

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang faktor faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo sebagai berikut:

1. Faktor faktor yang berhubungan dengan insomnia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo yaitu usia, jenis kelamin, lingkungan fisik
2. Didapatkan lebih banyak mengalami Insomnia ringan pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo
3. Ada hubungan yang signifikan antara usia dengan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo
4. Ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo
5. Ada hubungan yang signifikan antara Lingkungan fisik dengan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo

5.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bahan ajar asuhan keperawatan pada lansia dengan memberikan informasi untuk menambah pengetahuan tentang insomnia pada lansia dan melengkapi literatur penelitian.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan ilmu keperawatan, dan hasil penelitian ini diharapkan memiliki nilai positif bagi perawat.

3. Bagi Panti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan kepuasan terhadap kebutuhan istirahat dan tidur dasar pada lansia yang tinggal di Tresna Werdha Beringin Panti Kabupaten Gorontalo.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia tergantung pada berbagai variabel, jumlah responden, metode/desain penelitian, dan lokasi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Allah, E. S., Abdel-Aziz, H. R., & Abo El-Seoud, A. R. (2014). Insomnia: Prevalence, risk factors, and its effect on quality of life among elderly in Zagazig City, Egypt. *Journal of Nursing Education and Practice*. <https://doi.org/10.5430/jnep.v4n8p52>
- Adiyati S. 2010. "Pengaruh Aromaterapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasong Bantul Yogyakarta." Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Bestari, Winda Ayu. 2013. Penerimaan Masa Lalu Terhadap Insomnia Pada Lansia. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Chandra, Budiman. 2008. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : EGC
- Darmojo, (2005), Proses Menua Dan Implikasi Kliniknya. Buku Ajar Penyakit Dalam Jilid I (ed. 5), Fakultas Kedokteran UI, Jakarta
- Dewi Putu Arysta & Ardani Gusti Ayu Indah, 2013. Jurnal penelitian tentang Angka Kejadian Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013.
- Donsu, J, D, T. (2016). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Pustaka Baru Press. Cetakan I.
- Driver, H., Gottschalk, R., Hussain, M., Morin, C. M., Shapiro, C., & Zyl, L. Van. (2012). The Youthdale Series 1 insomnia in adults and children
- Erwani, & Nofriandi. (2017). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 123–132. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.38>
- Fatimah.2010.Merawat Manusia Lanjut Usia. Jakarta : Trans Info Media.
- Fransiska, 2014. Jurnal penelitian tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado
- Fitriani, Dewi Caesaria. 2014. "Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia Di Dusun Jomegatan, Ngestiharjo, Kasihan, Bantul."
- Gafur (2013). Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Skripsi. Universitas Sumatra.

- Galimi, R. (2010). Insomnia in the elderly: An update and future challenges. *G Gerontol*, 58, 231-247.
- Hanum Siregar, Mukhlidah, 2011, *Mengenal SebabSebab Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Penerbit Flashbooks
- Hartono, D., Februanti, S., & Cahyati, A. (2019). *Penyakit Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia*. 13(1), 1–4.
- Hidaayah, Nur., & Alif, Hilmi. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , Vol. 9 No. 1 Hal.69-76
- Horsley, K.J., Codie, R.R., Sheila, N.G., Charles, S., Sandeep, G.A., James, A.S., Ross, A., & Tavis, S.C. (2016). Insomnia Symptoms and Heart Rate Recovery Among Patiens in Cardiac Rehabilitation. *Journal of Behavioral Medicine*, 39, 642-651.
- Jepisa, T. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia. 3(1), 42–47.
- Kaplan, H.I. dan Sadock, B.J. 2010., *Sinopsis Psikiatri*. Jilid 2, edisi VII. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Kasiati, Ni Wayan Dwi Rosmalawati. 2016. *Kebutuhan Dasar Manusia 1*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Kawada, Tomoyuki. 2011. Noise and Health-Sleep Disturbances in Adults. *J Occup Health* 2011; 53:413-416. http://joh.sanei.or.jp/pdf/E53/E53_6_01.pdf
- Kemenkes RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan.
- Kozier MN RN, B. J., Berman, A. T., Synder, S., & Erb BScN RN, G. (2008). *Fundmental of Nursing: Concepts, Process & Practice* (8 ed.). New Jersey: Person Education Inc.
- Kusuma dharma, K. (2015). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: Cv. Trans info media.
- Maryam. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika:Jakarta.
- Maas, L. Meridian (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatric: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, Intervensi NIC*. Jakarta: EGC
- Nicholi,Armand. 1999. *The Harvard Guide to Psychiatry*. The Belknap Press of Harvard University Press: London
- Notoatmodjo . 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Nugroho, 2010, *Keperawatan Gerontik dan geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Padila. 2013. Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pangau, S. (2015). Konsultasi Kesehatan: Gimana Sih Mengatasi Insomnia?. Reformata, Edisi 18
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktek. Jakarta: EGC
- Prayitno, A., 2002., Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya. Jurnal Kedokteran Trisakti. Volume 21 Nomor 1. <http://univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Prayitno.pdf>
- Puspitosari. (2011). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut. Jurnal Kedokteran Trisakti. Januari – April. Vol. 21 No. 1
- Purwanto, Setiyo. (2008). Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta, Vol 1 No 2
- Rawlins. (2001). Kesehatan Mental Psikiatri. Jakarta: EGC
- Respir, A. J. (2014). *Insomnia. ATS Patient Education Series, Vol. 190*, Page 9-10. American Thoracic Society.
- Rianjani, E., Nugroho, H. A., & Astuti, R. (2016). Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 194–209. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=418665&val=434&title=>
- Riduwan (2010). Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sateia Michael J. & Nowell Peter D. Insomnia. *The Lancet*, 2004; 364 : 1959-73
- Silvanasari, Irwina Angelia. 2012. Jurnal Penelitian tentang Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember
- Siregar, Mukhlidah Hanum. 2011. Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia. Flashbooks: Jogjakarta
- Suastari, Ni Made Ptri., Tirtayasa, Pande Nyoman Bayu., Aryana, I Gusti Putu Suka, Kusumawardhani, RA Tuty. (2014). Hubungan Antara Sikap Sleep Hygiene dengan Derajat Insomnia pada Lansia di Poliklinik Geriatri RSU Sanglah Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. Vol. 3. No. 9

- Surilena. Gangguan Tidur Pada Lansia dan Penanganannya. Yayasan Kesehatan Jiwa “Dharmawangsa”. 2004. XXXVII(1)
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Manajemen. Bandung: Alfabeta
- Sumedi, Taat dkk. 2010. Jurnal Penelitian tentang Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Pewanata Cilacap
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Politeknik Kesehatan Denpasar*, 1–10.
- Supardi. (2013) *Aplikasi Statistika dalam Penelitian Konsep statistika yang lebih Komprehensif*. Jakarta : Change Publication.
- Sutarti, E. 2014. Menuju Lansia Paripurna. Diakses:; <http://www.bkkbn.go.id>.
- Vitiello. (2010). National Sleep Foundation: Aging and Sleep. Melalui <http://www.sleepfoundation.org/article/sleep-topics/aging-and-sleep>.
- Wong, Moses 2005. Tidur Tanpa Obat. Jakarta: BumiAksara.
- World Health Organization. 2016. Definition Of An Older Or Elderly Person. dari <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/> .
- Yeung, W. F., Chung, K. F., Poon, M. M. K., Ho, F. Y. Y., Zhang, S. P., Zhang, Z. J., ... Wong, V. T. (2012). Acupressure, reflexology, and auricular acupressure for insomnia: A systematic review of randomized controlled trials. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2012.06.003>
- Yuliana.2013. skripsi tentang Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Padang 2013