

LITERATUR REVIEW
PENGARUH RITUAL TIDUR
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA



Oleh :

RIZQIA REZA UMAMI
P07120216063

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020

LITERATUR REVIEW
PENGARUH RITUAL TIDUR
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan

Oleh :

RIZQIA REZA UMAMI
P07120216063


POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2020

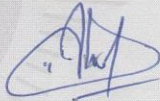
LEMBAR PERSETUJUAN
LITERATUR REVIEW
PENGARUH RITUAL TIDUR
TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN


Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


I Gede Widjanegara, SKM.M.Fis
NIP. 195805201979101001


I Gusti Ayu Harini, SKM.M.KES
NIP. 196412311985032011

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR


I DPG Putra Yasa S.Kp., M. Kep., Sp. MB.
NIP. 197108141994021001



LEMBAR PENGESAHAN

LITERATUR REVIEW DENGAN JUDUL :

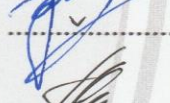
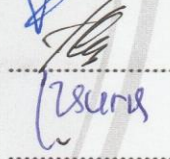
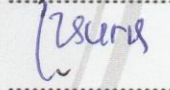
**PENGARUH RITUAL TIDUR TERHADAP GANGGUAN
POLA TIDUR PADA LANSIA**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU


TANGGAL : 20 MEI 2020

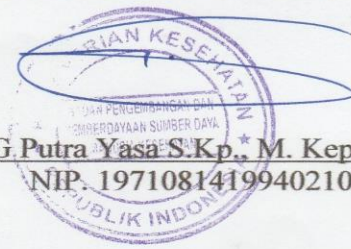
TIM PENGUJI :

1. I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si (Ketua) : 
NIP. 196510081986031001
2. I Gede Widjanegara, SKM, M.Fis (Anggota I) : 
NIP. 195805201979101001
3. I Nengah Sumirta.SST..Skep.Ns.M.Kes (Anggota II) : 
NIP.196502251986031002

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

 I DPG Putra Yasa S.Kp., M. Kep., Sp. MB.
NIP. 197108141994021001



SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizqia Reza Umami

NIM : P07120216063

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes
Denpasar

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2020

Alamat : Jalan Serma Made Pil II No.6.Sanglah Utara

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Pengaruh Ritual Tidur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 20 Mei 2020

Demikian Pernyataan

Kizqia Reza Umami
NIM. P07120216063

PENGARUH RITUAL TIDUR TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA LANSIA

ABSTRAK

Latar belakang: Gangguan Pola Tidur adalah keadaan seseorang sulit untuk memulai tidurnya yang dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang dimana kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Untuk mengatasi gangguan pola tidur dengan menggunakan pengobatan non farmakologis salah satunya dengan cara melakukan ritual tidur sebelum memulai tidur seperti meminum susu hangat sebelum tidur.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh ritual tidur terhadap gangguan pola tidur pada lansia.

Metode: Menggunakan 3 database (researchgate, pubmed, google scholar) yang dicari pada tahun 2012 – 2020 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas pengaruh ritual tidur terhadap gangguan pola tidur pada lansia. Kata kunci ritual tidur, gangguan pola tidur pada lansia digunakan untuk mencari database elektronik. Setelah dilakukan seleksi isi jurnal didapatkan 10 jurnal yang membahas tentang variable terkait.

Hasil : Berdasarkan pemaparan dari 10 jurnal didapatkan tiga artikel menyebutkan pemberian ritual tidur bisa diberikan untuk mengatasi gangguan pola tidur dan efektif digunakan, tujuh artikel menjelaskan faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur.

Simpulan: Pemberian ritual tidur dapat diberikan pada orang yang mengalami gangguan pola tidur khususnya lansia.

Kata kunci : ritual tidur, gangguan pola tidur pada lansia

THE EFFECT OF SLEEP RITUAL AGAINST SLEEP PATTERN DISORDERS IN ELDERLY

ABSTRACT

Background: Sleep Pattern Disorder is a condition where a person is difficult to start his sleep which can have an impact on the quality of one's sleep where sleep quality is a measure by which a person can ease in starting sleep and to maintain sleep, one's sleep quality can be described by the length of sleep, and complaints that are felt during sleep or after waking up. To overcome the disturbance of sleep patterns by using non-pharmacological treatment, one of them is by performing sleep rituals before starting sleep such as drinking warm milk before going to sleep.

Objective: To determine the effect of sleep rituals on disturbed sleep patterns in the elderly.

Method: Using 3 databases (researchgate, pubmed, google scholar) sought from 2012 - 2020 in the form of research reports and reviews that discuss the effect of sleep rituals on sleep disturbance in the elderly. Keywords: sleep rituals, disruption of sleep patterns in the elderly are used to search electronic databases. After selecting the contents of the journal obtained 10 journals that discuss the related variables.

Results: Based on the exposure of 10 journals found three articles mentioning the provision of sleep rituals can be given to overcome the disturbance of sleep patterns and effective use, seven articles explain the factors that influence sleep patterns.

Conclusion: Giving a sleep ritual can be given to people who experience sleep disorders, especially the elderly.

Keywords: sleep rituals, disturbance of sleep patterns in the elderly

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkatNya-lah penulis dapat menyelesaikan literature riview dengan judul **“Pengaruh Ritual Tidur Terhadap Gangguan Pola Tidur Pada Lansia”** tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Literatur riview ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., M.PH selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. Bapak I Dewa Putu Gede Putra Yasa, S.Kp. M.Kep.Sp.MB selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan *Literatur Riview* Penelitian ini.
3. Ibu N.L.K Sulisnadewi, M.Kep. Ns.Sp.Kep.An selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan di Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.
4. Bapak I Gede Widjanegara, SKM, M.Fis selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan *Literatur Riview* ini.
5. Ibu Gusti Ayu Harini, SKM. M.KES. Selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan *Literatur Riview* ini.
6. Keluarga, kerabat, serta sahabat yang telah memberikan doa, dorongan dan inspirasi dalam menyelesaikan *Literatur Riview* ini.

7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan *Literatur Riview* ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa *Literatur Riview* ini memiliki kekurangan baik isi maupun susunannya. Semoga *Literatur Riview* ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis tetapi juga bagi pembaca.

Denpasar, 20 Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN JUDUL.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan umum	3
2. Tujuan khusus	3
1. Manfaat teoritis	3
2. Manfaat praktis.....	3
BAB II HASIL DAN PEMBAHASAN	5
A. Hasil	5
B. Pembahasan.....	10
1. Gangguan Pola Tidur	10
2. Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Sebelum Melakukan Kegiatan Ritual Tidur.....	13
3. Gangguan pola tidur pada lansia sesudah melakukan kegiatan ritual tidur	15
BAB III SIMPULAN DAN SARAN.....	18
A. Simpulan	18
B. Saran	18
DAFTAR PUSTAKA	19
LAMPIRAN	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Artikel Penelitian yang Telah Ditelaah

Lampiran 2 Bukti Bimbingan Online di SIAK