

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH ADAB TIDUR MENURUT SUNAH RASUL
TERHADAP INSOMNIA PADA LANSIA DI DUKUH
NGEBEL, BANTUL, YOGYAKARTA**

**Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun Oleh

IIN RAHMAYANTI SOAMOLE

20130320051

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

MOTTO

Sukses dunia akhirat

“Mereka hanya mengetahui yang lahir (saja) dari kehidupan dunia, sedang mereka tentang (kehidupan) akhirat adalah lalai.”

(QS. Ar-Ruum: 7)

“Barang siapa menaati Rasul (Muhammad), sesungguhnya ia telah menaati Allah.”

(QS. An-Nisa: 4)

“Katakanlah (Muhammad), jika kamu mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mencintainya dan mengampunimu atas dosa-dosamu.”

(QS. Ali-Imran: 3)

Bermanfaat dan berguna bagi sesama

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya”

(HR. Ahmad, Ath-Thabrani)

Menggapai Ridha Allah

“Dan beribadahlah kepada Allah dan janganlah kamu mempersekutukan-Nya dengan sesuatu apapun. Dan berbuat baiklah kepada kedua orang tua, karib kerabat, anak-anak yatim, orang-orang miskin, tetangga dekat, tetangga jauh, teman sejawat, ibnu sabil dan hamba sahaya yang kamu miliki. Sungguh Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri.”

(QS. An-Nisaa: 36)

“Dari ‘Abdullah bin ‘Amr bin Ash radhiyallaahu ‘anhuma, bahwa Rasulullah shallallaahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Ridha Allah bergantung kepada keridhaan orang tua dan murka Allah bergantung kepada kemurkaan orang tua”

(HR. Tirmidzi)

“Wanita mana saja yang meninggal dunia, kemudian suaminya merasa ridho terhadapnya, maka ia akan masuk surga.”

(HR. Ibnu Majah dihasankan oleh Imam Tirmidzi)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Iin Rahmayanti Soamole

NIM : 20130320051

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan belum dijadikan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Yogyakarta, 15 Agustus 2017



Iin Rahmayanti Soamole

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Karya Tulis Ilmiah ini peneliti persembahkan kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran kepada peneliti dalam proses dan perjalanan pembuatan karya tulis ini.
2. Rasullullah SAW yang telah menjadi panutan terbaik bagi peneliti.
3. Orang tua tercinta, Ayah Bah Udin Soamole, S.Pd dan Ibu Sri Rukmini Umasugi, S.Pd, yang selalu mendoakan dan mendukung peneliti, yang menjadi penyemangat peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ini.
4. *My beloved sister and brothers*, Siti Nurbani Soamole (red: Titi), M. Afdal Devantri Soamole (red: Devan) dan Rezki Ananda Trisula Soamole (red: Eki). Terimakasih sayang-sayangnya kakak yang menjadi penyemangat untuk menyelesaikan penelitian ini walaupun sebenarnya setiap telepon cuman ditanyain kapan wisuda biar mereka bisa ke Jogja.
5. Keluarga besar di Sanana yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang telah mendoakan peneliti selama ini.
6. Ibu Erfin Firmawati, S.Kep., Ns., MNS yang telah membimbing peneliti, memberikan banyak pengetahuan baru bagi peneliti dan yang telah memberikan kontribusi besar dalam penulisan karya tulis ilmiah ini. Terimakasih atas segala kesabaran ibu dalam menghadapi tingkah peneliti yang selalu mendesak dan banyak menuntut.
7. Bapak Syahruramdhani, Ns., MSN selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan dan saran pada peneliti dalam perbaikan karya

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh *Adab Tidur Menurut Sunah Rasul Terhadap Insomnia pada Lansia*”. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada suri tauladan terbaik muslim, Nabi Muhammad SAW beserta para keluarga dan sahabatnya. Semoga teladan yang beliau ajarkan dapat selalu kita amalkan dalam kehidupan dan semoga kita mendapat syafa'at beliau di akhir zaman nanti. Aamiin

Karya tulis ilmiah ini diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Terwujudnya proposal karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Ibu Sri Sumaryani, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ibu Erfin Firmawati, S.Kep., NS., MNS selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis dengan baik selama proses penyusunan karya tulis ilmiah

4. Bapak Syahruramdhani, Ns., MSN selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis dalam perbaikan proposal ini.
5. Kepada orang tua tercinta, Bah Udin Soamole, S.Pd dan Sri Rukmini Umasugi, S.Pd, yang selalu mendoakan dan mendukung penulis, yang menjadi penyemangat penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini.
6. Kepada sahabat kontrakan 1000 cinta. Rahayu, Ade Palin Salmah dan Sri Andini Widya Ningrum. Orang-orang hebat yang mengajarkan peneliti banyak hal, yang selalu ada saat peneliti kesulitan, bahagia, galau, mengeluh dan sakit. Kepada Rahayu si ngapak yang namanya ada dimana-mana entah pemilik *laundry* atau warung makan dan bus, yang selalu jadi partner ondel-ondelan, partner jomblo, partner seru-seruan dan orang yang selalu peneliti repoti saat sakit. Kepada Ade Palin, bundanya kontrakan 1000 cinta, bendahara ngitungin duit kontrakan, si strong pengangkat gallon, si pencinta tahu sejati_semoga dikasih rezeki bikin pabrik tahu ya. Kepada Sri Andini yang akrab dipanggil mba wit, manusia super bisa, yang terlihat adem tapi ngeselin juga kalo ngerjain, pembaca buku sejati yang selalu tau saja kalau peneliti mau mengeluh, semoga pakai selempang putih pas wisuda.
7. Teman rasa saudara. Gunadiah Annisa, si kecap hitam yang telah menjadi *support* terbesar peneliti dalam proses penelitian. Rizka Saputri, si *strong women* yang bisa diajak kemana ajah dan kapan ajah, si cantik tapi rada ondel, partner karaoke yang doyanannya nyanyi lagu "Umi" by Hadad Alwi.
8. Teman rasa saudara. Fatiha Kodja, Sartika Syahrudin, Nurul Fajria Leko dan Radia Kaunar yang sedang beriuang juga diperantauan orang.

9. Tim sepejuangan. Cristanti, Rizky Rahmadani, Wiga Eryzha, Didik Iman dan Wahid Afrizal.
10. Teman-teman terbaik. Psik 2013 yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.
11. Tim PKM Gelora Samsat. Ati Purwaningsih, Desy Rahmayani, Novita Nur Hasanah dan Dean Pratama, beserta Dosen Pembimbing Ibu Wulan Noviani, S.Kep., Ns., MM
12. Pihak-pihak yang turut berkontribusi membantu dan turut mendoakan peneliti. Kepada Bapak dan Ibu kontrakan 1000 cinta, Ibu Gendut, Mba Tyas, Mba Linda, Mas Gugun, Mba Eka Rora dan lainnya yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu.
13. Para lansia di Dukuh Ngebel, Kasihan, Bantul, Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
14. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan, doa dan dukunga kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penulisan karya tulis ilmiah ini masih memiliki banyak kekurangan. Kritik dan saran yang membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan proposal karya tulis ilmiah ini.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
MOTTO.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR SINGKATAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan.....	6
D. Manfaat.....	6
E. Penelitian Terkait.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Tinjauan Pustaka.....	10
1. Lanjut Usia.....	10
2. Tidur.....	14
3. Insomnia pada Lansia.....	23
4. Adab Tidur.....	33
B. Kerangka Teori.....	40
C. Kerangka Konsep.....	41
D. Hipotesis.....	41
BAB III METODE PENELITIAN.....	58
A. Desain Penelitian.....	58
B. Populasi dan Sample Penelitian.....	58
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	43
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	44

E. Instrumen Penelitian	45
F. Cara Pengumpulan Data.....	47
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	51
H. Pengelolaan dan Analisa Data.....	51
I. Kesulitan Penelitian	55
J. Etika Penelitian.....	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Hasil Penelitian.....	57
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75
LAMPIRAN.....	81
Lampiran 1. Surat Permohonan Berpartisipasi Sebagai Responden Penelitian	82
Lampiran 2. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden Penelitian	83
Lampiran 3. Data Demografi.....	84
Lampiran 4. Kuesioner KSPBJ Insomnia Rating Scale	85
Lampiran 5. Satuan Acara Pengajaran	86
Lampiran 6. Lembar Monitoring	91
Lampiran 7. <i>Leaflet</i>	92
Lampiran 8. Surat-Surat Penelitian.....	93
Lampiran 9 Hasil Olah Data	96

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	42
Tabel 3.2 Definisi Operasional.....	44
Tabel 3.3 Kisi-kisi kuesioner.....	46
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Status Perkawinan dan Riwayat Penyakit.....	58
Tabel 4.2 Gambaran Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi Adab Tidur Menurut Sunah Rasul.....	58
Tabel 4.3 Pengaruh Adab Tidur Menurut Sunah Rasul Terhadap Insomnia pada Lansia Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus Tidur	21
Gambar 2.2 Kerangka Teori	40
Gambar 2.3 Kerangka Konsen	41

DAFTAR SINGKATAN

ASA	: <i>American Sleep Association</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
Depkes	: Departemen Kesehatan
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
ICD	: <i>International Classification of Disease</i>
ICSD	: <i>International Classification of Sleep Disorder</i>
KSPBJ	: Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta
Kemkes	: Kementrian Kesehatan
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SAW	: Shallallahu ‘Alaihi Wasallam
SCN	: <i>Supra Chiasmatic Nucleus</i>
UHH	: Usia Harapan Hidup
UN	: <i>United Nations</i>
UU	: Undang-Undang
WHO	: <i>World Health Organization</i>