

**KARYA TULIS ILMIAH**  
**PENERAPAN HIPNOTERAPI INSOMNIA TERHADAP PENINGKATAN**  
**KUALITAS DAN KUANTITAS TIDUR PADA LANSIA**  
**DI DUSUN JABON DESA DRENGES**  
**KECAMATAN KERTOSONO**



**OLEH :**  
**KHARISMA NOVALIA**  
**NPM : 19.2.05.01.0022**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS**  
**UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK**  
**INDONESIA KEDIRI**  
**2022**

**PENERAPAN HIPNOTERAPI INSOMNIA UNTUK MENINGKATKAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA  
DI DUSUN JABON DESA DRENGES KECAMATAN KERTOSONO  
(STUDI KASUS)**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan (A.Md. Kep.)  
Pada Program Studi D-III Keperawatan**



**OLEH :  
KHARISMA NOVALIA  
NPM : 19.2.05.01.0022**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)  
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
UN PGRI KEDIRI  
2022**

## **HALAMAN PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Oleh:

**KHARISMA NOVALIA**

NPM: 19.2.05.01.0022

Judul :

**PENERAPAN HIPNOTERAPI INSOMNIA UNTUK MENINGKATKAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA  
DI DUSUN JABON DESA DRENGES KECAMATAN KERTOSONO  
(STUDI KASUS)**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian Tugas Akhir Jurusan Program  
Studi D-III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 06 Juli 2022

Pembimbing I

Pembimbing II

Norma Risanari S.Kep., Ns., M.Kes  
NIDN. 07080888001

Dhian Ika Prihananto , S.KM.M.KM  
NIDN. 0701127806

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Oleh:

**KHARISMA NOVALIA**  
**NPM: 19.2.05.01.0022**

Judul :

**PENERAPAN HIPNOTERAPI INSOMNIA UNTUK MENINGKATKAN  
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG MENGALAMI INSOMNIA  
DI DUSUN JABON DESA DRENGES KECAMATAN KERTOSONO  
(STUDI KASUS)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tugas akhir Program Studi  
Diploma III Keperawatan FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 06 Juli 2022

**Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua Penguji : Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes \_\_\_\_\_
2. Penguji I : Siti Aizah, S.Kep. Ns., M.Kes \_\_\_\_\_
3. Penguji II : Dhian Ika Prihananto, S.KM., M.KM \_\_\_\_\_

Mengetahui,  
Dekan FIKS,

Dr.Sulistiono, M.Si  
NIDN. 007076801

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Kharisma Novalia  
Jenis kelamin : Perempuan  
Tempat, tanggal lahir : Nganjuk, 08 November 1999  
NPM : 19.2.05.01.0022  
Fak/Prodi : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains/D-III Keperawatan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar diploma di institusi lain, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja dan tertulis mengacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 05 Juli 2022

Yang menyatakan,

Kharisma Novalia  
19.2.05.01.0022

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa senantiasa, yang telah melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

Penyusunan tugas akhir ini tidak lepas dari standart ilmu pengetahuan dan logika serta prinsip-prinsip ilmiah yang tidak lepas dari bantuan yang telah diberikan dari berbagai pihak, maka peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi kepada mahasiswanya.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri yang selalu memberikan yang terbaik kepada mahasiswanya.
3. Muhammad Mudzakkir, M. Kep selaku Ketua Program Studi D3 Keperawatan.
4. Norma Risnasari, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing satu yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Dhian Ika Prihanto S.KM,M.KM selaku pembimbing dua saya yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam penyusunan penulisan karya tulis ilmiah ini.
6. Seluruh Dosen Keperawatan UN PGRI Kediri yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan pada peneliti.
7. Achmad Saifud Subekhan selaku kepala Desa Drenges yang telah memberikan izin untuk di lakukan penelitian ini kepada warganya.
8. Responden yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini
9. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah banyak membantu menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharap saran dan kritik yang sifatnya membangun sebagai masukan dalam perbaikan tugas akhir. Peneliti berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua. Amin

Kediri, 05 Juli 2022

Kharisma Novalia  
NPM. 19.2.05.01.0022

## **MOTTO**

Prosesnya mungkin memang tidak mudah tapi hasilnya bikin tidak bisa berhenti bilang Alhamdulillah, “ Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang” (Ali bin Abi Thalib)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Tugas akhir ini adalah sebagai tanda ucapan syukur Alhamdulillah kepada ALLAH SWT atas segala rahmat dan hidayahnya sehingga saya bisa menyelesaikan tugas akhir ini meskipun dengan segala kekurangan. Tak lupa ucap syukur ke baginda Nabi Rasulullah SAW atas segala barokahnya kepada seluruh umatnya. Sekaligus ucapan terimakasihku kepada :

Kepada kedua orang tua khususnya ibu saya serta keluarga besar saya dan teman-teman saya, saya ucapkan terimakasih atas doa dan dukungannya selama ini. Tidak akan selesai tugas akhir ini tanpa doa kalian semua. Tak lupa kepada diri sendiri terimakasih telah berjuang menyelesaikan tugas akhir ini dengan penuh kerja keras dan usaha dengan semaksimal mungkin.

Kepada ibu Norma Risnasari selaku dosen pembimbing 1 dan bapak Dhian Ika Prihananto selaku pembimbing 2 saya, yang telah membimbing saya selama penyelesaian tugas akhir ini. Saya ucapkan banyak terimakasih atas segala ilmu, nasihat, dan bimbingannya yang telah diberikan kepada saya, terimakasih juga atas kesabarannya dalam membimbing saya walau saya banyak kekurangan dalam mengerjakan tugas akhir ini.

Kepada seluruh bapak ibu dosen Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya bapak ibu dosen Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Program Studi D-III Keperawatan yang telah banyak memberikan ilmunya selama masa proses belajar dari awal hingga bisa mencapai titik akhir ini.



## ABSTRAK

**Kharisma Novalia. Penerapan Hipnoterapi Insomnia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia. Tugas Akhir, Prodi D-III Keperawatan, FIKS, UN PGRI KEDIRI, 2022.**

Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak, sering terjaga saat tidur, sulit memulai tidur, dan bahkan tidak bisa mencapai kualitas tidur yang normal. Insomnia paling sering terjadi pada lansia yang dipengaruhi oleh faktor usia, gaya hidup, lingkungan, dan pola makan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi peningkatan kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah di berikan hipnoterapi insomnia pada lansia Dusun Jabon, Desa Drenges, Kecamatan Kertosono, Nganjuk.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus Subyek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 2 lansia yang menderita insomnia dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur yang akan di lakukan tindakan hipnoterapi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dari Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Pada tahap ini peneliti dapat melihat buku Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) atau menambah tehnik analisa yang lain dengan sumber literature yang berbeda.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum di berikan hipnoterapi insomnia kedua responden mengalami insomnia berat. Sebelum di berikan hipnoterapi insomnia kedua responden mengalami kualitas tidur yang sangat buruk dengan skor responden1 20 dan responden2 21. Setelah di berikan hipnoterapi insomnia terdapat peningkatan kualitas tidur dari skor 20 menjadi 7 pada responden-1 dan penurunan skor dari 21 menjadi 6 pada responden-2.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan kualitas tidur pada lansia setelah di lakukan hipnoterapi.

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi salah satu alternative tindakan non farmakologis untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan insomnia.

***Kata kunci : Lansia insomnia, Hipnoterapi insomnia, Kualitas tidur***

## **ABSTRACT**

***Novalia Charisma. Application of Insomnia Hypnotherapy to Improve Sleep Quality in Elderly With Insomnia. Final Project, D-III Nursing Study Program, FIKS, UN PGRI KEDIRI, 2022.***

*Insomnia is a condition when a person has difficulty sleeping or cannot sleep well, often wakes up during sleep, has difficulty initiating sleep, and cannot even achieve normal sleep quality. Insomnia most often occurs in the elderly which is influenced by factors of age, lifestyle, environment, and diet. The purpose of this study was to identify the improvement of sleep quality in the elderly before and after being given insomnia hypnotherapy to the elderly in Jabon Hamlet, Drenges Village, Kertosono District, Nganjuk.*

*This type of research is descriptive using a case study approach. The subjects used in this study are 2 elderly people who suffer from insomnia with nursing problems with sleep pattern disorders who will be treated with hypnotherapy. The instruments used in this study were questionnaires from the Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) study group. others with different literature sources.*

*The results showed that before being given insomnia hypnotherapy, both respondents experienced severe insomnia. Before being given insomnia hypnotherapy, both respondents experienced very poor sleep quality with a score of respondent1 20 and respondent2 21. After being given insomnia hypnotherapy there was an increase in sleep quality from a score of 20 to 7 in respondent-1 and a decrease in score from 21 to 6 in respondent-2. .*

*Based on the results of the study, there was an increase in the quality of sleep in the elderly after hypnotherapy was carried out.*

*The results of this study are expected to be an alternative non-pharmacological action to improve sleep quality in the elderly with insomnia disorders.*

***Keywords: Elderly insomnia, insomnia hypnotherapy, sleep quality***

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Konsep Insomnia .....	7
B. Konsep Tidur .....	19
C. Konsep Lansia .....	32
D. Konsep Hipnterapi .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>39</b>
A. Jenis Penelitian .....	39
B. Subyek penelitian .....	39
C. Fokus Studi .....	39
D. Definisi Operasional .....	39
E. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	40
F. Instrumen Penelitian .....	40
G. Pengumpulan Data.....	40
H. Analisa Data .....	43
I. Penyajian Data.....	43
J. Etika Penelitian.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>45</b>
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>54</b>
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tahapan Siklus Tidur .....	13
Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Manusia .....	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel .....	39
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Tingkat Insomnia .....	46
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Sebelum Di Berikan Terapi ....	46
Tabel 4.3 Hasil Pengukuran Kualitas Tidur Setelah Di Berikan Terapi .....	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Pathway Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman .....	14
---	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1: Surat balasan Balai Desa Drenges

Lampiran 2: Lembar Persetujuan Partisipasi Dalam Penelitian (Informed Consent)

Lampiran 3: Alat Ukur Insomnia

Lampiran 4: Alat Ukur Kualitas tidur

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Insomnia merupakan suatu keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak, sering terjaga saat tidur, sulit memulai tidur, dan bahkan tidak bisa mencapai kualitas tidur yang normal. (Priyoto, 2015 dalam Ethyca, dkk, 2017). **Hipnoterapi insomnia kini banyak dimanfaatkan sebagai metode pengobatan salah satunya sebagai pengobatan untuk penyembuhan penderita insomnia. Hipnoterapi insomnia bekerja dengan cara memasuki alam bawah sadar seseorang, lalu memberikan sugesti tertentu untuk membantu proses penyembuhan. (Rizki Pradana Tamin 2021)**

Prevalensi insomnia pada lansia tahun 2014 di Indonesia sekitar 10%. Pada tahun 2015 sekitar 15% dan pada tahun 2016 sekitar 17% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Di Jawa Timur 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur di malam hari. Dari laporan data lansia di wilayah Nganjuk jumlah lansia sebanyak 163.897 lansia dengan kasus insomnia sebanyak 10.000 lansia dan di wilayah Kertosono terdapat jumlah lansia sebanyak 8.064 lansia dengan kasus insomnia 500 lansia. Jumlah lansia di Dusun Jabon berjumlah 150 lansia dengan kasus insomnia berjumlah 35 orang. (Dinkes, 2019).

Peningkatan usia harapan hidup lansia tidak hanya terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, namun juga terjadi di negara-negara maju seperti Amerika. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia akan menurunkan produksi hormon, khususnya

hormon yang diskresi pada malam hari, sehingga menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses degeneratif, terdapat faktor penyebab terjadinya insomnia pada lansia, yaitu faktor eksternal (seperti : obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi, stress) dan fisiologis. Hal tersebut berdampak berkurangnya waktu tidur lansia dan penurunan kualitas tidur lansia, (Priyoto, 2015 dalam Etyca, dkk, 2017).

Insomnia bisa memberi sedikit atau banyak dampak pada kualitas hidup, produktivitas, hingga keselamatan seseorang. Pada kondisi yang parah, dampak insomnia bisa meliputi: Lebih mudah menderita depresi Kurang tidur dapat memberi kontribusi pada timbulnya suatu penyakit, termasuk penyakit jantung. Dampak mengantuk atau ketiduran di siang hari dapat mengancam keselamatan kerja, termasuk mengemudi kendaraan Kehilangan banyak waktu pekerjaan Tidur malam yang buruk dapat menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian serta kurang menikmati aktivitas hidup. (Irwan Sapto Hadi 2020)

Pencegahan yang dapat di lakukan agar tidak terkena penyakit insomnia adalah Mengelola stress dengan efektif, salah satunya dengan melakukan teknik telaksasi pernafasan dan berpikir positif. Olahraga rutin. Menghindari kafein, alkohol, rokok, coklat, makanan bercita rasa kuat, maupun bersoda beberapa jam sebelum tidur. Menghindari tidur siang (diperbolehkan maksimal 30 menit). Sebisa mungkin pertahankan jadwal tidur dan bangun teratur. Memaksakan diri segera tidur (Titah Rahayu 2020). Upaya penyembuhan insomnia dapat berupa terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yang bisa digunakan untuk menangani gangguan



tidur adalah benzodiazepine (alprazolam, [clonazepam](#)), agonis reseptor melatonin (ramelteon, tasimelteon), Z-drugs (zolpidem, zopiclone, eszopiclone, zaleplon), orexin antagonist (suvorexant), antidepresan (mirtazapine, trazodone, [amitriptyline](#)), dan [antihistamin](#). Salah satu upaya non-farmakologi untuk mengatasi insomnia adalah dengan terapi hipnoterapi insomnia. Hipnoterapi adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik (Arter, 2014).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus “Penerapan Terapi Hipnoterapi Insomnia Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia di Dusun Jabon Desa Drenges Kcamatan Kertosono”.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah Penerapan Hipnoterapi Insomnia Dapat Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia Di Dusun Jabon Desa Drenges Kecamatan Kertosono?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia sebelum dan setelah dilakukan hipnoterapi insomnia.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi lansia yang mengalami insomnia.
- b. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia sebelum di lakukan hipnoterapi insomnia.

- c. Mengidentifikasi kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia setelah dilakukan hipnoterapi insomnia.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Bagi Ilmu Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat di jadikan contoh dalam melakukan tindakan keperawatan pada pasien lansia dengan kasus insomnia

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini, dapat di gunakan sebagai bahan pembelajaran yang bisa di gunakan oleh mahasiswa keperawatan tentang penerapan hipnoterapi untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

- b. Bagi lansia

Sebagai edukasi untuk pasien agar kedepan nya paham tentang cara menurunkan tingkat insomnia dan meningkatkan kualitas tidur.

- c. Bagi profesi kesehatan

Hasil penelitian ini dapat sebagai tambahan ilmu bagi profesi keperawatan dan memberi pemahaman yang lebih baik tentang penerapan hipnoterapi insomnia untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia

- d. Bagi peneliti selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini hasilnya dapat di gunakan untuk referensi penelitian dengan judul yang berkaitan dengan penerapan hipnoterapi insomnia untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.