

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MENDUKUNG GANGGUAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WERDHA PANGESTI
LAWANG**



**OLEH
AKBAR FEBRIYANTO
NIM 15.1.125**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2017/2018**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MENDUKUNG GANGGUAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WERDHA PANGESTI
LAWANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang



**OLEH
AKBAR FEBRIYANTO
NIM 15.1.125**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2017/2018**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Akbar Febriyanto
Tempat/tanggal lahir : Gunung madu, 20 Februari 1994
NIM : 15.1.125
Alamat : Jl. Untung Suropati Selatan No. 1 Kel.
Kesatrian Kec. Blimbing Kota Malang

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 23 Mei 2018

Yang Menyatakan



Akbar Febriyanto

NIM. 15.1.125

CURRICULLUM VITAE

N a m a : Akbar Febriyanto
Tempat Tgl. Lahir : Gunung madu, 20 Februari 1994
Alamat Rumah : Jl. Untung Suropati Selatan
No. 1 Kel. Kesatrian
Kec. Blimbing Kota Malang



Nama Orang Tua

Ayah : Mulyanto
Ibu : Siti nurhayati

Riwayat Pendidikan

SD : SDN 2 Poncowati Terbanggi Besar
SMP : SMPN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah
SMA : SMAN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah

PERSEMBAHAN

“Kalau mencari ilmu saja kamu malas, bagaimana kamu mencari pasangan hidup nanti.”

Karya tulis ilmiah ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak dan Ibu yang saya cintai di Lampung yang selalu mendoakan agar semuanya berjalan lancar.
2. Kedua kakak kandung dan kakak ipar yang sudah memberikan dukungan moral dan materil serta memberikan support sampai detik ini.
3. Pembimbing akademik Ibu Musthika yang selalu menyempatkan waktu untuk sharing, serta kedua dosen pembimbing KTI Pak Kumoro dan Pak Ardhiles yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
4. Dosen-dosen Poltekkes dr. Soepraoen yang telah membimbing dan membina selama perkuliahan.
5. Teman-teman seangkatan, kelas 3c keperawatan, dan para kardus-kardus yang telah berjuang bersama-sama, kenang dan simpan kebersamaan itu.
6. Orang-orang yang telah hadir kemudian pergi dan memberi warna dalam hidup saya.

LEMBARAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan di Depan Tim Penguji

Tanggal Persetujuan: 23 Mei 2018

Oleh:

Pembimbing I,



Ns. Kumoro Asto L, M.Kep

Pembimbing II,



Ns. Ardhiqas Wahyu K, M.Kep

LEMBARAN PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang KTI
di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS Dr. Soepraoen
Malang

Pada tanggal 4 Juni 2018

TIM PENGUJI

Nama

Ketua : Ns. Nunung Ernawati, M.Kep

Anggota : 1. Ns. Mokhtar Jamil, M.Kep

2. Ns. Kumoro Asto Lenggono., M.Kep

Tanda tangan



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Kumoro Asto Lenggono, S.Kep.,Ners.,M.Kep

ABSTRAK

Febriyanto, Akbar. 2018. **Gambaran Faktor-faktor yang Mendukung Gangguan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang.** Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Kumoro Asto Lenggono, S.Kep.,Ners.,M.Kep, Pembimbing II Ardhiles Wahyu K, S.Kep.,Ners.,M.Kep

Lansia memiliki banyak perubahan fisik dan fungsi, biologis dan psikososial. Pada lansia terdapat masalah yang sering muncul seperti gangguan kualitas tidur, kurangnya rasa nyaman saat tidur dan mudah terbangun ketika tidur. Pada umumnya lansia yang tinggal dipanti mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan beberapa faktor. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran faktor-faktor yang mendukung gangguan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif. Populasinya adalah semua lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang sebanyak 50 Lansia. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 25 responden. Data dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan kuisisioner dengan teknik wawancara.

Hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 25 lansia (63%). Dari jumlah tersebut faktor respon terhadap penyakit yang mendukung gangguan kualitas tidur sebanyak 15 lansia (60%), faktor stress sebanyak 13 lansia (52%), faktor lingkungan sebanyak 11 lansia (44%) dan faktor gaya hidup sebanyak 8 lansia (32%).

Disarankan kepada pihak panti untuk melakukan variasi kegiatan pada lansia untuk mencegah stress dan memantau terkait kesehatan lansia untuk mengurangi faktor-faktor gangguan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang.

Kata kunci : kualitas tidur, faktor lingkungan, gaya hidup, stress, faktor penyakit

ABSTRACT

Febriyanto, Akbar. 2018. **Description of the Factors that Support the Quality of Sleep Disorders in Elderly at Nursing Home Pangesti Lawang**. Scientific Papers. Health Polytechnic RS dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Kumoro Asto Lenggono, S.Kep., Ners., M.Kep, Supervisor II Ardhiles Wahyu K, S.Kep., Ners., M.Kep.

The elderly has many physical and functional, biological and psychosocial changes. In the elderly, there are some problems that often appear such as sleep quality disorders, lack of a sense of comfort while sleeping and waking up easily during sleeping. In general, the elderly who living in Panting are having a bad quality of sleep due to several factors. The purpose of this research is to determine the description of the factors that support the quality of sleep disorders in elderly at Nursing Home Pangesti Lawang.

The method that used in this research is descriptive method. The population is all of elderly in Nursing Home Pangesti Lawang many 50 elderly. The sampling technique used in this research is purposive sampling with the number of samples many 25 participants. The data in this research were taken by using questionnaires with interview technique.

The results showed a bad quality of sleep as many as 25 elderly (63%). Based on that, most of the disease factors supporting sleep quality disorders as many as 15 elderly (60%) and stress factors as many as 13 elderly (52%). Furthermore, on environmental factors that support sleep quality disorder is only 11 elderly (44%) and on lifestyle factor as many as 8 elderly (32%).

It is suggested to the orphanage to do variations of elderly activities to prevent stress and monitor related health of elderly in Nursing Home Pangesti Lawang.

Keywords: sleep quality, environmental factors, lifestyle, stress, disease factors

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Gambaran faktor-faktor yang mendukung gangguan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Pangesti Lawang" sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letkol Ckm Arief Effendi, S.H.,S.Kep.,S.MPh.,MM selaku Direktur Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Clementine, selaku Kepala Panti Werdha Pangesti Lawang.
3. Bapak Kumoro Asto Lenggono, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ka Prodi dan sebagai Pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Bapak Ardhiles Wahyu K, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Oma dan Opa di Panti Werdha Pangesti Lawang yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis

mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan	iii
Curriculum Vitae.....	iv
Halaman Persembahan	v
Halaman Persetujuan	vi
Halaman Pengesahan	vii
Abstrak.....	viii
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Gambar	xv
Daftar Tabel	xvi
Daftar Singkatan dan Lambang	xvii
Daftar Lampiran	xviii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang	1
1.2	Rumusan Masalah	5
1.3	Tujuan Penelitian.....	5
	1.3.1 Tujuan Umum	5
	1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4	Manfaat Penelitian.....	6
	1.4.1 Manfaat Teoritis	6
	1.4.2 Manfaat Praktis	6

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Konsep Lanjut Usia (Lansia)	7
	2.1.1 Pengertian	7
	2.1.2 Tipe-tipe Lanjut Usia	7
	2.1.3 Perubahan Fisik	10

2.1.4	Perubahan psikososial	11
2.1.5	Perubahan Psikologis	12
2.1.6	Perubahan Biologis.....	13
2.2	Konsep Tidur	16
2.2.1	Pengertian Tidur	16
2.2.2	Kebutuhan tidur pada lansia	17
2.2.3	Macam-macam tidur	17
2.3	Konsep Gangguan Istirahat Tidur.....	19
2.3.1	Gangguan Kualitas Tidur	19
2.3.2	Gangguan Kuantitas Tidur	21
2.4	Faktor-faktor yang mendukung kualitas tidur.....	22
2.5	Mengukur Kualitas Tidur.....	25
2.6	Kerangka Konsep.....	27

BAB 3 METODE PENELITIAN

3.1	Desain Penelitian	29
3.2	Kerangka Kerja	30
3.3	Populasi, Sampel, Sampling	31
3.3.1	Populasi	31
3.3.2	Sampel	31
3.3.3	Sampling	31
3.4	Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	32
3.4.1	Identifikasi Variabel	32
3.4.2	Definisi Operasional	33
3.5	Metode Pengumpulan data dan Analisa Data	34
3.5.1	Pengumpulan Data	34
3.5.2	Instrumen Pengumpulan Data	35
3.5.3	Waktu dan Tempat Pengumpulan Data	35
3.5.4	Analisa Data	35
3.6	Uji Validitas Instrumen	36
3.7	Uji Reliabilitas Instrumen	37
3.8	Etika Penelitian	37

BAB 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan

4.1	Hasil Penelitian	40
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian	40
4.1.2	Data Umum Responden	42
4.1.3	Data Khusus Responden	43
4.2	Pembahasan	46

BAB 5 Kesimpulan dan Saran

5.1	Kesimpulan.....	51
5.2	Saran.....	52

DAFTAR PUSTAKA	54
-----------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.6 Kerangka Konsep	27
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian	30
Gambar 4.1 Lokasi Penelitian.....	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.2	Definisi Operasional 33
Tabel 4.1	Data Responden Berdasarkan Usia..... 42
Tabel 4.2	Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 42
Tabel 4.3	Data Lansia Berdasarkan kualitas tidur 43
Tabel 4.4	Data Responden Berdasarkan Faktor Lingkungan 44
Tabel 4.5	Data Responden Berdasarkan Faktor Gaya Hidup..... 44
Tabel 4.6	Data Responden Berdasarkan Faktor Stress 45
Tabel 4.7	Data Responden Berdasarkan Faktor Penyakit 45

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

≤	: Kurang Dari Sama Dengan
=	: Sama Dengan
%	: Persentase
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
BAB	: Buang Air Besar
BAK	: Buang Air Kecil
Insomnia	: Sulit Tidur
Lansia	: Lanjut Usia
<i>Middle Age</i>	: Usia Pertengahan
<i>Middle Years</i>	: Usia Dewasa Penuh
Old	: Tua
<i>Very Old</i>	: Sangat tua
WHO	: <i>World Healt Organization</i>
<i>Young Old</i>	: Awal masa tua

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penyusunan Penelitian	56
Lampiran 2 Surat Permohonan menjadi Responden	57
Lampiran 4 Surat Persetujuan menjadi Responden	58
Lampiran 5 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	59
Lampiran 6 Surat Telah Melakukan Penelitian	60
Lampiran 7 Lembar Kuisisioner Kualitas Tidur (PSQI)	61
Lampiran 8 Lembar Kuisisioner Faktor-faktor Kualitas Tidur.....	65
Lampiran 9 Lembar Hasil Penelitian	69
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian	70