

**Gambaran Kejadia Insomnia Pada Lansia Di Desa Wanar
Pucuk Kabupaten Lamongan”**

ABSTRAK

Lansia adalah proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik serta penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif, Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Gejala insomnia pada umumnya berupa kesulitan untuk memulai tidur, sulit mengatur waktu tidur, bangun tidur terlalu awal, dan kualitas tidur yang buruk. Dampak dari insomnia menurut berupa kelelahan, ,mengantuk saat beraktivitas disiang hari, dan performa sosial yang buruk. Desain penelitian Penelitian ini adalah penelitian observasional deskriptif yaitu untuk mengetahui gambaran atau mendeskripsikan, menggambarkan karakteristik, kejadian Insomnia pada Lansia di Desa Wanar Pucuk Lamongan, Populasi merupakan seluruh subjek atau objek dengan karakteristik sampel yang telah di tentukan oleh peneliti sampel pada penelitian ini adalah lansian yang ber umur 60-90 ke atas dengan jumlah 28 responden dan menggunakan teknik consecutive. Variabel penelitian ini adalah kejadian insomnia, Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan insomnia ringan 19 orang (67,8%) dan sebagian kecil 4 orang Responden mengalami insomnia (14,3%)

saran : hasil penelitian ini dapat menjadikan informasi dan pengetahuan tentang masalah tidur insomnia bagi lansia, kurangi mengkonsumsi Kopi, meyarankan pada saat waktu malam hari menjelang tidur meminum minuman yang hangat seperti jahe, susu

Kata Kunci: *Insomnia Lansia*