

Eka Sri Handayani
NIM C2013042
Program Studi Ilmu Keperawatan

Dosen pembimbing
I. Siti fatmawati, S.Kep.Ns
II. Indarwati, S.K.M. M.Kes

GAMBARAN KARAKTERISTIK DAN GAYA HIDUP PENDERITA INSOMNIA DI KELURAHAN GAYAMDOMPO KARANGANYAR

ABSTRAK

Latar Belakang: Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia, gangguan tidur sering terjadi pada lansia meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda-beda pada masing-masing individu. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi berusia diatas 65 tahun. **Tujuan:** Mengetahui gambaran karakteristik dan gaya hidup penderita insomnia di Kelurahan Gayamdompo Karanganyar. **Metode:** Jenis penelitian adalah deskriptif dengan rancangan *cross sectional*, sampel dalam penelitian ini sebanyak 88 responden. Teknik pengambilan sampling menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *ceklist*. Analisa data menggunakan analisa univariat. **Hasil:** Hasil penelitian ini di dapatkan karakteristik yang mengalami insomnia sebagian besar perempuan mengalami insomnia 54,5%. Dengan usia sebagian besar berusia 60-74 tahun yaitu sebesar 51,7%, sebagian besar memiliki gaya hidup baik sebesar 40,1%. **Kesimpulan:** Penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia sebagian besar berusia 60-74 tahun. Lansia yang mengalami insomnia sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Lansia yang mengalami insomnia sebagian besar memiliki gaya hidup yang baik.

Kata Kunci: *Usia, Jenis Kelamin, Gaya Hidup*