

ABSTRAK

Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui 3 tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda baik secara biologis maupun psikologis dari akhir siklus kehidupan. Dimana seseorang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan-perubahan tersebut mencakup kebutuhan tidur, terbangun pada dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perubahan pola tidur pada lansia

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di dalam panti Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kecamatan Blindungan Kabupaten Bondowoso sejumlah 50 lansia. Besar sampel sebanyak 50 responden. Cara pengambilan sampel dengan teknik *sampling jenuh*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah perubahan pola tidur (Insomnia). Instrument penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang terjadi perubahan pola tidur yaitu sebagian besar (56%) terjadi *Intermiten* Insomnia , sebagian kecil (16%) terjadi *Initial* Insomnia, sebagian kecil (12%) terjadi *Terminal* Insomnia dan sebagian kecil (16%) tidak terjadi perubahan pola tidur.

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagian besar perubahan pola tidur terjadi Intermiten Insomnia. Untuk itu diharapkan bagi panti dapat menciptakan lingkungan yang tenang dan aman sehingga akan membuat suasana menjadi nyaman.

Kata kunci : Insomnia, lansia