

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI SENAMGEMU FA MI REPADA LANSIA
DENGAN MASALAH INSOMNIA DI PUSKESMAS OEPOI



IKA MILAWATY
NIM : PO5303201211256

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2024

**KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI SENAM GEMU FA MI RE PADA LANSIA
DENGAN MASALAH INSOMNIA DI PUSKESMAS OEPOI**

**Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma III Keperawatan**



IKA MILAWATY
NIM : PO5303201211256

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTUR JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ika Milawaty
NIM : PO5303201211256
Program Studi : D III Keperawatan Kupang
Program Tinggi : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Penulis tidak melakukan plagiat dalam melakukan penulisan Karya Tulis Ilmiah dan apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 07 Agustus 2024

Pembuat Pernyataan



Ika Milawaty

PO.5303201211256

Mengetahui:

Pembimbing



Maria Sambirong, SST, MPH

NIP. 196808311989032001

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Ika Milawaty, NIM: PO5303201211256, Dengan judul "Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia dengan masalah Insomnia di Puskesmas Oepoi" telah di periksa dan setujui untuk diujikan.

Disusun oleh



Ika Milawaty

NIM: PO5303201211256

Telah disetujui untuk seminarkan di depan penguji Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

Kupang, 02 Agustus 2024

Menyetujui
Pembimbing utama




Maria Sambriang, SST., MPH

NIP. 196808311989032001

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH**

Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia dengan
masalah Insomnia Di Puskesmas Oepoi

Disusun oleh


Ika Milawaty

PO.5303201211256

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Kupang, 23 Agustus 2024

Dewan Penguji

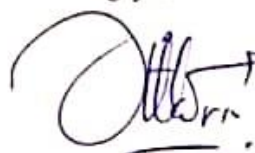
Penguji 1



Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP.197904302000122002

Penguji 2

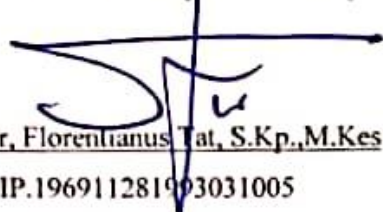


Maria Sambriang, SST, MPH

NIP. 196808311989032001

Mengesahkan

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes

NIP.196911281993031005

Mengetahui

Ketua Prodi D III Keperawatan



Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIP.197904302000122002

**“Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re pada Lansia dengan Masalah Insomnia di
Puskesmas Oepoi”**

Ditulis oleh: Ika Milawaty

Program Studi D-III Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

Email: ikamilawaty81@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang:Insomnia dapat diartikan sebagai kondisi sulitnya untuk mengawali atau mempertahankan pola tidur yang terjadi dalam waktu kurang dari tujuh hari. Insomnia bisa terjadi pada semua kalangan usia akan tetapi dapat sering dialami pada umur 60 tahun ke atas.**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh senam gemu fa mi re pada lansia dengan masalah insomnia di Puskesmas Oepoi Kota Kupang tahun 2024.**Metode Penelitian:** Penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Subjek penelitian ini adalah 3 orang pasien lansia yang ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner PSQI Insomnia. **Hasil:**Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat ada peningkatan kualitas tidur sebelum dan setelah dilakukan implementasi senam gemu fa mi re pada lansia, pada responden 1, responden 2, dan responden 3 yang mengalami peningkatan kualitas tidur. Pada 3 responden ini mengalami penurunan tingkat insomnia dari berat menjadi ringan. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah implementasi senam gemu fa mi re mampu meningkatkan kualitas tidur pada pasien lansia yang mengalami insomnia di Wilayah Kerja Puskesmas Oepoi.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, dan Implementasi Senam Gemu Fa Mi Re

“Implementation of Gemu Fa Mi Re gymnastics for the elderly with insomnia problems at the Oepoi Health Center, Kupang City”

Written by: Ika Milawaty

D-III Nursing Study Program Kupang Ministry of Health Polytechnic

Email: ikamilawaty81@gmail.com

Abstract

Background: Insomnia can be defined as a condition where it is difficult to initiate or maintain a sleep pattern that occurs in less seven days. Insomnia can occur in all ages, but can often be experienced by people aged 60 years and over. ***Objective:*** To find out the implementation of gemu fa mi re exercise for elderly people with insomnia problems at the Oepoi Health Center, Kupang City in 2024. ***Research Methods:*** The research used is descriptive research. The subjects of this research were 3 elderly patients who were determined based on inclusion and exclusion criteria. The research instrument used was the PSQI insomnia questionnaire. ***Result:*** The research results show that there is an improvement in sleep quality before and after th implementation of gemu fa mi re exercises in the elderly in respondents 1, 2, and 3 who experienced an increase in sleep quality. In these 3 respondent, there was a decrease in the level of insomnia from severe to mild. The conclusion of this study is that the Implementation of Gemu Fa Mi Re gymnastics can improve sleep quality in elderly patients who experience insomnia in the Oepoi Health Center Work Area.

Keywords: Insomnia, Elderly, and Impelementation of Gemu Fa Mi Re Gymnastics

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena hanya atas kasih karunia dan penyertaan-Nya sehingga penulis diberikan hikmat untuk menyusun dan menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Implementasi Senam Gemu Fa Mi Repada Lansia dengan masalah Insomnia Di Puskesmas Oepoi”**. Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan Program pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kesehatan Kupang.

Dalam penyusunan dan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis juga mendapatkan bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis menyampaikan ungkapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Maria Sambriang, SST, MPH sebagai pembimbing yang dengan kesabaran telah membimbing penulis dengan totalitasnya memberi arahan, merevisi dan meluangkan waktu selama proses bimbingan dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini. Dan penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Ibu Meiyeriance Kapitan, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Diploma III Jurusan Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang dan sekaligus penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji serta memberikan masukan demi penyelesaian Proposal Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Yulianti Kristiani Banhae selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu membimbing dan memotivasi penulis selama menjalani studi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Kupang Pendidikan Diploma III Keperawatan.
5. Seluruh jajaran Dosen Program Studi Pendidikan Diploma III Jurusan Keperawatan Kupang Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan kupang yang telah memberikan bimbingan dan dukungan bagi penulis.

6. Orang tua tercinta, Ibu Rahma Wati dan Adik Ardiyansyah, terima kasih karena selalu mendoakan dan memotivasi penulis untuk selalu semangat.
7. Teman-teman seperjuangan (Ine) dan (Vania Bessie) yang setia memberikan saran, dukungan dan semangat bagi penulis sehingga proposal ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan proposal.

Akhir kata penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu kritik dan saran dari semua pihak yang membangun untuk penyempurnaan Karya tulis Ilmiah ini sangat diharapkan untuk dapat membantu dan bermanfaat bagi semua pihak.

Kupang, 07 Agustus 2024

Ika Milawaty

NIM: PO.5303201211256

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN... ..	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	3
1.3. Tujuan Penelitian	3
1.4. Manfaat Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Konsep Insomnia.....	5
2.1.1. Pengertian.....	5
2.1.2. Penyebab Insomnia	5
2.1.3. Klasifikasi Insomnia.....	5
2.1.4. Tanda-tanda Insomnia.....	6
2.1.5. Komplikasi Insomnia Pada Lansia.....	6
2.1.6. Penanganan Insomnia.....	7
2.2 Konsep Lansia	7
2.2.1 Pengertian.....	7
2.2.2 Batasan pada lansia	7
2.2.3 Karakteristik lansia.....	8
2.2.4 Perubahan pada lansia.....	8
2.3 Konsep Senam Lansia.....	10
2.3.1 Pengertian senam gemu fa mi re	10
2.3.2 Manfaat senam gemu fa mi re.....	11
2.3.3 Tujuan senam gemu fa mi re	12

2.3.4	Tindakan gemu fa mi re	12
BAB 3	METODE PENELITIAN	15
3.1	Jenis Penelitian	15
3.2	Subjek Penelitian	15
3.3	Fokus Penelitian	15
3.4	Definisi Operasional	16
3.5	Instrumen Penelitian	16
3.6	Metode Pengumpulan Data	17
3.7	Lokasi dan Waktu Penelitian	17
3.8	Analisis Data dan Penyaji Data.....	17
3.9	Etika Penelitian	17
BAB 4	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN... ..	19
4.1.	Hasil Penelitian.....	19
4.2.	Pembahasan.....	25
BAB 5	PENUTUP.....	27
5.1.	Kesimpulan	27
5.2.	Saran.....	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN	32

DAFTAR TABEL

DEFENISI OPERASIONAL	16
----------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permintaan Data Awal dari Dinas Kesehatan Kota Kupang..	33
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Kupang	34
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	35
Lampiran 4. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	37
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian	38
Lampiran 6. SOP Senam Gemu Fa Mi Re.....	41
Lampiran 7. Dokumentasi.....	44
Lampiran 8. Lembar Konsultasi Bimbingan KTI.....	45
Lampiran 9. Surat Keterangan Hasil Cek Plagiat.....	46