

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP
PERUBAHAN SKOR INSOMNIA PADA LANJUT USIA
DI PANTI GRAHA WERDHA MARIE JOSEPH
KOTA PONTIANAK TAHUN 2015**

Skripsi, Juni 2015
NURSAMSU

xiii + 53 halaman + 8 tabel + 2 skema + 8 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Penuaan menyebabkan lansia mengalami penurunan fungsi tubuh, perubahan penampilan dan penuaan sistem tubuh salah satunya penurunan kualitas tidur yaitu insomnia. Diperlukan penanganan yang serius terhadap masalah insomnia, salah satunya dengan terapi komplementer Hipnoterapi yang mempengaruhi pusat pengaturan tidur.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap perubahan skor insomnia pada Lansia di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak tahun 2015.

Metodologi Penelitian: Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-ekperimental* dengan rancangan *One Group Pretest Posttest design* tanpa adanya kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 responden yang diberikan Hipnoterapi dalam 2 kali perlakuan dengan teknik purposive sampling. Analisis yang digunakan adalah menggunakan uji T berpasangan.

Hasil: Hasil menunjukkan skor rata-rata sebelum diberikan hipnoterapi 18,3 dan skor rata-rata setelah diberikan hipnoterapi yaitu 16,7, dengan nilai *significancy* 0,003 ($p < 0,05$). Nilai ini menyatakan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap perubahan skor insomnia pada lansia di Panti Graha Werdha Marie Joseph Kota Pontianak Tahun 2015

Kesimpulan: Hipnoterapi berpengaruh terhadap perubahan skor insomnia, ditunjukkan adanya perbedaan skor insomnia sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hal ini direkomendasikan pada perawat untuk melaksanakan intervensi keperawatan mandiri melalui terapi komplementer hipnoterapi.

Kata Kunci: Hipnoterapi, Insomnia, Lansia

Referensi: 69 (1995-2014)

***THE EFFECT OF HYPNOTHERAPY ON ELDERLY INSOMNIA
SCORE CHANGE IN MARIE JOSEPH NURSING
HOME PONTIANAK CITY IN 2015***

Thesis, June 2015
Nursamsu

xiii + 53 pages + 8 tables + 2 schemes + 8 appendixes

ABSTRACT

Background : Aging causes the elderly to have a decreasing body function, change in appearance and aging of immune system, one of which is decreasing sleep quality that is insomnia. Serious handling is necessary for insomnia problem, one of which with hynotherapy complementary therapy influences central sleeping arrangements.

Objective: This research aim to know the effect of hypnotherapy on elderly insomnia score change in Marie Joseph nursing home Pontianak city in 2015.

Research Method: This was quantitative reseach with pre-experimental research design and One Group Pretest Posttest design without control group. There are 10 respondents as sample whom given hypnotherapy in 2 times treatment with purposive sampling technique. The analysis used paired T test.

Result: The result show that average score before the hynotherapy is 18.3 and average score after hypnotherapy was given is 16.7, with significancy value of 0.003 ($p < 0.05$). This value states that hypnotherapy has an effect for elderly insomnia score change in Marie Joseph nursing home Pontianak city in 2015.

Conclusion: Hypnotherapy has effect on insomnia score change, demonstrated there is difference between insomnia score before and after intervention was given. It is recommended to nurses doing independent intervention such hypnotherapy in improve elderly sleep disturbance or sleep deprivation.

Keyword: Hypnotherapy, Insomnia, Eldery

Reference: 69 (1995-2014)