ABSTRACT

RIYAN S. HUNGGOLA. Literature Review of family support relationship to insomnia in elderly. Supervised by RONA FEBRIYONA as the chairman and HASLINDA DAMANSYAH as member.

Insomnia in elderly is a condition which a person experiences a change in quantity and quality of his resting patterns that can cause discomfort and interfere with the desired lifestyle. This study aims to find out family support with Sleep Disorders Control (Insomnia) in elderly. This study used literature study method obtained 2 databases, namely Google Scholar and Indonesia One Search using inclusion and exclusion criteria. Data collection using keywords: family support, sleep disorders, elderly. The results showed that there is a relationship between family support and control of sleep disorders (insomnia) in elderly, the better family support is given to the elderly, the incidence of insomnia can be avoided. The most meaningful support is full emotional support from the family itself which involves attention, personal warmth and emotional assistance, so that the elderly will feel more secure when they are in midst of their family, therefore family support in elderly life is very important.

Keywords: Family Support, Sleep Disorders (Insomnia), Elderly

PUSAT BAHASA GORONTALO

ABSTRAK

RIYAN S. HUNGGOLA. *Literatur Review* Hubungan dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia. dibimbing oleh RONA FEBRIYONA sebagai Ketua dan HASLINDA DAMANSYAH sebagai Anggota.

Gangguan tidur (insomnia) pada lanjut usia adalah keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya sehingga dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Dukungan Keluarga Dengan Pengendalian Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur diperoleh 2 database yaitu *Google scholar* dan *Indonesia one search* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, pengumpulan data menggunakan kata kunci dukungan keluarga, gangguan tidur (insomnia), lansia. Hasil penelitian terdapat hubungan dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia, semakin baik dukungan keluarga yakng diberikan kepada lansia maka kejadian insomnia dapat dihindari. Dukungan yang paling bermakna ialah dukungan yang penuh dengan dukungan emosinal dari keluarga itu sendiri yang melibatkan perhatian, kehangatan pribadi dan bantuan emosional, sehingga lansia akan lebih merasa aman apabila berada ditengah-tengah keluarganya maka dari itu dukungan keluarga dalam kehidupan lansia sangatlah penting.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Gangguan Tidur (Insomnia), Lansia