

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PEMBERIAN NASI MERAH TERHADAP INSOMNIA
MANUSIA USIA LANJUT (MANULA)**

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



Disusun oleh

HASTIN MUNIFAH TRI FEBRI FS

20110310095

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2015

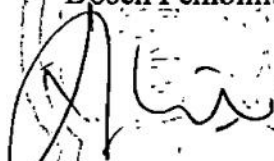
HALAMAN PENGESAHAN KTI

**PENGARUH PEMBERIAN NASI MERAH TERHADAP INSOMNIA
MANUSIA USIA LANJUT (MANULA)**

Disusun oleh:
HASTIN MUNIFAH TRI FEBRI-FARIHA SARI
20110310095

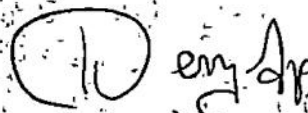
Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal :7 Februari 2015

Dosen Pembimbing



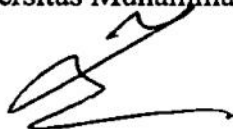
DR. dr. Titiek Hidayati, M.Kes
NIK: 1968 0908 2001 0417 3048

Dosen Penguji



dr. Denny Anggoro Prakoso, M.Sc
NIK: 1981.0621 2007 1017 3076

Mengetahui,
Kaprodi Pendidikan Dokter FKIK
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



dr. Alfaina Wahyuni, Sp. OG, M.Kes
NIK: 1971 1028 1997 0917 3027

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Hastin Munifah Tri Febri Fariha Sari

NIM : 20110310095

Program Studi : S1 Pendidikan Dokter

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 diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka dibagian akhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya tersebut.

Yogyakarta, 7 Februari 2015

Yang membuat pernyataan,

Tanda Tangan



Hastin Munifah Tri Febri FS

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan yang Maha sempurna, yang telah memberikan hidayah dan anugerah-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga serta para sahabat, tabi'it, tabiin dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Pemberian Nasi Merah Terhadap Insomnia Manusia Usia Lanjut (Manula)" ini diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh derajat sarjana kedokteran pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Pada kesempatan ini, ijin penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah berperan serta dalam membantu penyelesaian Karya Tulis ini. Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. dr.Ardi Pramono, Sp.An selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Dr. dr. Titiek Hidayati, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis selama menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
3. dr. Siti Aminah TSE, Sp.KK, M.Kes, selaku Penanggung Jawab blok metodologi penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

4. Teman-teman satu kelompok penelitian dan bimbingan, Nevi Seftaviani, Ade Fadil Fajargumelar, Ardhitapramesti Avianti Handoko Putri, Nurisa Fikriyani Lathifah, Sofian Palupi, Yudhi Sulistya Nugraha, Annisa Aninditta Lathifah yang telah membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
5. Kedua orang tua serta seluruh keluarga yang selalu mendukung saya.

Penulis menyadari, bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun penulisannya, untuk itu mohon maaf yang sebesar-besarnya. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun, agar dikemudian hari penulis dapat mempersembahkan suatu hasil yang memenuhi syarat dan lebih baik.

Akhir kata, penulis mengharapkan Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menambah khasanah ilmu pengetahuan terutama ilmu kedokteran. Terimakasih.

Yogyakarta, 7 Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN KTI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
INTISARI	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori	13
1. Manusia Usia Lanjut (Manula)	13
2. Tidur.....	18
3. Insomnia.....	21
4. Beras Merah	25
B. Kerangka Konsep.....	30
C. Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	32
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	33
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Definisi Operasional	33
F. Instrumen penelitian	34
G. Cara pengumpulan data	34
a. Tahap pra penelitian.....	34

b. Tahap persiapan penelitian.....	34
c. Tahap pelaksanaan	34
H. Bagan Operasional Penelitian.....	36
I. Analisis data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	37
1. Karakteristik Subyek Penelitian.....	37
2. Pembahasan.....	42
3. Kesulitan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN.....	48

INTISARI

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh manula. Semakin tua seseorang maka berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan tidur yang sifatnya kadang-kadang atau terus menerus. salah satu kandungan beras merah adalah triptofan yang dapat merangsang pembentukan serotonin yang mana serotonin adalah neurotransmitter yang mengakibatkan seseorang mudah tidur.

Penelitian ini menggunakan metode quasi experimental dengan *pre-test post-test without control group design*. Populasi yang digunakan adalah manula yang tinggal di PSTW unit Budi Luhur. Semua sampel yang digunakan 20 manula dan diambil secara total populasi.

Pada uji normalitas terhadap karakteristik jenis kelamin, usia, agama dan daerah asal ditunjukkan bahwa distribusi data tidak normal ($p < 0,05$). Uji analisis terhadap penurunan derajat insomnia semua kategori menunjukkan tidak berbeda secara nyata yaitu kategori sulit memulai tidur ($p = 0,502$), kategori sulit mempertahankan tidur ($p = 0,531$) dan kategori merasa tidurnya tidak menyegarkan ($p = 0,918$).

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh nasi merah terhadap insomnia manula, pengaruh yang didapatkan adalah penurunan dan insomnia kategori sulit mempertahankan tidur.

Kata kunci: Insomnia, Manusia Usia Lanjut, Nasi Merah.

ABSTRACT

Sleep disturbance is one of the health problems often faced by elderly. The older a person then directly proportional to the increase in sleep disorders that are occasionally or continuously. Brown rice contains tryptophan which can stimulate the formation of serotonin, which is a neurotransmitter serotonin that resulted in one easy to sleep.

This research uses quasi-experimental method with pre-test post-test control group design. The population used is the elderly who live in PSTW unit Budi Luhur. All samples were used 20 elderly by total population.

In normality test on the characteristics of gender, age, religion and region of origin indicated that the data distribution is not normal ($p < 0.05$). Test analysis of the degradation of insomnia all categories showed no significant difference in the category of difficulty falling asleep ($p = 0.502$), difficulty staying asleep category ($p = 0.531$) and the category of feeling unrefreshing sleep ($p = 0.918$).

The results of this research can be concluded that there are influence Brown rice against insomnia elderly, the effect obtained is a decrease of insomnia degree in difficulty staying asleep category.

Keywords: *Insomnia, Elderly, Brown Rice.*