



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA
LANSIA DI PANTI UPTD PPSLU
MAPPAKASUNGGU
PAREPARE**

OLEH:

**MILINIA FABIOLA MONTOLALU (C2014201163)
SUSAN SOUHOKA (C2014201164)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2022**



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY*
TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA
LANSIA DI PANTI UPTD PPSLU
MAPPAKASUNGGU
PAREPARE**

**Diajukan untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

**MILINIA FABIOLA MONTOLALU (C2014201163)
SUSAN SOUHOKA (C2014201164)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini nama :

1. Nama : Milinia Fabiola
Nim : (C2014201163)
2. Nama : Susan Souhoka
Nim : (C2014201164)

Menyatakan dengan sungguh bahwa proposal ini merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, April 2022

Yang menyatakan



Milinia Fabiola montolalu



Susan Souhoka

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi penelitian ini diajukan oleh:





Nama : 1. Diane Huwae (Nim C2014201161)
2. Lia Falentina Mauldryn Teturan (Nim C2014201164)

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Puskesmas Allang Ambon

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Elmiana Bongga Linggi, Ns.,M.Kes ()
Pembimbing 2 : Jenita Laurensia Saranga', NS., M.Kep ()
Penguji 1 : Siprianus Abdul, S.Si.S.Kep.,Ns, M.Kes ()
Penguji 2 : Fransisco Irwandy, Ns., M.Kep ()

Ditetapkan di : Makassar

Tanggal : 26 April 2022

Mengetahui, Ketua STIK Stella Maris Makassar



Siprianus Abdul, S.Si.S.Kep.,Ns,M.Kes
NIDN:0928027101

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Milinia Fabiola Montolalu (C2014201163)
2. Susan Souhoka (C2014201164)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Kepala Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, April 2022

Yang menyatakan



Milinia Fabiola Montolalu



Susan Souhoka

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan pertolonganNya, sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas terapi relaksasi *Guided imagery* terhadap penurunan insomnia pada lansia”.

Selama penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak, baik moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Siprianus Abdu, S.Si.,Ns.,M.Kes selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar dan sekaligus sebagai dosen biostatistik yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta motivasi untuk menyusun skripsi ini.
2. Fransiska Anita, Ns.,M.Kep.Sp.KMB selaku Wakil Ketua Bidang Akademik STIK Stella Maris Makassar.
3. Elmiana Bongga Linggi, Ns.,M.Kes. Selaku Wakil Ketua Bidang Kemahasiswaan sekaligus sebagai dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi di STIK Stella Maris Makassar.
4. Mery Sambo, Ns.,M.Kep. Selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners.
5. Yunita Carolina Satti, Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi di STIK Stella Maris Makassar.
6. Mery Solon, Ns., M. Kes sebagai dosen penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi di STIK Stella Maris Makassar.

7. Serlina Sandi, Ns., M.Kes sebagai dosen penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan selama penyusunan skripsi di STIK Stella Maris Makassar.
8. Kepada seluruh staf dosen, pengajar dan pegawai di STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan arahan dan masukan selama kami menempuh pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.
9. Kepada orang tua dari Milinia Fabiola Montolalu (Jantje Montolalu), dan (Jovita Moningka), serta orang tua dari Susan Souhoka yaitu (Lucas Souhoka) dan (Lea Leuwol), serta sanak saudara penulis yang selalu memberikan semangat, doa serta dukungan baik moril maupun materil.
10. Kepada teman-teman seperjuangan mahasiswa/i angkatan 2020 Program Studi Sarjana Keperawatan STIK Stella Maris Makassar serta sahabat-sahabat yang tidak berhenti untuk memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada semua pihak yang tidak sempat kami sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, kami menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena itu kami mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Makassar, April 2022

Penulis

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP PENURUNAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI UPT PPSLU MAPPAKASUNGGU PAREPARE

**(Supervised by Elmiana Bongga Linggi & Yunita Caroline Satti)
Milinia Fabiola Montolalu (C2014201163)
Susan Souhoka (C2014201164)**

ABSTRAK

Insomnia adalah gangguan tidur paling sering pada usia lanjut, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan. Adapun penanganan secara nonfarmakologi yang praktis, mudah dan dapat dilakukan dimana saja yaitu terapi relaksasi *guided imagery* untuk membantu lansia yang mengalami insomnia. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan insomnia pada lansia. Jenis penelitian adalah Quasy eksperimen. Pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan pendekatan *consecutive sampling*. Pengukuran tingkat insomnia menggunakan kuesioner *severity index* serta wawancara lansia yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$ didapatkan nilai rata-rata sebelum dilakukan intervensi 3.00 dan sesudah intervensi 2.00 ($p = 0,000$). Berdasarkan hasil yang didapati dan diperoleh kesimpulan bahwa terapi relaksasi efektif untuk menurunkan insomnia pada lansia. Perlunya penelitian lanjutan dengan menggunakan kelompok kontrol.
Kata kunci : lansia, terapi relaksasi *guided imagery*, insomnia.
Referensi : (2012-2021)

**THE EFFECTIVENESS OF GUIDED IMAGERY RELAXATION
THERAPY ON REDUCING INSOMNIA IN THE ELDERLY
AT THE UPTD HOMES FOR PPSLU
MAPAKASUNGGU PAREPARE**

**(Supervised by Elmiana Bongga Linggi & Yunita Caroline Satti)
Milinia Fabiola Montolalu (C2014201163)
Susan Souhoka (C2014201164)**

ABSTRACT

Insomnia is the most common sleep disorder in the elderly, which is characterized by the inability to initiate sleep, maintain sleep, wake up too early or sleep that is not refreshing. The non-pharmacological treatment is practical, easy and can be done anywhere, namely guided imagery relaxation therapy to help the elderly who experience insomnia. The purpose of this study was to determine the effectiveness of guided imagery relaxation therapy on reducing insomnia in the elderly. This type of research is a quasy experiment. The sampling used is non-probability sampling with a consecutive sampling approach. Measuring the level of insomnia using a severity index questionnaire and elderly interviews conducted before and after the intervention. The results of statistical analysis using the Wilcoxon test with a significance value of $\alpha=0.05$, the average value before the intervention was 3.00 and after the intervention was 2.00 ($p=0.000$). based on the results obtained and concluded that relaxation therapy is effective for reducing insomnia in the elderly. The need for further research using a control group.

Keywords: elderly, guided imagery relaxation therapy, insomnia

Reference: (2012-2021)

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Tentang Lansia	6
1. Konsep lansia dan penuaan	6
2. Karakteristik lansia	7
3. Ciri-ciri lansia	8
4. Kategori usia lansia	9
5. Batasan lansia	10
6. Perubahan pada lansia	10
B. Tinjauan Umum Insomnia.....	13
1. Pengertian insomnia	13
2. Penyebab Insomnia	14
3. Klasifikasi insomnia	15

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia	17
5. Alat ukur insomnia	17
6. Mekanisme Tidur	17
C. Tinjauan umum tentang <i>Guided Imagery</i>	19
1. Definisi <i>Guided imagery</i>	19
2. Mekanisme kerja teknik relaksasi <i>guided imagery</i>	20
3. Teknik <i>guided imagery</i>	22
4. Langkah-langkah penerapan <i>guided imagery</i>	23
5. Tujuan terapi relaksasi <i>guided imagery</i>	23
6. Manfaat <i>guided imagery</i>	24

BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konseptual	28
B. Hipotesis Penelitian	29
C. Defenisi Operasional	30

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
1. Tempat penelitian.....	32
2. Waktu penelitian.....	32
C. Populasi dan Sample.....	32
1. Populasi	32
2. Sampel.....	33
D. Instrumen Penelitian.....	33
E. Pengumpulan Data.....	34
1. Pengumpulan data	34
2. Tahap pengumpulan data	34
3. Etika penelitian	34
F. Pengolahan dan Penyajian Data	34
1. Editing Data	34
2. Coding Data	34
3. Processing	34

4. Cleaning	34
G. Analisa Data	35
1. Analisa Univariat	35
2. Analisa bivariate	35
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
1. Pengantar	38
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
3. Penyajian Karakteristik Data Umum	39
4. Hasil Analisa Data	40
B. Pembahasan	
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
1. Pengetahuan	47
2. Bagi Panti Uptd Ppslu Mapakasunggu Parepare	47
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	47
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Standar Operasional Prosedur	32
Tabel 3.1 Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	: Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	: Lembaran Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	: Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 6	: Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	: Lembar SOP
Lembaran 8	: Dokumentasi Penelitian
Lampiran 9	: Surat Hasil Turnitin
Lampiran 10	: Output SPSS
Lampiran 11	: Lembar Konsultasi

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	28
----------------------------------	----

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

\geq	= Lebih besar atau sama dengan
\leq	= Lebih kecil atau sama dengan
$>$	= Lebih besar
%	= Persentans
&	= Dan
<i>WHO</i>	= <i>World Health Organization</i>
<i>Coding</i>	= Pemberian kode
<i>Confidentiality</i>	= Kerahasiaan
<i>Dependen</i>	= Variabel terikat
<i>Editin</i>	= Pemeriksaan data
<i>Entr</i>	= Memasukkan data
H_a	= Hipotesis alternatif
H_o	= Hipotesis null
<i>Indepen</i>	= Variabel bebas
<i>Dependen</i>	= Variabel terikat
<i>Informed</i>	= Lembar Persetujuan
P	= Nilai kemungkinan
STIK	= Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun keatas. Keluhan umum yang selalu dijumpai pada lansia adalah kesulitan untuk tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening/EMA*) (Rarasta et al., 2018).

Menurut *World Health Organization* (2015 dalam Februanti et al., 2019), tahun 2015 prevalensi insomnia pada lansia perkiraan sebesar 13-47% dan menurut Hindriyastuti & Zuliana., (2018), dari hasil penelitian organisasi Gallup, prevalensi insomnia (insomnia) pada orang tua di Amerika Serikat adalah 36% untuk pria dan 54% untuk wanita. Diperkirakan sekitar 50% penduduk di atas usia 65 tahun di Indonesia menderita insomnia, namun sekitar 20-50% lansia menderita insomnia setiap tahunnya dan sekitar 17% menderita insomnia berat (Rarasta et al., 2018).

Proses penuaan terjadi secara alami, diikuti dengan kemunduran tubuh, yang tercermin dari penurunan fungsi organ. Seiring bertambahnya usia manusia, terjadi proses penuaan yang diikuti dengan berbagai masalah kesehatan, terutama masalah degeneratif yang berdampak pada perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial manusia. Beberapa orang menandakan penurunan kognitif yang signifikan seiring bertambah usia sementara yang lain tetap tajam serta berkinerja dalam keterampilan berpikir akan tetapi terdapat pula lansia yang lemah karena banyak kerugian yang dialami seiring bertambahnya usia, tetapi lain pulih dan menemukan harapan serta makna meskipun mengalami kerugian (Wungouw et al., 2018).

Perubahan – perubahan bagian organ tubuh seperti sistem kardiovaskular, sistem integumen, dan sistem genitourinaria biasanya terjadi pada lansia. Lansia juga mengalami perubahan sistem sensorik seperti penglihatan, pendengaran, peraba, pencium dan perasa. Pada perubahan sistem persarafan, perubahan ini mempengaruhi sistem tubuh termasuk sistem vascular, mobilitas, koordinasi, aktivitas visual dan kemampuan kognitif (Sitanggang et al., 2021).

Insomnia adalah keluhan umum di kalangan orang tua. Insomnia membuat sulit untuk mengenali kebutuhan tidur dan istirahat, yang berdampak negatif pada kesehatan seseorang. Tidur, di sisi lain, adalah kebutuhan dasar manusia yang terjadi secara spontan dan melayani tujuan fisiologis dan psikologis dalam pemulihan tubuh. Karena berbagai penyebab, lansia memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan tidur. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda; misalnya, lansia membutuhkan 6-7 jam tidur setiap hari (Sulistyarini & Santoso., 2016).

Insomnia yang terjadi pada manusia khususnya pada lansia dapat diatasi dengan berbagai macam terapi. Obat tidur dapat digunakan untuk terapi farmakologis, tetapi penggunaan jangka panjang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan gangguan yang lebih signifikan. Terapi rekreasi, terapi musik, pijat kaki, pijat, yoga, relaksasi *progresif*, meditasi, aromaterapi, dan relaksasi *guided imagery* merupakan contoh terapi nonfarmakologis yang dapat membantu lansia tidur lebih nyenyak.

Guided imagery adalah terapi nonfarmakologis yang melibatkan penutupan kedua mata, berfokus pada pernapasan dimulai dengan tarikan napas sedalam-dalamnya kemudian menghembuskan napas secara perlahan, kemudian memfokuskan pikiran pada perasaan tenang dan rileks, sehingga menghasilkan perasaan tenteram dan menyenangkan. Konstruksi representasi mental dari suatu barang, tempat, peristiwa, atau skenario yang dirasakan melalui indera dikenal sebagai terapi relaksasi imajinasi terbimbing. Individu dapat

membayangkan melihat, mendengar, merasakan, merasakan, dan menyentuh apa pun ketika mereka membayangkan (Wahyuningsih & Agustin., 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan Cahyaningrum., (2020) tentang Pengaruh *guided imagery* terhadap kualitas tidur klien pre operasi di ruang bedah rumah sakit DR. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung 2020 menunjukkan adanya penurunan insomnia pada klien pre operasi. Kualitas tidur dikatakan baik jika klien bisa tidur selama 7-8 jam, dan kualitas tidur yang menurun dapat mempengaruhi daya tahan tubuh.

Dari hasil penyelidikan lewat via telepon dengan petugas panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare didapatkan 40 lansia mengalami insomnia karena stress, kekuatiran perihal pekerjaan, kehilangan pekerjaan, jauh dari keluarga dan kondisi kesehatan yang kurang stabil.

Dari penjelasan di atas dapat penulis simpulkan *guided imagery* merupakan terapi non farmakologi yang efektif untuk mengatasi insomnia pada lansia. Berdasarkan informasi via telepon dengan petugas Panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare tentang kejadian insomnia yang terjadi di panti berjumlah 40 lansia, dan belum pernah dilakukan penelitian tentang relaksasi *guided imagery*. Maka kami tertarik untuk melakukan penelitian ini karena terapi *guided imagery* ini mudah dilakukan dimana saja dan kami juga ingin mengetahui apakah terapi relaksasi *guided imagery* efektif untuk penurunan insomnia pada lansia di Panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare

B. Rumusan Masalah

Kebanyakan orang tua berada pada peningkatan risiko menderita insomnia karena berbagai faktor. Proses penuaan patologis dapat menyebabkan perubahan pola tidur dan gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas hidup. Seiring bertambahnya usia, pola tidur

mengalami peningkatan signifikan yang membedakan mereka dari orang yang lebih muda. Dari uraian diatas maka disimpulkan rumusan masalahnya adalah Apakah pemberian terapi relaksasi *guided imagery* efektif terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare ?

C. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus yang terdiri dari :

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi relaksasi terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat kejadian insomnia pada lansia di Panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare sebelum diberikan terapi relaksasi *guided imagery*.
- b. Mengidentifikasi tingkat kejadian insomnia pada lansia setelah diberikan terapi relaksasi *guided imagery* pada lansia di Panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare.
- c. Menganalisis efektifitas pemberian terapi relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan insomnia pada lansia di Panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dibagi menjadi dua yaitu, manfaat akademis dan manfaat praktis :

1. Manfaat Akademis

- a. Sebagai bahan masukan bagi institusi dalam pemberian materi dan informasi keperawatan terkait dengan pemberian terapi relaksasi *guided imagery* terhadap insomnia pada lansia

2. Manfaat Praktis

a. Bagi lansia

Diharapkan lansia yang berada di Panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare bisa menerapkan terapi relaksasi *guided imagery* untuk mengatasi insomnia

b. Bagi perawat

Informasi/penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan perawat dalam melakukan pelayanan keperawatan yaitu pemberian intervensi keperawatan sebagai pelayanan yang holistik dan komprehensif dalam rangka peningkatan mutu pelayanan, dan diperlukan untuk mengembangkan kompetensi perawat.

c. Bagi Panti UPTD PPSLU Mappakasunggu Parepare

Sebagai pedoman dalam memberikan informasi kepada perawat yang ada di panti agar dapat menurunkan masalah insomnia dengan menggunakan terapi relaksasi *guided imagery*