

SKRIPSI

**PERBEDAAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA SEBELUM DAN
SESUDAH DILAKUKAN TERAPI AIR HANGAT PADA KAKI DI DESA
LEGUNG TIMUR DUSUN BUKABU BATANG-BATANG SUMENEP**

PENELITIAN PRA-EXPERIMENTAL



Oleh :

JAOHARO FERALISA
NIM. 18012016

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2020**

SKRIPSI

**PERBEDAAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA SEBELUM DAN
SESUDAH DILAKUKAN TERAPI AIR HANGAT PADA KAKI DI DESA
LEGUNG TIMUR DUSUN BUKABU BATANG-BATANG SUMENEP**

PENELITIAN PRA-EXPERIMENTAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gresik



Oleh :

JAOHARO FERLISA

18012016

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK
2020**

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki Di Desa Legung Timur Dusun Bukabu Batang-batang Sumenep”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan program studi S1- Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan bimbingan, arahan serta fasilitas penelitian dan dorongan dari berbagai pihak. Akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Maka perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Setyo Budi, M.Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik
2. dr. Abdur Rivai, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik
3. Widiharti, S.Kep,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
4. Widiharti, S.Kep,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing yang baik dan telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi.
5. Terimakasih kepada Ibu Aminatus Sa'diyah dan Bapak Moh. Jaelani selaku orang tua saya yang telah memberi dukungan do'a dan moril
6. Terimakasih sahabat dan teman yang slalu mensupport dan memberikan semangat serta membantu dalam mengerjakan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Semoga skripsi ini dapat diterima dengan baik dan bermanfaat untuk semua.

Gresik, 19 Agustus 2020

Peneliti

ABSTRAK

PERBEDAAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA SEBELUM

**DAN SESUDAH DILAKUKAN TERAPI AIR HANGAT PADA
KAKI DI DESA LEGUNG TIMUR DUSUN BUKABU
BATANG-BATANG SUMENEP**

Jaoharo Feralisa

Latar Belakang : Gejala insomnia sering terjadi pada lansia, bahkan hampir setengah dari jumlah lansia mengalami kesulitan memulai tidur dalam mempertahankan tidurnya. Tujuan penelitian ini untuk Menganalisis Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki Di Dusun Bukabu Sumenep.

Metode : Penelitian yang digunakan adalah Pra Eksperimen, dengan jenis penelitian *One Group Pre-Post Test Design*. Populasi penelitian ini semua yang mengalami insomnia di dusun bukabu sebanyak 100 lansia dan jumlah sampel 80 lansia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil : Penelitian analisis menunjukkan bahwa hampir setengahnya tingkat insomnia sebelum diberikan terapi rendam air hangat adalah sedang sebanyak 38 lansia (48%), sebagian besar tingkat insomnia lansia sesudah dilakukan terapi rendam air hangat adalah ringan 42 lansia (53%). Hasil analisis perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam air hangat diperoleh nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak H_a diterima.

Kesimpulan : Ada perbedaan tingkat insomnia sebelum dan sesudah dilakukan terapi rendam air hangat di dusun Bukabu Kabupaten Sumenep.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia, Terapi Air Hangat

ABSTRACT

**The Difference of Insomnia in Elders before and after Warm Water Therapy
on Feet in the East Legung, Bukabu, Batang-Batang, Sumenep Regency**

Jaoharo Feralisa

Background: The symptoms of insomnia often occurs on elders, even almost half of the elders have difficulty to start sleeping to maintain their sleep-time. This

study was to analyze the differences in the occurrence of insomnia on elders before and after warm water therapy on feet in Bukabu, Sumenep Regency.

Method: The research used was pre-experiment, with the type of research *One Group Pre-Post Test Design*. The population in this study were all who experienced insomnia in Bukabu village as many as 100 elderly and the total sample was 80 elderly. Sampling technique was carried out through *simple random sampling*. The data were collected through distributed questionnaire, and analyzed by using the *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Results: The study has resulted that almost half of the level of insomnia before warm water bath therapy treatment was found moderate as many as 38 elders (48%), and most of the elders' insomnia level after warm water therapy treatment was mild as many as 42 elders (53%). The results of the analysis on differences in the level of insomnia before and after warm water therapy treatment has obtained $p = 0,000 < 0,05$ which indicated that the H_0 was rejected, and the H_a was accepted.

Conclusion: The result indicated that there was a difference in the level of insomnia before and after warm-water therapy treatment on elders in Bukabu, Sumenep Regency.

Keywords: Insomnia, the Elders, Warm Water Therapy

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	
HALAMAN SAMPUL DALAM DAN PRASYARAT.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK.....	vi
ABTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	3
1.4.2 Manfaat Praktis.....	3

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Lansia.....	4
2.1.1 Definisi Lansia.....	4
2.1.2 Batasan Lansia.....	4
2.1.3 Mitos-mitos Lansia dan Kenyataannya.....	5
2.1.4 Tugas Perkembangan Lansia.....	6
2.1.5 Proses Menua	7
2.1.6 Teori Proses Menua.....	7
2.1.7 Perubahan Fungsional Pada Lanjut Usia.....	10
2.1.8 Tipe Lansia.....	11
2.1.9 Penyakit Yang Sering Dihadapi Lansia.....	12
2.2 Konsep Insomnia.....	12
2.2.1 Definisi Insomnia.....	12
2.2.2 Batasan-batasan Insomnia.....	13
2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Insomnia.....	14
2.2.4 Jenis Insomnia.....	14
2.2.5 Tingkat Insomnia.....	15
2.2.6 Tanda dan Gejala Insomnia.....	16
2.2.7 Penatalaksanaan Insomnia.....	17
2.2.8 Alat Ukur Insomnia.....	18
2.2.9 Pemberian Terapi Insomnia.....	18
2.2.10 Fisiologi Tidur.....	19

2.2.11 Kebutuhan Tidur Manusia.....	21
2.3 Konsep Rendam Kaki Air Hangat.....	22
2.3.1 Definisi Rendam Kaki.....	22
2.3.2 Respon Merendam Kaki Air Hnagt.....	22
2.3.3 Manfaat.....	23

BAB 3. KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep.....	25
3.2 Hipotesis Penelitian.....	25

BAB 4. METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian.....	26
4.2 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	27
4.1.1 Populasi.....	27
4.1.2 Sampel.....	27
4.1.3 Teknik Sampling.....	27
4.3 Variabel Penelitian.....	28
4.3.1 Variabel Independen.....	28
4.3.2 Variabel Dependen	28
4.4 Definisi Operasional.....	29
4.5 Proses Pengumpulan Data.....	30
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
4.7 Pengolahan Data	31
4.7.1 Editing.....	31
4.7.2 Coding.....	31
4.7.3 Skoring.....	31
4.7.4 Tabulating.....	31
4.8 Instrumen Penelitian.....	31
4.9 Etika Penelitian.....	32
4.10 Kerangka Kerja Penelitian.....	33

BAB 5 HASIL PENELITIAN

5.1 Deskripsi Daerah Penelitian.....	35
--------------------------------------	----

5.1.1 Data Geografi.....	35
5.1.2 Data Demografi.....	35
5.2 Data Umum.....	36
5.2.1 Umur.....	36
5.2.2 Jenis Kelamin.....	36
5.2.3 Pekerjaan.....	36
5.2.4 Pendidikan.....	37
5.2.5 Status Perkawinan.....	37
5.3 Data Khusus.....	38
5.3.1 Insomnia Sebelum Diberikan Terapi Rendam.....	38
5.3.2 Insomnia Sesudah Diberikan Terapi Rendam.....	39
5.2.3 Perbedaan Insomnia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Rendam.....	39
BAB 6 PEMBAHASAN	
6.1 Insomnia Sebelum Diberikan Terapi Rendam.....	40
6.2 Insomnia Sesudah Diberikan Terapi Rendam.....	40
6.3 Perbedaan Insomnia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Rendam.....	41
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN	
7.1 Kesimpulan.....	42
7.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	46



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Tahapan Siklus Tidur.....	20
Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Manusia.....	21
Tabel 4.4 Definisi Operasional.....	29
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Umur Di Desa Legung Timur Kabupaten Sumenep 2020.....	36
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Di Desa Legung Timur Kabupaten Sumenep 2020.....	36
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Di Desa Legung Timur Kabupaten Sumenep 2020.....	36
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pendidikan Di Desa Legung Timur Kabupaten Sumenep 2020.....	37
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Status Perkawinan Di Desa Legung Timur Kabupaten Sumenep 2020.....	37
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Insomnia Sebelum Dilakukan Terapi Air hangat di Desa Legung Timur 2020.....	38
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Insomnia Sesudah Dilakukan Terapi Air hangat di Desa Legung Timur 2020.....	38

Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Perbedaan Sebelum Dilakukan Terapi Air hangat di Desa Legung Timur 2020.....	39
-----------	---	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Air Hangat Pada Kaki.....	25
Gambar 4.10 Kerangka Kerja Penelitian Tentang Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 : Lembar Standar Operasional Prosedur
- Lampiran 5 : Lembar Konsul
- Lampiran 6 : Lembar Surat Penelitian
- Lampiran 7 : Lembar Dokumentasi
- Lampiran 8 : Lembar Skor Tingkat Insomnia
- Lampiran 9 : Lembar Hasil SPSS