

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA LANSIA
YANG DIBERIKAN RELAKSASI NAFAS DALAM
DI KAMPUNG KRAJAN DUSUN PURWOSARI
DESA PENIWEN KEC. KROMENGAN
KAB. MALANG**



**OLEH
ERICKA FEBBY ANNITA
NIM 19.1.140**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2020/2022**

**GAMBARAN PEMENUHAN KEBUTUHAN TIDUR PADA LANSIA
YANG DIBERIKAN RELAKSASI NAFAS DALAM
DI KAMPUNG KRAJAN DUSUN PURWOSARI
DESA PENIWEN KEC. KROMENGAN
KAB. MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan Pada Prodi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan
Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



OLEH

ERICKA FEBBY ANNITA

NIM.19.1.140

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
INSTITUT TEKNOLOGI SAINS DAN KESEHATAN
RS dr.SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2021/2022**

LEBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ericka Febby Annita

Tempat Tanggal Lahir : Watabenua, 22 Februari 2021

NIM : 19.1.140

Alamat : Jl. Bangau RT. 05 RW. 03 Dusun Kinahrejo Desa
Morini Mulya Kecamatan Landono Kabupaten
Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara

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 di perguruan tinggi manapun.

Jika kemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan almamater.

Malang, 16 Juni 2022

Yang Menyatakan



Ericka Febby Annita

NIM. 19.1.140

CURICULUM VITAE



Nama : Ericka Febby Annita
Tempat, tanggal lahir : Watabenua, 22 Februari 2001
NIM : 19.1.140
Alamat : Jl. Bangau RT. 05 RW. 03 Dusun Kinahrejo Desa
Morini Mulya Kecamatan Landono Kabupaten
Konawe Selatan Provinsi Sulawesi Tenggara

NIM : 191140
Jurusan : D III Keperawatan
Agama : Kristen
Nama Orang Tua :
 a. Ayah : Agus Pahriadi
 b. Ibu : Mujining Tyas Yekti

Riwayat Pendidikan
 a. SD : SDN 1 Tridana Mulya Tahun 2008-2013
 b. SMP : SMPN 9 Konawe Selatan Tahun 2013-2016
 c. SMA : SMAN 11 Konawe Selatan Tahun 2016-2019
 d. Kuliah : ITSK RS dr. Soepraoen Malang Tahun 2019-Sekarang

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Tidak Ada Yang Mustahil Selama Ada Usaha, Kerja Keras Dan Doa Yang Tidak Pernah Putus”

Kupersembahkan karya yang sederhana ini kepada:

1. Allah, Bapa, dan Roh Kudus yang senantiasa selalu memberikan hikmat kepintaran dan kecerdasan sehingga saya bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Kedua orang tua saya Bapak Agus Pahriadi dan Mama Mujining Tyas Yekti yang selalu memberikan dukungan baik dalam bentuk material maupun doa dan selalu memotivasi saya hingga akhir.
3. Kakong Wiyono yang selalu mensupport saya hingga saya dapat sampai dititik ini untuk mewujudkan impian dan keinginanya.
4. Kedua Adik saya Irfan Haqiqi dan Ahmad Faizal yang selalu menyemangati saya dan yang membuat saya termotivasi untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Mas Dadan Novianto selaku kekasih hati yang selalu membantu dan mensupport saya dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kedua teman nyeblok saya Eka Ayu dan Nur Lailatul yang selalu memberi saya masukan dan arahan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Seluruh teman-teman satu angkatan khususnya kelas 3C Keperawatan yang selalu memberikan dukungan dan doa.

LEMBAR PERSETUJUAN

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

Tanggal Persetujuan : 16 Juni 2022

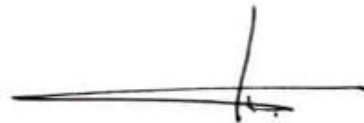
Oleh :

Pembimbing I



Amin Zakaria, S. Kep. Ners.M. Kes

Pembimbing II



Ns. Dion Kunto A. P., M. Kep




LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
di Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan

RS. dr. Soepraoen Malang

Tanggal: 16 Juni 2022

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Ns. Ardhiles Wahyu K, M. Kep	()
Anggota : 1. Ns. Mokhtar Jamil, M. Kep	()
2. Ns. Dion Kunto A. P., M. Kep	()

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan


Ns. Raki Ristanto, M. Kep
NIDN 071102803

KATA PENGANTAR

Puji Tuhan puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas Berkat Kasih dan Karuni-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia Yang Diberikan Relaksasi Nafas Dalam Di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang” 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 Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.

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

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Effendi, SMPH., SH (Adv), S. Kep., Ners, M.M, M.Kes selaku Rektor Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Ns. Riki Ristanto, M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
3. Bapak Amin Zakaria, S.Kep.Ners.M.Kes selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

4. Bapak Ns Dion Kunto A. P., M. Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Bapak Kepala Desa Peniwen Sih Utama, S. Pd yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen
6. Bapak Indra Risdiantoro, A. Md. Kep selaku pengurus Posyandu Lansia yang telah membantu dalam berjalannya penelitian ini
7. Bagi responden saya terimakasih banyak mbah-mbah dan kakong-kakong karena telah bersedia berpartisipasi untuk menjadi responden dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, membantu, dan mendoakan saya setiap waktu.
9. 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 penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak untuk menyempurnakannya.

Malang, 06 Juni 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Cover Dalam.....	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Curiculume Vitae.....	iv
Moto dan persembahan.....	v
Lembar Persetujuan.....	vi
Lembar Pengesahan.....	vii
Kata pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
Daftar Singkatan dan Lambang.....	xvii
Abstrak	xviii
<i>Absract</i>	xix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penulisan.....	3
1.4 Manfaat Penulisan.....	4
1.4.1 Tujuan Teoritis.....	4
1.4.2 Tujuan Praktis.....	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Lansia.....	6
2.1.1 Definisi Lansia.....	6
2.1.2 Batasan Usia Lansia.....	6

2.1.3 Perubahan yang dialami Lansia.....	7
2.1.4 Masalah Kesehatan yang dialami Lansia.....	12
2.2 Konsep Tidur.....	13
2.2.1 Definisi Tidur.....	13
2.2.2 Kebutuhan Tidur Lansia.....	13
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	14
2.2.4 Tanda Gejala.....	16
2.2.5 Pemenuhan Kebutuhan Tidur.....	17
2.2.6 Dampak Kebutuhan Tidur tidak Terpenuhi	18
2.2.7 Penatalaksanaan	19
2.2.8 Kriteria Pemenuhan Kebutuhan Tidur.....	20
2.3 Konsep Teori Relaksasi Nafas Dalam	20
2.3.1 Definisi Relaksasi Nafas Dalam	20
2.3.2 Indikasi dan Kontraindikasi Relaksasi Nafas Dalam	22
2.3.3 Tujuan Relaksasi Nafas Dalam	22
2.3.4 Langkah-Langkah Relaksasi Nafas Dalam	23
2.4 Kerangka Konseptual	25
2.5 Definisi Kerangka Konseptual	26
BAB 3 METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Kerangka Kerja	28
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	29
3.3.1 Populasi	29
3.3.2 Sampel	29
3.3.3 Sampling	30
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	31
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	31
3.4.2 Definisi Operasional.....	32
3.5 Prosedur Pengumpulan Data	33
3.5.1 Proses Perizinan.....	33

3.5.2	Proses Pengumpulan Data.....	33
3.5.3	Instrumen Penelitian.....	35
3.6	Pengolahan dan Analisa Data	35
3.6.1	Pengolahan Data.....	35
3.6.2	Analisa Data.....	39
3.7	Waktu dan Tempat Penelitian	40
3.8	Etika Penelitian	40
3.9	Keterbatasan	42
	BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1	Hasil Penelitian.....	43
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	43
4.1.2	Data Umum.....	44
4.1.3	Data Khusus.....	47
4.2	Pembahasan.....	51
	BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
5.1	Kesimpulan	55
5.2	Saran	55
5.2.1	Bagi Institusi Pendidikan.....	55
5.2.2	Bagi Pendidikan Keperawatan.....	56
5.2.3	Bagi Peneliti	56
5.2.4	Bagi Responden.....	56
	DAFTAR PUSTAKA.....	57
	LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	25
Gambar 3.1 Kerangka Kerja.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	40
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	44
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	45
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	45
Table 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Informasi.....	46
Table 4.6 Distribusi Frekuensi Kebutuhan Tidur Lansia.....	46
Table 4.7 Tabulasi Silang Data Umum dan Data Khusus.....	48

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	61
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden	62
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	63
Lampiran 4 Jadwal penelitian.....	64
Lampiran 5 Kisi-kisi Kuesioner.....	65
Lampiran 6 The Pittsburgh Sleep Quality	66
Lampiran 7 Kisi-Kisi Penilaian Instrumen PSQI.....	69
Lampiran 8 SOP Relaksasi Nafas Dalam	72
Lampiran 9 Surat Permohonan Penelitian.....	74
Lampiran 10 Surat Balasan Izin Penelitian.....	75
Lampiran 11 Bukti Melakukan Penelitian.....	76
Lampiran 12 Bukti Revisi KTI.....	77
Lampiran 13 Bukti Bimbingan Pembimbing I.....	78
Lampiran 14 Bukti Bimbingan Pembimbing II.....	79
Lampiran 15 Master Tabel Data Umum dan Data Khusus.....	80
Lampiran 16 Dokumentasi.....	82

DAFTAR SINGKATAN DAN LAMBANG

PSQI	= Pittsburgh sleep quality index
WHO	= World Health Organization
NSF	= National Sleep Foundation
TBC	= Tuberculosis
DM	= Diabetes Mellitus
PPOK	= Penyakit Paru Obstruksi Kronik
REM	= Rapid Eye Movement

ABSTRAK

Annita, Ericka Febby 2022. **Gambaran Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lansia yang diberikan Relaksasi Nafas Dalam di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang.** Karya Tulis Ilmiah Program Studi Keperawatan Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Amin Zakaria, S. Kep.Ners.M. Kes. Pembimbing II Ns. Dion Kunto A. P., M. Kep

Tahap lansia akan terjadi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur yang berdampak pada kesehatan lansia. Nafas dalam merupakan terapi nonfarmakologi untuk meningkatkan kebutuhan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia yang diberikan relaksasi nafas dalam di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen Kec. Kromengan Kab. Malang.

Desain penelitian menggunakan deskriptif, sampel dipilih menggunakan purposive sampling terdiri dari 30 responden yang hadir di Posyandu Lansia dan sesuai dengan kriteria Penelitian. Variabel penelitian adalah pemenuhan kebutuhan tidur, data dikumpulkan menggunakan lembar kuesioner PSQI. Dilakukan di Kampung Krajan Dusun Purwosari Desa Peniwen, tanggal 10 Mei 2022

Hasil penelitian menunjukkan pemenuhan kebutuhan tidur lansia sebagian besar (73%) terpenuhi dan hampir setengahnya (27%) tidak terpenuhi. Hal ini dilaterbelakangi oleh faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan.

Diharapkan responden dengan kebutuhan tidur terpenuhi dapat terus menerapkan relaksasi nafas dalam untuk menangani gangguan pemenuhan kebutuhan tidurnya

Kata Kunci : Kebutuhan Tidur, Lansia, Relaksasi Nafas Dalam

ABSTRACT

*Annita, Ericka F 2022. **Overview of Fulfilling Sleep Needs in Elderly Given Deep Breathing Relaxation in Krajan Village, Purwosari Hamlet, Peniwen Village, Kromengan District, Malang Regency.** Scientific Writing of Nursing Study Program, Institute of Health and Science Technology, RS dr. Soepraoen Malang. Supervisor I Amin Zakaria, S. Kep.Ners.M. Kes. Advisor II Ns. Dion Kunto A. P., M. Kep*

In the elderly stage, there will be disturbances in the fulfillment of sleep needs which have an impact on the health of the elderly. Deep breathing is a non-pharmacological therapy to increase the need for sleep. The purpose of this study was to determine the fulfillment of sleep needs in the elderly who were given deep breath relaxation in Krajan Village, Purwosari Hamlet, Peniwen Village, Kromengan District, Malang Regency.

The research design used descriptive, the sample was selected using purposive sampling consisting of 30 respondents who were present at the Elderly Posyandu and in accordance with the research criteria. The research variable is the fulfillment of sleep needs, the data was collected using the PSQI questionnaire sheet. Conducted in Kampung Krajan Dusun Purwosari Peniwen Village, May 10, 2022

The results showed that most of the sleep needs of the elderly (73%) were fulfilled and almost half (27%) were not met. This is motivated by factors of age, gender, education, and occupation.

It is expected that respondents with fulfilled sleep needs can continue to apply deep breathing relaxation to deal with disturbances in meeting their sleep needs

Keywords: Sleep Needs, Elderly, Deep Breath Relaxation