al., 2018)

Insomnia adalah kesulitan memulai atau mempertahankan tidur. Gangguan ini merupakan kebutuhan tidur yang paling lazim ditemui dan bersifat sementara atau menetap. Insomnia juga merupakan gangguan tidur yang paling sering dijumpai yang bersifat sementara atau menetap dan dapat menyerang hampir 15 % dari populasi umum. Insomnia lebih sering di derita oleh wanita dari pada pria. Orang dewasa mengeluh kesulitan memulai tidur (80%), sementara lansia mengeluhkan banyaknya gangguan pada malam hari dan terjaga pada dini hari. (Desi et al., 2017)

Menurut Mukhlidah hanun siregar (2019) penderita insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Orang yang menderita insomnia tidak akan bisa tidur pulas walaupun diberikan banyak kesempatan untuk tidur.

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Berdasarkan dugaan etiologinya, gangguan tidur dibagi menjadi empat kelompok yaitu, gangguan tidur primer, gangguan tidur akibat gangguan mental lain, gangguan tidur akibat kondisi medik umum, dan gangguan tidur yang diinduksi oleh zat. Gangguan tidur-bangun dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis misalnya pada proses penuaan normal. Riwayat tentang masalah tidur, hygiene tidur saat ini, riwayat obat yang digunakan, laporan pasangan, catatan tidur, serta polisomnogram malam hari perlu dievaluasi pada lansia yang mengeluh gangguan tidur. Keluhan gangguan tidur yang sering diutarakan oleh lansia yaitu insomnia, gangguan ritme tidur, dan apnea tidur. (Mukhlidah hanun, siregar, 2019).

Menurut Sekjen Kemenkes, drg. Oscar Primadi, MPH dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). terjadinya populasi yang menua yaitu makin besarnya proporsi lansia terhadap jumlah penduduk di suatu negara. Indonesia saat ini sudah menuju kepada kondisi populasi menua dengan persentase Lansia sebesar 9,7% sedangkan negara-negara maju sudah melebihi 10% bahkan Jepang sudah melebihi 30%. (Kemenkes, 2019).

Menurut WHO, di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah Lansia sekitar 5,300,000 (7,4%)

dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%); dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Sedangkan di Indonesia sendiri pada tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia sekitar 80.000.000.

Populasi Jepang tetap pada tingkat yang sama selama beberapa tahun terakhir, tetapi diperkirakan menurun di masa depan. Pada tahun 2060, populasi Jepang diperkirakan mencapai 90 juta dan persentase lansia diperkirakan sekitar 40%. Dengan demikian populasi Jepang berusia antara 60 hingga 64 akan berkurang sementara populasi berusia antara 65 dan 69 akan meningkat. (Apan & Otani, 2012)

Dalam penelitian Chen (2016) bahwa pada tahun 2040, lebih dari 27 persen lansia Jepang akan menunjukkan keterbatasan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan fungsi sosial. Mayoritas peningkatan insomnia muncul dari penuaan pada populasi di Jepang. Usia keseluruhan rata-rata adalah 76 tahun, dan proporsi perempuan adalah 61,1%. Di antara mereka yang mengalami insomnia, proporsi subjek dengan ringan, sedang/parah, dan total adalah 25,4%, 49,8%, dan 24,8%. (Chen et al., 2016).

Populasi lanjut usia (lansia) di Jepang telah mencapai rekor dunia baru, di mana satu dari tiga penduduknya berusia di atas 65 tahun. Pemerintah Jepang melaporkan bahwa negaranya saat ini memiliki rasio tertinggi di dunia untuk jumlah lansia, yakni mencapai 35,6 juta atau sekitar 28 persen dari total populasi. Jumlah lansia perempuan lebih banyak dari lelaki menunjukkan bahwa 9 dari 10 lansia di Jepang adalah perempuan. (RR Ukirsari Manggalani, 2018).

Menurut National Sleep Foundation (2010) 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur atau insomnia dan 7,3% lansia melaporkan 3 gangguan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian didapatkan insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016).

Angka kejadian insomnia lansia cukup tinggi, berdasarkan data ditemukan bahwa di Indonesia pada usia 65 tahun terdapat 50% lansia mengalami insomnia. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa insomnia dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Mustain, 2019). Insomnia dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut adalah usia yang semakin menua, jenis kelamin perempuan, status perkawinan, kebiasaan merokok, konsumsi minuman berkafein, faktor medis, tekanan psikologis dan kebisingan (Ali et al, 2019).

Menurut Hasil Penelitian Adnan Akbar Lubis, Sunny Puspita, Meldawati Tahun 2020 menunjukkan bahwa usia paling banyak responden berusia 61-70 tahun di Panti Jompo Karya Kasih Medan. Berdasarkan jenis kelamin paling banyak perempuan di Panti Jompo Karya Kasih Medan. Hal ini menunjukkan bahwa 75% lansia di Panti Karya Kasih mengalami insomnia. Tanda dan gejala dari insomnia itu sendiri yang sering muncul adalah sulit tidur pada malam hari, mudah marah, depresi, gelisah, maag dan ke-sulitan untuk memulai tidur.

## STIKes Santa Elisabeth Medan

Masalah lain yang mencetuskan insomnia di lingkungan panti adalah perselisihan antar teman dan kebisingan antar teman.

Penyebab insomnia dapat meliputi beberapa aspek yaitu dari segi fisik, psikologi maupun lingkungan. Beberapa faktor penyebab yang sudah diketahui yaitu : kondisi fisik misalnya batuk, rasa nyeri (rematik, keseleo, encok), migrain, restless legs, dan sebagainya) atau sesak napas (asma, bronkitis). Insomnia juga dapat disebabkan oleh penggunaan alkohol berlebihan dan terutama kafein yang terdapat dalam kopi, teh, coklat dan minuman kola. Juga beberapa jenis obat bisa mengganggu fisiologi tidur, misalnya analgesik (yang mengandung kofein), anoreksiansia, glukokortkoida, agonis dopamin, beta-blockers dan beberapa obat psikotropik (fluoksetin, risperidon, sindrom penarikan benzodiazepin) (Mukhlidah Hanun siregar, 2019).

Pada orang-orang dengan lanjut usia, kondisi kualitas tidur di malam hari akan terjadi pengurangan dibandingkan dengan orang dewasa. Pada orang yang berusia 70 tahun didapatkan 22% memiliki keluhan mengenai masalah tidur dan 30% dari usia tersebut juga mengalami terbangun pada malam hari. Prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia.

Survei pendahuluan Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021 Terdapat keseluruhan lansia 60 orang. Lansia yang mengalami tanda gejala insomnia ada 40 orang lansia dan 20 orang yang tidak mengalami tanda gejala insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.



Maka berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti jompo sazan grub jepang tahun 2021. Akibat dari Covid-19 peneliti tidak dapat melakukan penelitian di Jepang oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan, tentang Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang di atas, maka rumusan penelitian ini “Bagaimana Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021?”

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

## 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi karakteristik demografi penderita insomnia meliputi: jenis kelamin, usia dan pendidikan pada lansia tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.
2. Untuk Mengidentifikasi Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan dan menambah wawasan dan pengetahuan dalam ilmu keperawatan jiwa dan gerontik terutama Tentang Bagaimana Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021?

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti / mahasiswa

Dapat menambah pengalaman dan wawasan ilmu keperawatan terutama tentang insomnia pada lansia .

- b. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

c. Bagi peneliti selanjutnya

sebagai informasi serta menjadi referensi ilmiah pada peneliti lebih lanjut untuk lebih menyempurnakan pembahasan dan penggunaan perlakuan atau metode lain guna membantu mengatasi insomnia yang dialami lansia.



## BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Lanjut Usia (Lansia)

#### 2.1.1 Pengertian Lanjut usia

##### 1. Pengertian Lansia

Lansia menurut *World Health Organisation* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya (WHO, 2016).

Lansia atau lanjut usia adalah kelompok yang memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia atau lanjut usia adalah suatu periode penutup dalam rentang hidup seseorang, yaitu suatu periode dimana seseorang telah “beranjak jauh” dari periode terdahulu yang lebih menyenangkan, atau beranjak dari waktu yang penuh manfaat (Sarwono, 2015). Lansia yaitu bagian proses tumbuh kembang dimana manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang mulai dari bayi, anak, remaja, dan menjadi tua (Pujianti, 2016).

Lansia adalah tahap dari siklus hidup manusia paling akhir, yaitu bagian dari proses kehidupan yang tidak dapat dihindarkan dan akan di alami oleh setiap orang. Pada tahap tua ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun psikis, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya (Soejono, 2014). Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa usia lanjut atau lansia adalah suatu periode

penutup dalam rentang hidup seseorang yang tidak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu.

### **2.1.2 Batasan-batasan Lansia**

WHO memberi batasan yaitu usia pertengahan (*middle age*) antara 45 sampai dengan 59 tahun, usia lanjut (*elderly*) dari 60 sampai dengan 74 tahun, dan usia lanjut tua (*old*) dari 75 sampai dengan 90 tahun, serta usia sangat tua (*very old*) lebih dari 90 tahun

### **2.1.3 Klasifikasi Lansia**

Menurut Departemen Kesehatan RI (dalam Darmojo, 2014), batasan lansia terbagi dalam beberapa kelompok yaitu:

- a. Pralansia (Prasenilis) yaitu masa persiapan usia lanjut yang mulai memasuki antara 45 - 59 tahun.
- b. Lansia (Lanjut Usia) yaitu kelompok yang memasuki usia 60 tahun keatas.
- c. Lansia resiko tinggi yaitu kelompok yang berusia lebih dari 70 tahun atau kelompok usia lanjut yang hidup sendiri, terpencil, tinggal di panti, menderita penyakit berat, atau cacat.

### **2.1.4 Karakteristik Lansia**

Menurut pusat data dan informasi, kementerian kesehatan RI (2016), karakteristik lansia dapat dilihat berdasarkan kelompok berikut ini :

1. Jenis kelamin Lansia lebih didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Artinya, ini menunjukkan bahwa harapan hidup yang paling tinggi adalah perempuan.



2. Status perkawinan Penduduk lansia ditilik dari status perkawinannya, sebagian besar berstatus kawin 60% dan cerai mati 37%
3. Living arrangement Angka beban tanggungan adalah angka yang menunjukkan perbandingan banyaknya orang tidak produktif (umur 65 tahun) dengan orang berusia produktif (umur 15-64 tahun). Angka tersebut menjadi cermin besarnya beban ekonomi yang harus ditanggung penduduk usia produktif untuk membiayai penduduk usia nonproduktif.
4. Kondisi kesehatan Angka kesakitan merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur derajat kesehatan penduduk. Angka kesakitan bisa menjadi indikator kesehatan negatif. Artinya, semakin rendah angka kesakitan menunjukkan derajat kesehatan penduduk yang semakin baik.

## **2.2 Konsep Dasar Pengetahuan**

### **2.2.1 Definisi Pengetahuan**

Pengetahuan adalah suatu hasil tau dari manusia atas penggabungan atau kerjasama antara suatu subyek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Segenap apa yang diketahui tentang sesuatu objek tertentu (Suriasumantri dalam Nurroh 2017). Menurut Notoatmodjo dalam Yuliana (2017), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Jadi pengetahuan adalah berbagai macam hal yang diperoleh oleh seseorang melalui panca indera.

### 2.2.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Sulaiman (2015) tingkatan pengetahuan terdiri dari 4 macam, yaitu: pengetahuan deskriptif, pengetahuan kausal, pengetahuan normatif dan pengetahuan esensial. Pengetahuan deskriptif yaitu jenis pengetahuan yang dalam cara penyampaian atau penjelasannya berbentuk secara objektif dengan tanpa adanya unsur subjektivitas. Pengetahuan kausal yaitu suatu pengetahuan yang memberikan jawaban tentang sebab dan akibat. Pengetahuan normatif yaitu suatu pengetahuan yang senantiasa berkaitan dengan suatu ukuran dan norma atau aturan. Pengetahuan esensial adalah suatu pengetahuan yang menjawab suatu pertanyaan tentang hakikat segala sesuatu dan hal ini sudah dikaji dalam bidang ilmu filsafat.

Sedangkan menurut Daryanto dalam Yuliana (2017), pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas yang berbeda-beda, dan menjelaskan bahwa ada enam tingkatan pengetahuan yaitu sebagai berikut:

1. Pengetahuan (Knowledge 6 Tahu diartikan hanya sebagai recall (ingatan). Seseorang dituntut untuk mengetahui fakta tanpa dapat menggunakannya.
2. Pemahaman (comprehension) Memahami suatu objek bukan sekedar tahu, tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui.
3. Penerapan (application) Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek tersebut dapat menggunakan dan mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi yang lain.

5. Analisis (Analysis) Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu objek.
9. Sintesis (synthesis) Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada. Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki.
10. Penilaian (evaluation) Yaitu suatu kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu didasarkan pada suatu kriteria atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

### 2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Fitriani dalam Yuliana (2017), faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

#### 1. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin mudah seseorang tersebut untuk menerima sebuah informasi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi dapat diperoleh juga pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui akan menumbuhkan sikap positif terhadap objek tersebut. pendidikan tinggi seseorang,

didapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

## 2. Media massa/ sumber informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengetahuan jangka pendek (immediate impact), sehingga menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Kemajuan teknologi menyediakan bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang informasi baru. Sarana komunikasi seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan, dan lain-lain yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

## 3. Sosial budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau tidak. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan ketersediaan fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

## 4. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada pada lingkungan tersebut. Hal tersebut terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan.

## 5. Pengalaman

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun pengalaman orang lain. Pengalaman ini merupakan suatu cara untuk memperoleh kebenaran suatu pengetahuan.

## 6. Usia

Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak.

### 2.2.4 Kriteria Tingkat Pengetahuan

Menurut Nursalam (2016) pengetahuan seseorang dapat diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu :

1. Pengetahuan Baik : < 56 %
2. Pengetahuan Cukup : 56 % - 75 %
3. Pengetahuan Kurang : 76 % - 100 %

## 2.3 Teori Insomnia

### 2.3.1. Pengertian Insomnia

Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Insomnia paling sering ditemukan pada usia lanjut. Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Keluhan umum yang sering dijumpai pada lansia berupa kesulitan masuk tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening/EMA*). (Rarasta et al., 2018)

### **2.3.2 Etiologi Insomnia**

Menurut mukhlidah hanun siregar (2019) penyebab insomnia mencakup:

1. Kondisi fisik tiap kondisi yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, sindrom apnea tidur, sakit kepala atau migrain, kulit dibawah mata tampak kehitaman efek zat langsung (alcohol atau obat-obatan terlarang), nyeri, dan akibat penuaan.
2. Penyebab skunder karena kondisi psikiatri, misalnya kecemasan, ketegangan otot, perubahan lingkungan,
4. Masalah lingkungan penyebab ini terkait dengan lingkungan ketika kita tidur bisa seperti suasana pencahayaan dikamar, tempat tidur yang kurang nyaman, dan lingkungan yang rebut.

### **2.3.3 Gejala Insomnia**

Penderita insomnia biasanya mengalami gejala-gejala seperti selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari); mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun di tengah malam dan tidak dapat kembali tidur. Sering kali penderita terbangun lebih cepat dari yang diinginkannya dan tidak dapat kembali tidur (maksum, 2009).

Gejala insomnia sering dapat dibedakan sebagai berikut:

- a. Kesulitan memulai tidur (initial insomnia),

Biasanya disebabkan oleh adanya gangguan emosional/ketegangan atau gangguan fisik, (misaln: kelelahan yang berlebihan atau adanya penyakit yang mengganggu fungsi organ tubuh) (Lanywati, 2011).

b. Bangun terlalu awal (early awakening),

Yaitu dapat memulai tidur dengan normal, namun tidur mudah terputus dan/atau bangun lebih awal dari waktu tidur biasanya, serta kemudian tidak bisa tidur lagi. Gejala ini sering muncul seiring dengan bertambahnya usia seseorang atau karena depresi dan sebagainya (Lanywati 2001). Ciri-ciri orang yang mengalami insomnia adalah:

- a. Tampak gelisah
- c. Pandangan matanya kosong
- d. Selera makannya rendah
- e. Bertubuh kurus
- f. Pembuluh darahnya menggelembung

#### **2.3.4 Klasifikasi Insomnia**

Menurut mukhlidah hanun siregar (2019) pada prinsipnya ada 2 jenis insomnia yakni:

1. Insomnia Sementara

Insomnia sementara biasanya disebabkan oleh beberapa faktor berikut yaitu:

- a. hyperarousal atau kesulitan tidur yang biasanya berasal dari lonjakan emosional yang disebabkan oleh kesedihan, dan stres.
- b. lingkungan tidur manusia memang memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

2. Insomnia Menetap

Insomnia menetap dapat disebabkan hal-hal berikut :



- a. Gastroesophageal reflux yaitu terganggu tidurnya karena asam lambung yang naik saat berbaring. Penderitanya merasakan rasa panas yang menjalar di dada. Biasanya ia akan terbangun dengan rasa pahit dan seolah tersedak dan batuk-batuk.
- b. gangguan saraf yang dijabarkan sebagai rasa tidak nyaman pada kaki. Sering kali digambarkan sebagai rasa kesemutan, pegal, kaku, dan lain-lain, yang hanya dapat diringankan dengan menggerak-gerakkan kaki. Dirasakan bila duduk atau berbaring lama. Penderitanya selalu ingin menggerakkan kakinya hingga sulit tidur.
- c. penderita sleep apnea juga memberikan gambaran insomnia. Hanya saja kesulitan tidur yang tidak menyegarkan, tidur tidak dalam, bahkan ada juga yang merasakan belum tidur, tetapi orang lain mengatakan ia sudah lelap dan mendekur.
- d. penyakit-penyakit lain yang menimbulkan rasa nyeri. Penderita tidak dapat tidur karena rasa sakit yang dideritanya.
- e. kecemasan yang berkepanjangan. Ini dapat menyebabkan insomnia yang menetap. Gangguan emosional dan psikiatrik biasanya memerlukan perawatan dokter ahli kesehatan jiwa. namun yang terpenting adalah pemahaman penderita tentang gangguan yang dialaminya, serta disiplin dan kesabarannya untuk terus mengikuti setiap terapi yang tidak dapat memberikan hasil instan.

**2.3.5 Penatalaksanaan Insomnia**

Menurut mukhlidah hanun siregar (2019) Ada beberapa hal yang bisa dilakukan yaitu :

1. Kaji efek samping pengobatan pada pola tidur penderita. Pantau pola tidur sipenderita dan catat hubungan faktor-faktor fisik, misalnya apnea saat tidur, sumbatan jalan nafas, nyeri/ ketidaknyamanan, dan sering berkemih.
2. Anjurkan kepada penderita akan pentingnya tidur cukup selama sakit, dan stress psikososial.
3. Ajarkan kepada penderita dan keluarga untuk menghindari faktor penyebab, misalnya gaya hidup, diet, aktifitas dan faktor lingkungan.
4. Ajarkan juga pada penderita dan keluarga dalam teknik relaksasi pijat/urut sebelum tidur, mandi air hangat, atau minum susu hangat.

Ada beberapa solusi yang bisa dilakukan penderita insomnia.

1. penderita harus pergi kedokter terlebih dahulu. Hal ini sangat penting untuk mendeteksi apakah yang bersangkutan memiliki gangguan penyakit fisik berdampak terhadap gangguan tidur. Sebab, sebagaimana dikatakan diatas bahwa terdapat penyakit fisik tertentu yang menyebabkan gangguan insomnia.
2. jangan mudah menggunakan obat tidur tanpa berdasarkan anjuran dokter.
3. hindari mengkonsumsi barang-barang terlarang, semacam minuman keras, narkotika, dan lain-lainnya.
4. lakukan makan dan minum sewajarnya, baik dari kualitas, kuantitas maupun waktunya.

5. Atur lingkungan kamar tidur secara efektif dan efisien, termasuk lampu tidur yang memenuhi syarat.
6. jika akan tidur maka lakukan niat yang kuat dan relaksasi fisik. Yakinkan dalam pemikiran bahwa anda memang benar-benar berniat akan tidur dan istirahat. Ada 2 macam obat yang cukup dikenal untuk mengurangi gangguan tidur yaitu benzodiazepine receptor agonist (BzRA) Dan Ramelteon.

Menurut Erpandi (2019) ada beberapa cara penanganan insomnia pada lansia yaitu :

1. Tidur secukupnya sesuai waktu yang dibutuhkan untuk beristirahat, hindari tidur yang berlebihan.
2. Berolahraga secara teratur sedikitnya 20 menit setiap hari
3. Hindari minuman berkafein setelah sore (teh, kopi, soft drink dan lain-lain) atau 8 jam sebelum tidur.
4. Hindari minuman alcohol sebelum tidur.
5. Hindari tidur terlalu lama di siang hari.
6. Minum segelas susu hangat dan madu untuk membantu terlelap



## BAB 3 KERANGKA KONSEP

### 3.1. Kerangka Konsep

Dari uraian pada bab sebelumnya diatas maka Kerangka konsep penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021 dapat digambarkan sebagai berikut :

**Bagan 3.1. Kerangka Konsep Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021**

#### Variabel independent

1. Karakteristik demografi pada lansia
  - jenis kelamin
  - Umur
  - pendidikan
2. Pengetahuan lansia tentang insomnia

## BAB 4 METODE PENELITIAN

### 4.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif dengan rancangan cross sectional untuk mengetahui “Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

### 4.2 Populasi Dan Sampel

#### 4.2.1 Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah 60 orang lansia yang ada di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan.

#### 4.2.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti atau dapat juga dikatakan bahwa sampel adalah populasi dalam bentuk mini. kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian mewakili sampel penelitian yang memenuhi persyaratan sebagai sampel.

##### a. Kriteria Inklusi :

1. Kesadaran Compos Mentis
2. Bersedia menjadi responden
3. Usia 60 tahun keatas
4. Mampu berkomunikasi dengan baik

#### b. Jumlah Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *Accidental Sampling*, yaitu dengan cara pengambilan sampel lansia yang memenuhi kriteria yaitu sebanyak 20 sampel, yang dimana 40 lansia dari populasi tidak bersedia sebagai responden.

### 4.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, sehingga memungkinkan peneliti untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek atau fenomena.

**Tabel 4.2 Definisi Operasional Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.**

No	Varia bel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Jenis kelamin	Merupakan pertanda gender seseorang	Menentukan jenis kelamin responden dari observasi dan KTP, KK lansia	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
2.	Usia	Merupakan pertanda usia seseorang	Menentukan usia responden dari KTP, KK lansia	Kuesioner	1. Lansia berusia 60-65 tahun 2. Lansia berusia 65 tahun keatas	Nominal
3.	Pendidikan	Pendidikan adalah jenjang pendidikan formal yang telah diselesaikan seseorang lansia	Dari wawancara dan izasah terakhir si lansia	Kuesioner	1. Tidak sekolah 2. SD/ sederajat 3. SLTP/ sederajat 4. SLTA/ sederajat 5. PT/ sederajat	Ordinal
4.	Pengetahuan	Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui lansia tentang insomnia	Kuesioner	Kuesioner dibagikan kepada responden yang menggunakan skala yang bersifat kualitatif menurut nursalam (2016)	Pengetahuan di kelompokkan menjadi baik cukup, kurang. 1. Baik : <56% 2. cukup : 56% - 75% 3. kurang : 76% - 100%	Ordinal



#### 4.4 Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan suatu alat ukur pengumpulan data agar memperkuat hasil penelitian. Alat ukur pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah kuesioner atau angket yang disesuaikan dengan tujuan penelitian dan mengacu pada kerangka konsep dan teori yang telah dibuat. Instrumen ini terdiri dari tiga bagian yaitu data demografi meliputi umur, jenis kelamin, dan pendidikan. Bagian kedua kuesioner untuk pengetahuan lansia 11 pertanyaan dengan jawaban tidak pernah, kadang-kadang, sering, dan selalu bernilai 1 2 3 4 sehingga dalam kuisisioner ini poin tertinggi adalah 44 poin dan poin terendah adalah 11.

Rumusan yang digunakan untuk mengukur presentasi dari jawaban yang didapat dari kuisisioner nursalam (2016) membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkat yang didasarkan pada nilai presentase yaitu sebagai berikut :

$$\text{Presentasi} = \frac{\text{jumlah nilai yang dijawab} \times 100}{\text{Nilai tertinggi}}$$

contoh :

Jumlah Nilai yang dijawab : 30

Jumlah nilai tertinggi :44

$$30 : 44 \times 100$$

$$0,68 \times 100 = 68\%$$

Jadi hasil nya 68 % dan berada ditingkat pengetahuan cukup

1. Baik : <56% (11 – 21 )
2. cukup : 56% - 75% (22 - 32)

3. kurang 76% - 100% (33 - 44)

Pemberian penilaian pada pengetahuan adalah:

1. Bila pertanyaan Tidak pernah : skor 1 untuk jawaban
2. Bila pertanyaan kadang-kadang : skor 2 untuk jawaban
3. Bila pertanyaan sering : skor 3 untuk jawaban
4. Bila pertanyaan selalu : skor 4 untuk jawaban

#### **4.5. Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **4.5.1 Lokasi**

Lokasi penelitian ini dilakukan Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

##### **4.5.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan bulan 29 April – 03 Mei 2021.

#### **4.6 Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data**

##### **4.6.1. Pengambilan data**

Data dikumpulkan berasal dari data primer yang didapatkan dari wawancara langsung dan pengisian lembar kuesioner. Data tersebut diolah secara komputerisasi menggunakan program SPSS versi 21.0 dan dianalisa secara deskriptif, kemudian ditampilkan dalam bentuk table untuk memberikan gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia.

#### **4.6.2. Pengumpulan data**

Pengumpulan data adalah suatu proses pendekatan kepada subjek dan proses pengumpulan karakteristik subjek yang diperlukan dalam penelitian.

Penelitian ini memerlukan metode pengumpulan data dengan melewati beberapa tahapan yaitu :

1. Membuat surat ijin melalui pihak Institusi STIKes Santa Elisabeth yang ditujukan kepada ketua Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan.
2. Setelah mendapat persetujuan dari pihak ketua Panti Yayasan Pemenang Jiwa, peneliti menginformasikan bahwa peneliti akan melakukan penelitian.

Selanjutnya peneliti menemui responden dan menjelaskan maksud dan tujuan peneliti mengadakan penelitian.

1. Menjelaskan isi dari lembar Informed Consent kepada responden.
2. Setelah responden mengerti dan menyetujui, peneliti meminta tanda tangan responden sebagai tanda persetujuan untuk dijadikan salah satu partisipan dalam penelitian.
3. Penelitian turun lapangan selama satu minggu untuk penelitian pengetahuan tentang insomnia. Pada saat turun lapangan peneliti mendata nama-nama lansia yang terdaftar berdasarkan kriteria Inklusi .
4. Peneliti akan menjelaskan apa yang akan dilakukan, kemudian peneliti akan memberikan pertanyaan sesuai dengan kuesioner.

5. Pertanyaan tersebut akan dijawab oleh responden, dan diberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya jika pertanyaan sulit dimengerti.
6. Setelah selesai mengisi kuesioner peneliti memberikan penkes kepada lansia supaya lansia mengerti hal apa saja yang akan dilakukan untuk mengurangi insomnia.
7. Mengakhiri pertemuan dan mengucapkan terima kasih.

#### **4.6.3 Uji Validitas Dan Realibilitas**

##### **1. Uji Validitas**

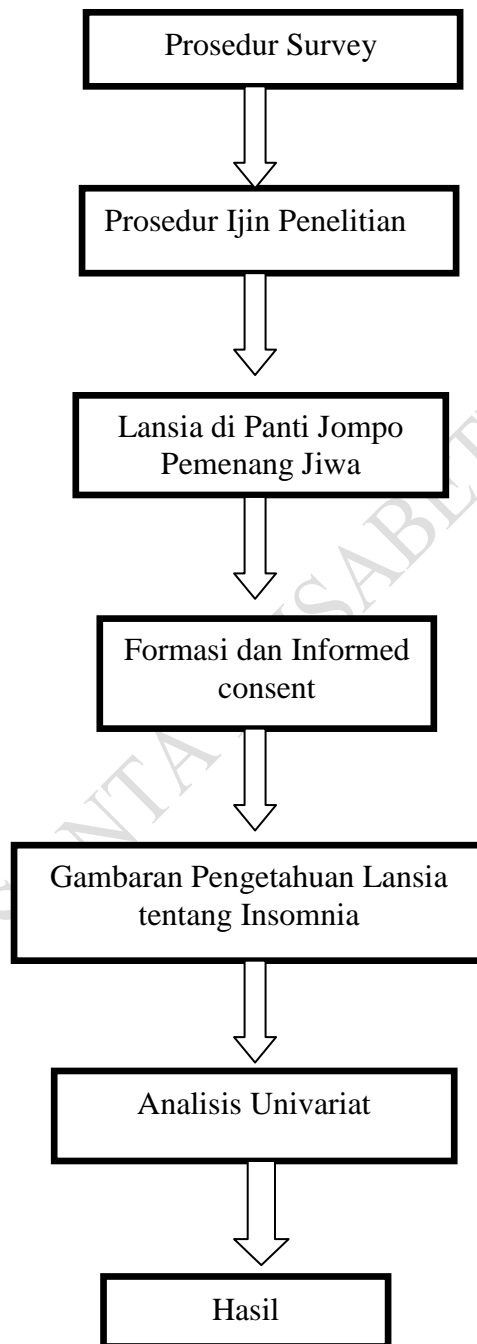
Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Uji validitas pada penelitian ini tidak dilakukan, karena peneliti sudah menggunakan kuesioner yang baku dari penelitian nurlia tentang pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia.

##### **2. Reliabilitas**

Reliabilitas ialah indeks yang menunjukan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Uji Reliabilitas pada penelitian ini tidak dilakukan, karena peneliti sudah menggunakan kuesioner yang baku dari penelitian nurlia tentang pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia .

#### 4.7. Kerangka Operasional

**Bagan 4.2. Kerangka Operasional Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021**



#### **4.8 Analisis Data**

Dalam proses pengolahan data peneliti menggunakan langkah-langkah pengolahan data diantaranya:

##### *1. Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data atau formulir kuesioner yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dapat dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah dan terdaftar kode dan terkumpul.

##### *2. Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan dan analisis data menggunakan komputer. Biasanya dalam kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku (*code book*) untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel.

##### *3. Entry data*

Entri data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam master table atau data base komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa dengan membuat table kontingensi.

##### *4. Cleaning data*

Merupakan kegiatan memeriksa kembali data yang sudah di entry, apakah ada kesalahan atau tidak, sehingga data siap dianalisa.

#### 4.9 Etika Penelitian

Masalah etika dalam penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian mengingat peneliti keperawatan akan berhubungan langsung dengan manusia mempunyai hak asasi dalam kegiatan peneliti.

Dalam melakukan penelitian menekankan masalah etika penelitian yang meliputi:

1. Lembar persetujuan (*informed consent*)

Lembaran persetujuan ini diberikan dan dijelaskan kepada responden yang akan diteliti yang memenuhi kriteria sampel dan disertai judul penelitian serta manfaat penelitian dengan tujuan responden dapat mengerti maksud dan tujuan penelitian.

2. Tanpa nama (*anonymity*)

Untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data yang diisi responden, tetapi lembar tersebut hanya diberi kode tertentu.

3. Kerahasiaan (*confidentially*)

Kerahasiaan informasi responden dijamin peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitiannya



## BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 5.1. Gambaran dan Lokasi Penelitian

Panti Jompo Pemenang Jiwa adalah yayasan yang berbadan hukum dari Keputusan Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia dengan Nomor: AHU-5447.AG.01.04 Tahun 2011 yang didirikan oleh Ibu Anche Valionida Cholia di Jalan Citra Anggrek Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan. Berawal dari tahun 2000 Ibu Anche Cholia dititipkan orang-orang yang keluar dari penjara dan kemudian pada tahun 2011 membuat Yayasan Pemenang Jiwa agar berbadan hukum. Panti jompo ini didirikan sebagai tempat bagi orang tua yang dititipkan oleh keluarganya dan orang tua yang terlantar. Para lansia melakukan banyak kegiatan seperti bernyanyi bersama, berolahraga, hingga beribadah rutin tiga kali setiap hari pada pagi, siang dan sore jam 05.00wib, 10.00wib dan 18.00 wib.

Tempat tidur yang ada di panti yayasan pemenang jiwa masing-masing ada yang tempat tidur bertingkat dan ada tempat tidur tidak bertingkat. tempat tidur lansia berdekatan dengan lansia yang berusia 60 tahun kebawah. Tempat tinggal lansia putra dan putri berbeda, tempat lansia putra berjarak antara sekitar 100 meter dari tempat lansia putri.

Lansia akan dirawat sampai pada waktu akan dikembalikan pada keluarganya atau tetap berada di Panti Jompo Pemenang Jiwa. Anggaran operasionalnya berasal dari sumbangan keluarga yang menitipkan orang tuanya serta berbagai donator tidak tetap lainnya seperti pihak-pihak gereja, perkumpulan sosial dan

lain-lain. Visi misi yayasan pemenang jiwa adalah untuk memenangkan jiwa yang terikat melalui pelayanan holistic berkat belas kasihan tuhan. Yayasan ini merupakan komunitas binaan panti jompo dan pelayanan penjara.

## 5.2 Hasil Penelitian

### 5.2.1 Distribusi Tabel Frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi di panti yayasan pemenang jiwa tahun 2021.

Peneliti melakukan pengelompokan data demografi responden meliputi usia, jenis kelamin, dan pendidikan.

**Tabel 5.1 Distribusi Tabel Frekuensi karakteristik Responden Berdasarkan Data Demografi di panti yayasan pemenang jiwa tahun 2021.**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
60 – 65 tahun	13	65.0
65 tahun keatas	7	35.0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
Laki-laki	6	30.0
Perempuan	14	70.0
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>
Pendidikan	6	30.0
SD	7	35.0
SMP	6	30.0
SMA	1	5.0
Tidak Sekolah		
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Sumber : Data primer diolah, 2021

Berdasarkan tabel 5.1 diatas hasil penelitian yang dilakukan di panti yayasan pemenang jiwa tahun 2021 ditemukan bahwa mayoritas usia 60-65 tahun sebanyak 13 orang (65%) dan minoritas rentang usia responden 65 tahun keatas sebanyak 7 orang (35%).

Berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa mayoritas responden perempuan sebanyak 14 orang (70%) minoritas responden laki-laki sebanyak 6 orang (30%).

Berdasarkan pendidikan responden di dapatkan mayoritas pendidikan SD sebanyak 6 orang (30%), mayoritas pendidikan responden SMP sebanyak 7 orang (35%), mayoritas pendidikan responden SMA sebanyak 6 orang (30%), dan minoritas pendidikan responden Tidak Sekolah sebanyak 1 orang (5%).

### **5.2.2 Distribusi Frekuensi gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh distribusi frekuensi gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia dapat dilihat tabel berikut :

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik	2	10
Cukup	14	70
Kurang	4	20
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5.2 distribusi frekuensi responden gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia yang dilakukan dipanti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021 ditemukan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 2 orang (10%) dan yang memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 14 orang (70%) memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 4 orang (20%).

### **5.3 Pembahasan Hasil Penelitian**

#### **5.3.1 Gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia dipanti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan tahun 2021.**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dapat dilihat bahwa minoritas responden memiliki pengetahuan baik dengan jumlah 2 orang (10.0%) pengetahuan cukup dengan jumlah 14 orang (70.0%) dan minoritas memiliki pengetahuan kurang dengan jumlah 4 orang (20.0%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada lansia dipanti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan Tahun 2021 yang diteliti oleh peneliti yaitu gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia. Jumlah responden untuk penelitian ini sebanyak 20 responden lansia. Menunjukkan bahwa jumlah responden mayoritas yang memiliki insomnia sebanyak 18 orang (90%), dan yang tidak menunjukkan insomnia sebanyak 2 orang (10%). Hal ini disebabkan karena lingkungan yang kurang nyaman pada lansia tentang tanda dan gejala insomnia. Lansia diharapkan untuk membedakan tempat tidur dengan yang berumur 60 tahun kebawah, Supaya pada lansia dapat tidur dengan nyenyak dan nyaman.

Hasil penelitian oleh Nurlia 2016 sama dengan hasil penelitian saya dimana dari hasil penelitian saya lebih banyak yang berpengetahuan cukup sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Nurlia berpengetahuan cukup yang berjudul “pengaruh pola tidur sehat terhadap tingkat insomnia lansia. Hasil penelitian yang diperoleh dimana mayoritas responden mengalami insomnia

ringan sebanyak 2 orang (22,22%) dan yang mengalami insomnia berat 7 orang (77,78%).

Natoatmodjo (2010) merupakan hasil tahu yang terjadi melalui proses sensoris khususnya mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Tingkat pengetahuan yang di ukur dalam penelitian kali ini adalah pengetahuan tentang insomnia.

Menurut Rarasta (2018) Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Insomnia paling sering ditemukan pada usia lanjut. Usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Keluhan umum yang sering dijumpai pada lansia berupa kesulitan masuk tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening/EMA*).

Menurut Mukhlidah hanun siregar (2019) penderita insomnia sering mengeluh tidak bisa tidur, kurang lama tidur, tidur dengan mimpi yang menakutkan, dan merasa kesehatannya terganggu. Orang yang menderita insomnia tidak akan bisa tidur pulas walaupun diberikan banyak kesempatan untuk tidur.

Menurut Asmadi (2008) Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan

berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti lupa, kebingungan dan disorientasi).

Menurut Constantinescu (1994) dalam Nugroho (2000) mengatakan bahwa proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara bertahap-tahap kemampuan untuk memperbaiki diri sendiri dalam mempertahankan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan mengakibatkan kerusakan yang ditimbulkannya.

Pada orang-orang dengan lanjut usia, kondisi kualitas tidur di malam hari akan terjadi pengurangan dibandingkan dengan orang dewasa. Pada orang yang berusia 70 tahun didapatkan 22% memiliki keluhan mengenai masalah tidur dan 30% dari usia tersebut juga mengalami terbangun pada malam hari. Prevalensi insomnia sendiri cenderung makin meningkat pada lansia.

Menurut asumsi peneliti, bahwa gambaran pengetahuan lansia responden di panti yayasan pemenang jiwa tentang insomnia memiliki pengetahuan yang cukup. Penyebab pengetahuan yang cukup di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021 dikarenakan dapat menyebabkan lansia terbangun lebih awal/dini hari, sering mimpi buruk di malam hari, merasa badan terasa lemah dan merasa kurang nyaman atau gelisah tidur. Selain itu juga kesulitan untuk dapat tidur disebabkan karena kurangnya lingkungan yang tenang dan penyuluhan yang kurang dilakukan tenaga medis tentang gambaran pengetahuan insomnia.

#### **5.4 Alasan Pergantian Tempat Penelitian**

Sebelumnya penelitian ini dilakukan di panti jompo sazan grub jepang tahun 2021. Akibat dari Covid-19 peneliti tidak dapat melakukan penelitian di Jepang oleh karena itu peneliti akan melakukan penelitian Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan, tentang Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

Penelitian ini langsung dilakukan survey pendahuluan dengan menggunakan APD (Masker) dikarenakan peneliti mencegah terjadinya penyebaran covid-19.

## BAB 6 SIMPULAN DAN SARAN

### 6.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah 20 lansia yang berada dipanti mengenai gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia dipanti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021 maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan hasil penelitian bahwa gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia yang dilakukan dipanti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021 ditemukan bahwa responden minoritas memiliki pengetahuan yang baik 2 orang (10%) dan mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 14 orang (70%) minoritas memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 4 orang (20%).

### 6.2. Saran

#### a. Bagi mahasiswa

Pelayanan kesehatan untuk tetap dapat memberikan pendidikan berupa penyuluhan tentang Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

#### b. Bagi Responden

Bagi responden berpengetahuan cukup diharapkan bagi responden untuk mengurangi gejala insomnia dapat melakukan kegiatan atau aktivitas fisik.



ringan yang dapat membantu pergerakan tubuh misalnya senam/jalan santai sehingga dapat membantu bisa tidur pada malam. Bagi lansia yang berpengetahuan baik diharapkan agar selalu mempertahankan pola tidur yang baik.

**c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian terkait yang mempengaruhi pengetahuan responden dan mengembangkan penelitian untuk mendapatkan data yang lebih mendalam mengenai informasi-informasi insomnia pada lansia dan untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dengan cakupan sampel yang lebih luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apan, D. E. U. N. D. J., & Otani, H. (2012). *Initiatives toward the elderly in Japan Aging of Baby Boomers International Comparison on the Progress of Aging*. 204(January).
- Chen, B. K., Jalal, H., Hashimoto, H., Suen, S. C., Eggleston, K., Hurley, M., Schoemaker, L., & Bhattacharya, J. (2016). Forecasting trends in disability in a super-aging society: Adapting the Future Elderly Model to Japan. In *Journal of the Economics of Ageing* (Vol. 8). <https://doi.org/10.1016/j.jeoa.2016.06.001>
- Danirmala, D., Ariani, P., Werdha, T., Seraya, W., & Tahun, B. (2019). *ANGKA KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA WANA SERAYA DENPASAR , BALI TAHUN 2015 Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana* *Insomnia merupakan penyakit yang sangat berisiko dapat terjadi pada orang usia lanjut . D.* 8(1), 27–32.
- Desi, E., Simanungkalit, M., Togatorop, V. M., & Damanik, I. T. (2017). *Gambaran Tingkat Insomnia Pada Lanjut Usia Di PantiJompokarya Kasih MedanTahun 2017 ( Periode Agustus - Oktober ).* 2017, 189–193.
- Erpandi. (2019) *Posyandu Lansia, mewujudkan lansia sehat, mandiri dan produktif.* Jakarta. Buku kedokteran. EGC
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Kemenkes.RI. (2014). *KEMENKES RI.pdf* (pp. 1–2). [pusdatin.kemkes.go.id](http://pusdatin.kemkes.go.id)
- Lubis, A. A., Puspita, S. ., & Meldawati, M. (2020). Pengaruh senam terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Jompo Karya Kasih Kota Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 2(2), 37-41.
- Luhur,B.,& Jamb,K. (2017) No title
- Nurhidiyati. (2016). *Insomnia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 03 Margaguna Jakarta Selatan 1438 H / 2016 M. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1–6.

Nursalam, 2016, Metode penelitian. (2013). Penerapan. journal of chemical information and modeling

Rarasta, M., Ar, D., & Nita, S. (2018). *Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang Insomnia merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan adanya gangguan kuantitas , kualitas , atau waktu masuk tidur ( sleep onset problem ) . 4(2), 60–66.*

Siregar, Mukhlidah H. (2019). Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia. Jogjakarta: FlashBooks.

Sumirta, I.N. (2013). (Insomnia) pada Lansia

(Gangguan Tidur pada usia lanjut, 2019)



**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**  
**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN**

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

PRODI DIIIKEBIDANAN E-mail :stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

**FORMAT PENGAJUAN JUDUL PROPOSAL LTA**

Judul Proposal : Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia  
Di Panti Yayasan Pamanang Jiwa Simpang Selayang  
Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2021

Nama : Cintia Delyana Br. Situmeang

NIM : 082018005

Pembimbing : Anita Veronika, SSiT., M.KM

Menyetujui  
Ketua Program Studi D3 Kebidanan


Medan, 19 Desember '20. 20.20.  
Mahasiswa

Anita Veronika, SSiT., M.KM

Cintia Delyana br. Situmeang..

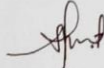


# STIKes Santa Elisabeth Medan

**STIKes SANTA ELISABETH MEDAN**  
**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN**  
Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131  
E-mail : stikes.elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

**FORMAT USULAN JUDUL LTA DAN PEMBIMBING LTA**

Nama : Cintia Deviana Br. Situmeang  
NIM : 022018005  
Program Studi : DIII Kebidanan  
Judul : Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di panti  
Yayasan Pematang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan  
Medan Luntungan Tahun 2021


Pembimbing Anita Veronika, SSiT., M.KM. TTD. 

Rekomendasi :

- Dapat diterima judul  
Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Insomnia di panti Yayasan  
Pematang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Luntungan  
Tahun 2021  
yang tercantum dalam usulan judul LTA di atas
- Lokasi penelitian dapat di terima atau dapat diganti dengan pertimbangan obyektif.
- Judul dapat disempurnakan berdasarkan pertimbangan ilmiah
- Pembimbing dan mahasiswa diwajibkan menggunakan buku panduan penulisan proposal penelitian dan LTA, dan ketentuan khusus tentang LTA yang terlampir dalam surat ini.

Medan, 19 Desember 2020

Menyetujui  
Ketua Program Studi D3 Kebidanan

  
Anita Veronika, SSiT., M.KM





# STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes SANTA ELISABETH MEDAN KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang  
Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
"ETHICAL EXEMPTION"  
No.: 0185/KEPK-SE/PE-DT/IV/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Cintia Delviana Br Situmeang  
Principal In Investigator

Nama Institusi : STIKes Santa Elisabeth Medan  
Name of the Institution

Dengan judul:  
Title

**"Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemanang Jiwa Simpang  
Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal iniseperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan layak Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 29 April 2021 sampai dengan tanggal 29 April 2022.

*This declaration of ethics applies during the period April 29, 2021 until April 29, 2022.*

April 29, 2021  
Chairperson.

Mestiana Br. Karo, M.Kep. DNSc.



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) SANTA ELISABETH MEDAN

Jl. Bunga Terompet No. 118, Kel. Sempakata, Kec. Medan Selayang

Telp. 061-8214020, Fax. 061-8225509 Medan - 20131

E-mail: stikes\_elisabeth@yahoo.co.id Website: www.stikeselisabethmedan.ac.id

Medan, 29 April 2021

Nomor: 529/STIKes/Panti-Penelitian/IV/2021

Lamp. : -

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:

Pimpinan Panti Pemenang Jiwa Simpang Selayang

Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan

di-

Tempat.

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian studi pada Program Studi D3 Kebidanan STIKes Santa Elisabeth Medan, maka dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah.

Adapun nama mahasiswa dan judul penelitian adalah sebagai berikut:

NO	N A M A	NIM	JUDUL PENELITIAN
1.	Cintia Delviana Br Situmeang	022018005	Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemanang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,  
STIKes Santa Elisabeth Medan



**Mestiana Br Karo, M.Kep., DNSc**  
Ketua

Tembusan:

1. Mahasiswa yang bersangkutan
2. Pertinggal



# STIKes Santa Elisabeth Medan



## YAYASAN PEMENANG JIWA SUMATERA

Jln. Citra Anggrek No. Simpang Selayang Kec. Medan Tuntungan

Nomor : 529/STIKes/Panti-Penelitian/IV/2021  
Lampiran : -  
Hal : Izin Penelitian  
Yth : STIKes Santa Elisabeth Medan Mestiana Br.Karo M Kep..DNSe

Sehubungan dengan surat permohonan mengadakan izin penelitian Yang berjudul "**Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021**", Dalam rangka penyelesaian studi pada program studi D3 Kebidanan STIKes Santa Elisabeth Medan ,Nomor 529/STIKes/Panti-Penelitian/IV/2021 .Maka Ibu Pimpinan Yayasan Pemenang Jiwa Sumatera Menerangkan nama Mahasiswa di bawah ini.

NAMA : Cintia Delviana  
NIM : 022018005

Demikian ini Diberitahukan pada Skripsinya bahwa kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud Atas kerjasama nya Kami ucapkan Terimakasih

Dengan Hormat

(Ance Valionida Cholia)





# STIKes Santa Elisabeth Medan



## YAYASAN PEMENANG JIWA SUMATERA

Jln. Citra Anggrek No. Simpang Selayang Kec. Medan Tuntungan

Nomor : 438/STIKes/Panti-Penelitian/IV/2021  
Lampiran : -  
Hal : Riset Penelitian  
Yth : STIKes Santa Elisabeth Medan Mestiana Br Karo M.Kep DNSc  
Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini:  
NAMA : Cintia Delviana Br Situmeang  
NIM : 022018005  
JURUSAN : D3 KEBIDANAN  
JUDUL : Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021

Benar-benar telah selesai melakukan penelitian Di Yayasan Pemenang Jiwa, terhitung mulai tanggal 29 April - 03 Mei 2021 Untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Tuntungan Kota Medan Tahun 2021"

Demikian Surat Keterangan ini di buat untuk di gunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 03 Mei 2021

Dengan Hormat

(Ance Valionida Choli)



# STIKes Santa Elisabeth Medan

## ***INFORMED CONSENT***

(Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian)

Yang bertanda tangan dibawah ini saya

Tanggal :

Nama/Inisial :

Umur :

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul:

**Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Insomnia Di Panti Yayasan**

**Pemenang Jiwa Simpang Selayang Kecamatan Medan Selayang Kota**

**Medan.** Menyatakan bersedia/tidak bersedia menjadi responden dalam

pengambilan data untuk penelitian ini dengan catatan bila suatu waktu saya

merasa dirugikan dalam bentuk apapun, saya berhak membatalkan persetujuan ini.

Saya percaya apa yang akan saya informasikan dijamin kerahasiaannya.

Medan, April 2021

responden

( )



## INSTRUMEN PENELITIAN

### GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG INSOMNIA DI PANTI YAYASAN PEMENANG JIWA SIMPANG SELAYANG KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN KOTA MEDAN TAHUN 2021

Tanggal Pengambilan Data :

Kuesioner A : Data Demografi Responden

Petunjuk Pengisian : Pilihlah jawaban sesuai yang anda rasakan dengan memberi checklist (✓) pada kolom yang disediakan dan semua pertanyaan harus dijawab dengan satu pilihan

1. Data Demografi

a. Nama inisial :

b. Usia : \_\_\_\_\_ tahun

c. Jenis Kelamin :

( ) Laki-laki

( ) Perempuan

d. Pendidikan :

( ) Tidak Sekolah

( ) SD/Sederajat

( ) SMP/Sederajat

( ) SMA

( ) Perguruan Tinggi/Sederajat



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### KUESIONER PENGUKURAN INSOMNIA PADA LANSIA

Pentunjuk Pengisian : Pilihlah salah satu jawaban untuk setiap butir pertanyaan berikut dengan memberikan tanda ceklist (✓) pada nomor yang tersedia.

1. Apakah anda kesulitan untuk memulai tidur.

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

2. Apakah anda tiba-tiba terbangun pada malam hari.

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

3. Apakah anda bisa terbangun lebih awal/dini hari.

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

4. Apakah anda merasa ngantuk di siang hari

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

5. Apakah anda merasa sakit kepala di siang hari.

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

6. Apakah anda merasa kurang puas dengan tidur anda.

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |



## STIKes Santa Elisabeth Medan

7. Apakah anda merasa kurang nyaman atau gelisah disaat tidur .

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering  |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

8. Apakah anda mendapat mimpi buruk disaat tidur.

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

9. Apakah anda merasa badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur.

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

10. Apakah jadwal jam tidur sampai bangun tidur anda tidak beraturan.

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

11. Apakah anda tidur selama 6 jam dalam semalam.

- |                   |            |
|-------------------|------------|
| 1. Tidak pernah.  | 3. Sering. |
| 2. Kadang-kadang. | 4. Selalu. |

### KISI – KISI KUESIONER

Jawaban

Tidak pernah: 1

Sering: 3

Kadang-kadang: 2

Selalu: 4



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### MASTER DATA

No.Res	Nama	Umur	JK	PD	PENGUKURAN INSOMNIA PADA LANSIA													Total	Pengetahuan lansia
					p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11				
1	Ny.A	81 Tahun	P	SMA	3	4	4	4	1	3	3	1	3	4	4	34	3		
2	Ny.Y	62 Tahun	P	Tidak Sekolah	2	2	3	3	2	3	1	4	4	3	4	31	2		
3	Tn.A	65 Tahun	L	SD	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	43	3		
4	Tn.Y	67 Tahun	L	SMA	4	2	4	1	1	1	1	1	1	4	4	24	2		
5	Tn.A	63 Tahun	L	SMA	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	39	3		
6	Ny.G	60 Tahun	P	SD	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	23	2		
7	Tn. J	63 Tahun	L	SMA	4	4	4	2	1	4	4	1	1	4	1	30	2		
8	Ny.F	70 Tahun	P	SD	2	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	30	2		
9	Tn. A	65 Tahun	L	SMP	1	2	4	2	1	4	2	2	1	3	4	26	2		
10	Tn. H	66 Tahun	L	SMP	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	17	1		
11	Ny.I	62 Tahun	P	SMP	1	4	4	4	1	1	1	2	4	4	4	30	2		
12	Ny.C	87 Tahun	P	SMP	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	1	37	3		
13	Ny.Y	70 Tahun	P	SD	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	2	25	2		
14	Ny.N	68 Tahun	P	SD	3	4	2	3	1	2	3	1	1	2	2	24	2		
15	Ny.T	63 Tahun	P	SMP	2	2	3	2	1	3	3	1	3	2	3	25	2		
16	Ny.Y	62 Tahun	P	SMA	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	4	23	2		
17	Ny.S	62 Tahun	P	SMP	2	2	3	1	1	2	3	1	2	2	3	22	2		
18	Ny.R	61 Tahun	P	SD	1	4	4	4	1	1	1	2	4	4	4	30	2		
19	Ny.L	60 Tahun	P	SMP	2	3	3	1	1	2	2	1	1	2	4	22	2		
20	Ny.S	60 Tahun	P	SMA	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	4	19	1		

Mendapatkan hasil data dari SPSS : Master Data – Variabel View - Data View –  
Analyze - Descriptive Statistics – Frequencies - copy & klik tanda panah - Ok

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60-65 tahun	13	65,0	65,0	65,0
	65 tahun keatas	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

		Jenis kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	L	6	30,0	30,0	30,0
	P	14	70,0	70,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

		Pendidikan			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	6	30,0	30,0	30,0
	SMA	6	30,0	30,0	60,0
	SMP	7	35,0	35,0	95,0
	Tidak Se	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	








		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	2	10,0	10,0	10,0
	cukup	14	70,0	70,0	80,0
	kurang	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### DAFTAR KONSULTASI



**NAMA : CINTIA DELVIANA BR.SITUMEANG**

**PRODI : D3 Kebidanan**

**NIM : 022018005**

<b>N O</b>	<b>Hari/ Tanggal</b>	<b>Pembimbing</b>	<b>Konsultasi</b>	<b>Saran Perbaikan</b>	<b>Paraf</b>
01.	06 November 2020	Anita Veronika, S.SiT., M.KM	Mengenai judul proposal gambaran pengetahuan depresi dengan insomnia pada lansia disazan grup jepang	Menganti judul proposal menjadi gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia disazan grup jepang	
02.	12 Desember 2020	Anita Veronika, S.SiT., M.KM	Laporan LTA mengenai jurnal yang terkait dari judul proposal	Menyusun proposal sesuai panduan	
03.	31 Desember 2021	Anita Veronika, S.SiT., M.KM	Laporan LTA bab 1	1.Mengerjaka n bab 2-4	
04.	12 Januari 2021	Anita Veronika, S.SiT., M.KM	Laporan LTA bab 1-2	1. revisi bab 1 dan 2	
05.	18 Januari 2021	Anita Veronika, S.SiT., M.KM	Laporan LTA Bab 1-4	1. Revisi bab 1	
06.	20 Januari 2021	Anita Veronika, S.SiT., M.KM	Mengirim perbaikan Laporan LTA Bab 1-4	Revisi tentang penyusunan bab 1	
07.	25 Januari 2021	Anita Veronika, S.SiT., M.KM	Laporan LTA Bab 1-4	1.Revisi bab I- bab III	











<b>N O</b>	<b>Hari/ Tanggal</b>	<b>Pembimbing</b>	<b>Konsultasi</b>	<b>Saran Perbaikan</b>	<b>Paraf</b>
08.	03 Februari 2021	Anita Veronika, S.SiT., M.KM	Laporan LTA Bab 1-4	Revisi Bab IV	
09	04 Februari 2021	Anita Veronika, S.SiT., M.KM	Laporan LTA Bab 1 – 4	ACC	


**DAFTAR KONSULTASI  
(SEMINAR PROPOSAL)**

**Nama** : Cintia Delviana Br. Situmeang  
**Nim** : 022018005  
**Prodi** : DIII Kebidanan  
**Judul** : Gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti  
yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan  
medan tuntungan kota medan tahun 2021.  
**Nama pembimbing** : Anita Veronika, SSiT., M. KM

**Nama penguji** :  
1. Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes  
2. R. Oktaviance S, SST., M. Kes

No	Tanggal/ jam	Metode konsul tasi	Penguji	Pembahasan	Paraf
1.	11 Februari 2021	WA	Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes  R. Oktaviance S, SST., M. Kes	<p>Penguji 1</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Di Bab 1 Mencari masalah yang ada dilokasi</li><li>2. Pengetahuan tidak usah dipisah, cukup membuat divariabel itu pengetahuan lansia tentang insomnia</li><li>3. Defenisi operasionalnya jelaskan pengetahuan lansia tentang insomnia</li><li>4. Umur pada bab 1 harus dimasukkan</li><li>5. Teknik pengambilan sampling</li><li>6. Buat Berapa nilai benar dan berapa nilai salah</li></ol> <p>Penguji 2 : Pada BAB I tidak berdasarkan survey awal, melainkan berdasarkan penelitian orang. Pada definisi operasional</p>	  

2.	13 Februari 2021	WA	Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes	<p>1. Di Bab 1 Mencari masalah yang ada dilokasi</p> <p>2. Pengetahuan tidak usah dipisah, cukup membuat divariabel itu pengetahuan lansia tentang insomnia</p> <p>3. Defenisi operasionalnya jelaskan pengetahuan lansia tentang insomnia</p>	
3.	25 Februari 2021	WA	Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes	<p>Mencari data presentasi paling tinggi penyebab insomnia</p> <p>Mencari masalah yang ada dilokasi pendidikan yang ada diproposal diganti dengan aktifitas atau tidak? Konsultasi dengan pembimbing</p>	
4.	03 Maret 2021	WA	Anita Veronika, SSiT., M. KM	<p>Konsultasi mengenai pendidikan yang ada diproposal diganti dengan aktifitas atau tidak ?</p> <p>Tidak perlu diubah dan melengkapi untuk judul nama tempat yang diteliti</p>	
5.	8 Maret 2021	WA	<p>Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes</p> <p>Anita Veronika, SSiT., M. KM</p> <p>R. Oktaviance</p>	<p>ACC Proposal</p> <p>ACC Proposal</p> <p>ACC Proposal</p>	  

			S, SST., M. Kes		
6.	19 Maret 2021	WA	Anita Veronika, SSiT., M. KM  Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes  R. Oktaviance S, SST., M. Kes	Konsultasi mengenai Ganti Lokasi tempat penelitian menjadi di panti yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan medan tuntungan kota medan tahun 2021.	



## STIKes Santa Elisabeth Medan

### DAFTAR KONSULTASI (SEMINAR HASIL)

**Nama** : Cintia Delviana Br. Situmeang  
**Nim** : 022018005  
**Prodi** : DIII Kebidanan  
**Judul** : Gambaran pengetahuan lansia tentang insomnia di panti  
yayasan pemenang jiwa simpang selayang kecamatan  
medan tuntungan kota medan tahun 2021.

**Nama pembimbing** : Anita Veronika, SSiT., M. KM

**Nama penguji** :  
1. Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes  
2. R. Oktaviance S, SST., M. Kes

No	Tanggal/ Jam	Metode Konsul tasi	Pembimbing dan Penguji	Pembahasan	Paraf
1	3-6- 2021	zoom	Anita Veronika, S.SiT.,M.KM	1. Memperbaiki penulisan 2. Memperbaiki penyusunan tabel 3. Memperbaiki pembahasan dari bab 5-6	
2	8-6- 2021	zoom	Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes	1. Mengubah total sampling menjadi acidental sampling 2. Memperbaiki pembahasan 3. Memperbaiki asumsi peneliti 4. Saran harus operasional 5. Menambah gambar dokumentasi penelitian	
3	8-6- 2021	zoom	R. Oktaviance S, SST., M. Kes	1. Memperbaiki data silang menjadi data tunggal 2. Menambahkan langkah-langkah cara mengelola data dari SPSS	
4	10-6-	wa	Ermawaty	1. Memperbaiki	

STIKes Santa Elisabeth Medan




## STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Tanggal/ Jam	Metode Konsul tasi	Pembimbing dan Penguji	Pembahasan	Paraf
	2021		Arisandi, SST., M. Kes	abstrak menjadi 3 kata Pengetahuan, Lansia, insomnia 2. Menambah tabel tunggal di 5.2 3. Memperbaiki saran	
5	19-6- 2021	wa	Ermawaty Arisandi, SST., M. Kes	1. ACC Skripsi	
6.	21-6- 2021	Tatap muka	Anita Veronika, S.SiT., M. KM	1. Memperbaiki daftar isi 2. Memperbaiki abstrak 3. Menyesuaikan penulisan dengan panduan 4. Memperbaiki tabel distribusi (tabel tunggal) 5. Memperbaiki kembali daftar pustaka	
8.	23-6- 2021	wa	Amando Sinaga, S.S	1. Memperbaiki bagian judul pada abstrak 2. Acc Abstrak	
9	23-6- 2021	wa	Anita Veronika, S.SiT., M. KM	Menyesuaikan kembali penulisan sesuai dengan panduan skripsi	
10	24-06- 2021	Tatap muka	Anita Veronika, S.SiT., M. KM	ACC	

STIKes Santa Elisabeth Medan



## STIKes Santa Elisabeth Medan

No	Tanggal/ Jam	Metode Konsul tasi	Pembimbing dan Penguji	Pembahasan	Paraf
11	24-06- 2021	Tatap muka	R. Oktaviance S, SST., M. Kes	ACC	

STIKes Santa Elisabeth Medan



## DOKUMENTASI PENELITIAN

