

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA UNIT BUDI LUHUR
YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat

Sarana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



ANY MASFUATI

20110320067

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2015

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA UNIT BUDI LUHUR
YOGYAKARTA**

Telah disetujui diseminarkan dan diujikan

Pada tanggal:

29 Juli 2015

Oleh :

ANY MASFUATI

20110320067

Pembimbing

Suharsono.,MN

(.....)

Penguji

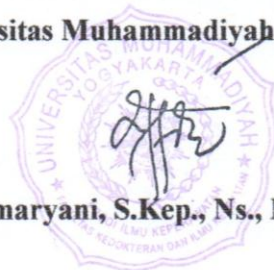
Kellyana Irawati,Ns.M.Kep

(.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



Sri Sumaryani, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Mat.

PERNYATAAN

Dengan ini selaku pembimbing Karya Tulis Ilmiah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta :

Nama : Any Masfuati

NIM : 20110320067

JUDUL : **HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WREDHA
UNIT BUDI LUHUR YOGYAKARTA**

Setuju/tidak setuju*) naskah ringkasan penelitian yang disusun oleh yang bersangkutan dipublikasikan dengan/tanpa*) mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Yogyakarta, 29 Juli 2015

Pembimbing



(Suharsono.,MN)



(Any Masfuati)

*coret yang tidak perlu

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada yang maha pengasih dan maha penyayang selain Engkau Ya ALLAH. puji syukur yang tiada henti-hentinya selalu saya ucapkan kepada-Mu ya Allah. Alhamdulillah berkat rahmat dan karunia-Mu, saya dapat menyelesaikan tugas karya tulis ilmiah ini dengan baik.

Karya tulis ini saya persembahkan untuk ayah (Sarwata, A,md) dan ibu (Siti Purwati Ningsih) , Alm. Kakaku tercinta, Keluarga besarku .Terimakasih selama ini tiada lelah memberikan dukungan dan selalu mendoakan demi masa depanku. I love you family. Rasa terimakasih saya terhadap dosen bimbingan saya bapak Suharsono,Mn yang penuh dengan kesabarn dan ketelitian dalam memberikan koreksian demi sempurnanya karya tulis ilmiah ini.

Terimakasih banyak juga untuk teman-temanku Eka widyawati, Dewi ayu, Mia lailiana, kak Moh. sukron, Toha purnama dan Ahmad rizky yang memberikan dukungan semangat serta bantuan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini . Teman-temanku satu angkatan PSIK 2011 yang selalu dihati.

Tidak lupa juga rasa terimakasih saya terhadap teman satu bimbingan (Diah, Ayu dan Ninda) tanpa lelah sudah saling membantu satu sama lain. Terus berjuang meraih kesuksesan ya dan selalu bersyukur kepada Allah SWT.

Buat semua yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu terimakasih atas semuanya dan dukungannya selama ini dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.Insyallah langkah awal ini memotivasi saya dalam berjuang meraih masa depan

^_^

MOTTO

Hanya kebodohan yang meremehkan pendidikan (P. Syrus)

Kegagalan terjadi apabila kita menyerah (Lessing)

Orang-orang yang hebat dibidang apapun bukan baru bekerja karena terinspirasi, namun mereka menjadi terinspirasi karena mereka lebih suka bekerja. Mereka tidak menyia-nyiakan waktu untuk menunggu inspirasi (Ernest Newman)

Sesuatu yang belum dikerjakan seringkali terlihat mustahil dan kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik (Evelyn Underhill)

Keyakinan,keikhlasan dan kesungguhan hati dalam berupaya adalah sebuah gerbang menapaki gerbang keberhasilan (Penulis)

Lebih baik merasakan sulitnya pendidikan sekarang daripada rasa pahitnya kebodohan kelak (Penulis).

Kekuatan doa merupakan sumber terbesar dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini (penulis)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun Karya Tulis Ilmiah ini yang berjudul : **“Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta”**. Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat untuk dapat melakukan penelitian dan untuk menyelesaikan Pendidikan di Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammdiyah Yogyakarta.

Terwujudnya karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis, baik tenaga, ide-ide, serta pemikiran. Oleh karena itu, dalam hal ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang tulus dan sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT, yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga peneliti diberikan kesehatan serta kemudahan dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini dengan tepat.
2. dr. Ardi Pramono, Sp.An., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammdiyah Yogyakarta.
3. Sri Sumaryani, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Mat.,HNC., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Terima kasih Ibu atas semangatnya selama menempuh pendidikan di kampus kita tercinta.

4. Suharsono.,MN, selaku dosen pembimbing saya yang penuh dengan kesabaran, kelembutan dan penuh dengan pengorbanan sehingga beliau mampu membimbing dan mengarahkan penulisdengan baik dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kellyana Irawati, Ns. M. Kep selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran untuk kebaikan peneliti dan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ayah (Sarwata.M.Pd), Ibu (Siti Purwati Ningsih), dan Keluarga Besar tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat dan doa yang tiada henti-hentinya.
7. Teman-teman satu bimbingan dan teman-teman terdekat yang selalu memberikan semangat setiap hari.
8. Semua responden di PSTW unit Budi Luhur yang sudah bersedia dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan akan mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah. Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena itu kritik saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun sangat diharapkan oleh penulis untuk perbaikan-perbaikan ke depan. Amin Yaa Rabbal ‘Alamiin.

Yogyakarta, 29 juli 2015

ANY MASFUATI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSYARATAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Penelitian Terkait	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	9
1. Lansia	9
2. Konsep Tidur	13
3. Konsep Stres	21
B. Kerangka Konsep	33
C. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	34
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	36
D. Variabel Penelitian	36
E. Definisi Operasional	37
F. Instrumen Penelitian	38
G. Cara Pengumpulan Data	41
H. Uji Validitas Dan Reabilitas	42
I. Pengolahan Dan Metode Analisis Data	43
J. Etika Penelitian	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Wilayah Penelitian.....	47
B. Hasil Penelitian	50
C. Pembahasan.....	57
D. Kekuatan Dan Kelemahan Penelitian	64

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 : Kisi-kisi pertanyaan Tingkat Stres.....	39
Tabel 1.2 : Kisi-kisi pertanyaan kuisisioner Kualitas Tidur	40
Tabel 4.1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia	51
Tabel 4.2 : Distribusi Frekuensi Hasil Tingkat Stres Lansia	52
Tabel 4.3 : Cross Table Tingkat Stres dan Karakteristik Lansia	53
Tabel 4.4 : Distribusi Frekuensi Hasil Kualitas Tidur Lansia.....	54
Tabel 4.5 : Cross Table Kualitas Tidur dan Karakteristik Lansia.....	55
Tabel 4.6 : Cross Table Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Lansia	56

DAFTAR SINGKATAN

PSTW	: Panti Sosial Tresna Wredha
UHH	: Umur Harapan Hidup
LANSIA	: Lanjut Usia
WHO	: <i>World Health Organization</i>
KEMENKOKESRA	: Kementerian Koordinator Bidang Kesehatan Rakyat
BAPEDA	: Badan Pemerintah Daerah
BPS	: Badan Pusat Statistika
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
ICD	: <i>International Code of Diagnostic</i>
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder</i>
ICSD	: <i>International Classification of Sleep Disorder</i>
DIY	: Daerah Istimewa Yogyakarta
PEKSOS	: Pekerja Sosial
PJS	: Petugas Perlindungan dan Jaminan Kesehatan
TAK	: Terapi Aktivitas Kelompok
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Keatas

DAFTAR GAMBAR

1.1 Kerangka Konsep.....	33
--------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 3	Instrumen Penelitian
Lampiran 4	Surat Permohonan Survei Pendahuluan
Lampiran 5	Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian
Lampiran 6	Surat Permohonan Izin Penelitian
Lampiran 7	Surat Izin Penelitian
Lampiran 8	Lembar Bimbingan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah

Masfuati, Any (2015). Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial

Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta

Pembimbing:

Suharsono.,MN

INTISARI

Tidur merupakan hal yang sangat penting bagi manusia, karena terjadi suatu proses pemulihan serta penting untuk keseimbangan fisiologis dan fungsi mental dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kualitas tidur di tentukan bagaimana seseorang dapat mempersiapkan pola tidurnya di malam hari seperti kedalaman tidur, kemampuan tidur dan kemudahan untuk tidur. Stres memiliki peran penting terhadap kualitas tidur karena terjadinya penurunan produksi hormon melatonin berperan sebagai pusat rileks. Selain itu, peningkatan hormon kortisol yang berperan sebagai pusat emosional sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan kedua hormon dan menyebabkan kesulitan untuk tertidur.

Tujuan: penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Wredha unit Budi Luhur Yogyakarta (PSTW). **Metode:** Penelitian ini menggunakan korelasi dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 47 lansia dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. **Hasil:** penelitian menunjukkan rata-rata responden tidak mengalami stres sebanyak 41 lansia (87,2%) dan rata-rata memiliki kualitas tidur buruk sebanyak sebanyak 39 orang (83%). Nilai signifikan (0,235), tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Kesimpulan: tidak terdapat hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di PSTW unit budi luhur yogyakarta. Di sarankan kepada pengambil kebijakan agar dapat meningkatkan manajemen stres dan kualitas tidur. Selain itu, perawat lebih memperhatikan dan mengupayakan tindakan yang seharusnya dilakukan untuk mencapai kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Kata kunci: Kualitas tidur, Tingkat stres, Lansia

ABSTRACT

Sleeping is the most important thing for humans because during sleeping the body recovers from fatigue. It is also important for balancing the physiology and mental function in short and long period. Sleeping quality is determined by how humans prepare their sleeping pattern in the night such as the depth, the ability, and the easiness of sleeping. Stress have a role important to sleeping quality because the production of hormone melatonin decreases as relaxation center. Besides, hormone cortisol increases as emotional so that feeling causing the imbalance amount of the hormones and the difficulty of sleeping.

The aim of this study was to identify the relationship between stress level and sleeping quality of elderly in Nursing Home Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta (PSTW). The study used correlation of research design cross sectional. The sample of this study consisted of 47 elderly that is taken through purposive sampling techniques. The result of study showed in average the respondents do not experience stress by 41 elderly (87,2%) and 39 elderly (83%) experience the difficulty of sleeping. Significant value (0,235), there is no relationship between stress level and sleeping quality of elderly in Nursing Home Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta (PSTW).

Conclusion and suggestion, there is no relationship between stress level and sleeping quality of elderly in Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta. Suggestions for policy makers can to produce of stress management and sleep quality. Moreover, the nurse needs to be more aware and should look after them well to reach the quality life of elderly in Nursing Home Panti Sosial Tresna Wredha Unit Budi Luhur Yogyakarta.

Keywords: *Sleeping quality, Stress level, Elderly*