

ABSTRAK

Dwi Yanti Panai. 2014. Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo. Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negri Gorontalo. Pembimbing I, Rini Fahriani Zees, S.Kep, Ns, M.Kep dan Pembimbing II, dr. Nanang R. Paramata, M.Kes.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada Lansia, Gangguan tidur ini dapat berdampak pada tekanan jiwa bagi penderitanya. Beberapa faktor yang dapat menimbulkan insomnia adalah kecemasan, kebiasaan merokok dan kebiasaan minum kopi.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo.

Desain Penelitian yang digunakan adalah metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan “*Cross sectional study*”. Populasi penelitian sebanyak 74 lansia dengan jumlah sampel 41, menggunakan metode *purposive sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis Univariat dan Bivariat dengan menggunakan Uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia lansia dengan nilai ($p = 0.000$), ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia lansia dengan nilai ($p = 0.001$), ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian insomnia lansia dengan nilai ($p = 0.003$).

Kesimpulan penelitian ini adalah ada hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia, ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada lansia dan ada hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian insomnia pada lansia. Dari penelitian ini disarankan agar lansia untuk menurunkan dan menghilangkan kecemasan serta mengubah kebiasaan merokok dan minum kopi dengan mengkonsumsi air putih, rajin berolahraga dan juga menjaga jam tidur yang teratur.

Kata Kunci : Insomnia, Lansia

ABSTRACT

Dwi Yanti Panai. 2014. Factors Associated with the Occurrence of Insomnia on Elderly in Siendeng, Subdistrict of Hulonthalangi, Gorontalo. Skripsi, Department of Nursing, Faculty of Health and Sport Sciences, Universitas Negeri Gorontalo. The principal supervisor was Rini Fahrani Zees, S.Kep, Ns M.Kep and co supervisor was dr. Nanang R. Rahman, M.Kes.

Insomnia is a sleeping disturbance to be occasionally found on elderly. The sleeping disturbance can lead the patient to have tekanan jiwa. There are several factors to cause insomnia such as anxiousness, smoking habit, and coffee drinker.

The research aimed at understanding factors associated with the occurrence of insomnia on elderly in siendeng, subdistrict of hulonthalangi, gorontalo.

The research design applied analytic descriptive method with cross sectional study approach. population were amounted to 74 people while sampling was amounted to 41 people through applying purposive sampling. Research analysis used univariate and bivariate through chi square test.

The result showed that there were relationships between anxiousness and insomnia of elderly as p value = 0.000, smoking habit and insomnia of elderly as p value = 0.001, coffee drinking and insomnia as p value = 0.003.

To sum up, there were relationships among factors such as anxiousness, smoking habit, and coffee drinking toward the occurrence of insomnia on elderly. The research recommends to decrease dan abandon anxiousness, change smoking habit and coffee drinking through consuming mineral water, doing exercise, managing sleeping time well.

Keywords: Insomnia, Elderly.

