

**PENGARUH HIDROTERAPI MANDI AIR HANGAT TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



YESI ANDRIYANI
3211079

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH HIDROTERAPI MANDI AIR HANGAT TERHADAP
PERUBAHAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI
SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO

SKRIPSI

Diajukan oleh:

YESI ANDRIYANI

3211079

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 28 Agustus 2015

Menyetujui,

Penguji ,

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dwi K. R., M.Kep., Ns.Sp.Kep.M.B.
NIDN 05-0202-8201


Agus Warseno, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN 05-2606-8301


Ferianto, S.Kep.,Ns
NPP 2013.13.153

Mengesahkan,

a.n Ketua Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S-1)


Dewi Retno Pamungkas, S.Kep.,Ns.,MNg
NIDN 0524048402

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya tulis yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi suatu dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Agustus 2015



Yesi Andriyani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Hidroterapi Mandi Air Hangat Terhadap Perubahan Tingkat Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso”.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis dengan rendah hati ingin menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada semua pihak yang telah membantu dan terutama Bapak/Ibu/Saudara yang saya hormati yaitu kepada:

1. Kuswanto Hardjo, dr.,M.Kes selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Dewi Retno Pamungkas, S.Kep.,Ns.,MNG selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun skripsi.
3. Agus Warseno, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama proses menyelesaikan skripsi ini.
4. Ferianto, S.Kep.,Ns selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan selama proses menyelesaikan skripsi ini.
5. Dwi Kartika Rukmi, M.Kep.,Ns.Sp.Kep.M.B selaku Dosen Penguji yang telah bersedia untuk menguji, mengoreksi, dan memberikan masukan serta saran terhadap penyusunan skripsi ini.
6. PSTW Yogyakarta Unit Abiyoso yang telah memberikan kesempatan dan membantu selama proses penelitian.
7. Dan berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, masukan, dan semangat selama proses menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Akhirnya besar harapan penulis semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat untuk pembaca.

Yogyakarta, Agustus 2015

Yesi Andriyani

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
 BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Lanjut Usia.....	8
2. Tidur.....	11
3. Insomnia.....	20
4. Mandi Air Hangat.....	26
B. Kerangka Teori.....	28
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis.....	29
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
D. Variabel Penelitian.....	34
E. Definisi Operasional.....	35
F. Alat dan Metode Pengumpulan data.....	35
G. Validitas dan Reliabilitas.....	37
H. Metode Pengolahan dan Analisa Data.....	38
I. Etika Penelitian.....	41
J. Jalannya Penelitian.....	42

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	45
1. Gambaran Lokasi Penelitian	45
2. Karakteristik Responden	46
3. Hasil Analisa Deskriptif (Univariat)	48
4. Hasil Analisa Deskriptif (Bivariat)	50
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian	56

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	57
B. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Rancangan Penelitian.....	30
Tabel 2 Definisi Operasional	35
Tabel 3 Kisi-kisi Instrumen.....	36
Tabel 4 Distribusi Karakteristik Responden Kelompok Intervensi	47
Tabel 5 Distribusi Karakteristik Responden Kelompok Kontrol	47
Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas Karakteristik Responden Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	48
Tabel 7 Hasil Pengukuran Nilai Tingkat Insomnia <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Intervensi	48
Tabel 8 Hasil Pengukuran Nilai Derajat Insomnia <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Kontrol	49
Tabel 9 Hasil Analisis Deskriptif <i>Crosstabulation pre-test</i> Usia dan Jenis Kelamin pada responden kelompok intervensi dan kontrol	49
Tabel 10 Hasil uji <i>Wilcoxon</i> Tingkat Insomnia <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	50
Tabel 11 Hasil uji <i>Mann-Whitney</i> Perbandingan Pengukuran Tingkat Insomnia antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Siklus Tidur	14
Gambar 2 Kerangka Teori.....	28
Gambar 3 Kerangka Konsep	29

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal penulisan proposal penelitian
Lampiran 2	Surat permohonan menjadi responden
Lampiran 3	Surat persetujuan menjadi responden
Lampiran 4	Surat permohonan menjadi asisten penelitian
Lampiran 5	Surat persetujuan menjadi asisten penelitian
Lampiran 6	Kuesioner <i>Insomnia Rating Scale</i>
Lampiran 7	Hasil pengolahan data
Lampiran 8	Dokumentasi gambar penelitian
Lampiran 9	Lembar bimbingan
Lampiran 10	Surat-surat perizinan

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA