

KARYA TULIS ILMIAH

**STUDI LITERATUR INTERVENSI NONFARMAKOLOGIK
UNTUK MENGATASI GANGGUAN TIDUR**

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



Disusun Oleh:

WIDYA KRESTYNA HANDAYANI

20030320040

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2016

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini

Nama : Widya Krestyna Handayani

NIM : 20030320040

Program Studi : Ilmu Keperawatan

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 apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. 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 di bagian akhir Artikel Ilmiah ini.

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

Yogyakarta, 26 Mei 2016



Membuat Pernyataan,

Widya Krestyna Handayani

HALAMAN PERSEMBAHAN

Papa dan Mama, Allahummaghfirli waliwalidayya warhamhuma kama Robbayani Saghira. Kakak nggak bisa menjaga 24 jam. Kakak titipkan hanyalah ke Allah, sebaik-baiknya penjagaan.

Bak dan Mak, Allahummaghfirli waliwalidayya warhamhuma kama Robbayani Saghira. Semoga Allah senantiasa melapangkan kuburnya dan diberikan sebaik-baiknya perjamuan.

Surya Yuniza, suamiku... speechles dibuatNya. Teringat terus do'a dari mereka untuk kita. Barokallahulaka wabaroka 'alaika wajama 'a Bainakuma fii Khair.

Kakak, Adik, dan saudara-saudara penulis di Lampung, Kaltim, Palembang, Bengkulu, Jakarta, Yogyakarta

Semua guru/dosen selama menimba ilmu di Yogyakarta, kutitipkan rindu kepadanya. Semoga Allah jadikan amal jariyah ini berlipat-lipat. Onta merah di hadapan

Saudara seaqidah di rumah-rumah syurga, masjid-masjid makmur, perpustakaan, ruang-ruang diskusi. Semoga Allah senantiasa mencurahkan rahmatnya dan menambah lapis-lapis keberkahan di dalamnya.

Untuk yang kucintai dan mencintaiku karena Allah. Semoga Allah mempertemukan kita kembali di menara-menara cahaya itu.

Barokallahu fiikum

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Bismillahirrahmannirrahim. Alhamdulillah 'ala kulli hal. Ba'da tahmid wa shalawat. Semoga selalu tercurah kesyukuran kepada Allah Subhanallahu wa Ta'ala atas apa pun yang terjadi. Shalawat serta salam kepada suri tauladan di muka bumi, Rasulullah Shallallahu 'alaihi wassallam, sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Studi Literatur Intervensi Nonfarmakologik pada Gangguan Tidur”**.

Tulisan ini diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, serta pemikiran. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada:

1. Allah Subhanallahu wa Ta'ala yang telah memperkenankan rahmat-Nya sehingga penulis diberikan kesehatan dan kemudahan dalam proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. dr. Ardi Pramono, Sp.An.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Mat., HNC selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Terima kasih atas *support system* selama Penulis menempuh Pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
4. Falasifah Ani Yuniarti, S.Kep., Ns., MAN, HNC selaku Dosen Pembimbing penulis dengan membersamai penulis dan KTI ini sampai selesai.
5. Shanti Wardaningsih., M.Kep., Ns., Sp.Jiwa., PhD sebagai dosen penguji tulisan ini yang telah memberikan masukan pada penulis dan KTI ini.

Semoga segala bantuan yang diberikan digantikan dengan cinta dan ridho Allah Subhanallahu wa Ta'ala.

Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu diperlukan kritik dan saran untuk perbaikan kedepan.

Allahumma Aamiin

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakaatuh

Yogyakarta, 26 Mei 2016

Widya Krestyna Handayani

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
ABSTRAK	vii
INTISARI	viii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	3
C. Manfaat	3
BAB II. METODE PENULISAN	4
A. Desain Penulisan	4
B. Populasi dan Sampel	4
C. Metode Pengumpulan Data	4
D. Analisis Data	5
E. Kesulitan Penulisan	5
BAB III. HASIL DAN PEMBAHASAN	6
A. Tidur	6
1. Definisi Tidur	6
2. Fungsi Fisiologis Tidur	8
3. Tipe Tidur	9
4. Siklus Tidur	10
5. Tahapan Tidur	10
6. Kebutuhan Tidur	12
7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur	12
8. Gangguan Tidur	13
B. Penatalaksanaan Nonfarmakologik Pada Gangguan Tidur	15

1. Penatalaksanaan Nonfarmakologik pada Gangguan Tidur Ditinjau dari Beberapa Jurnal Penelitian.....	15
2. Penatalaksanaan Nonfarmakologik pada Gangguan Tidur yang dicontohkan Rasulullah Muhammad Shallallahu ‘alaihi wa sallam	21
C. Pembahasan	24
BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN	28
A. Kesimpulan	28
B. Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	30