

**HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN KONSEP DIRI
LANSIA DI PADOKAN LOR TIRTONIRMOLO
KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat Sarjana
Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



Disusun oleh:

**EVA SULIZA ELIYATUL
20110320021**

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

2015

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN KONSEP DIRI LANSIA DI
PADOKAN LOR TIRTONIRMOLO KASIHAN BANTUL YOGYAKARTA**

Telah disetujui untuk diseminarkan dan diujikan pada tanggal:

21 Agustus 2015

Oleh:

EVA SULIZA ELIYATUL

20110320021

Pembimbing

Penguji

Ns. Sutejo., M. Kep., Sp. Kep. J

Ns. Akrim Wasniyati., MPH.

NIP. 198112092010121003

NIP. 197308211996032004

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(Ns. Sri Sumaryani, M. Kep., Sp. Mat., HNC)

NIP. 19770313200104173046

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eva Suliza Eliyatul

NIM : 20110320021

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Fakultas : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang peneliti tulis ini benar-benar merupakan hasil peneliti sendiri dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari peneliti lain telah disebutkan dalam teks yang tercantum dalam daftar pustaka di bagian terakhir Karya Tulis Ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil jiblanan, maka peneliti bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Yang Membuat Pernyataan



Eva Suliza Eliyatul

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT sebagai satu-satunya dan sebaik-baik tempat untuk kembali, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, Dzat yang maha mulia yang dengan cinta dan kasihnya telah membangkitkanku dari rasa malas dan bodoh, yang selalu memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan yang saya alami, yang selalu membuatku terharu untuk sekian anugerah yang dia titipkan dalam hidupku.
2. Orang tua kandungku tercinta, untuk Mama Nurhayati dan Papa Faozan, yang selalu memupukkan do'a dan pengharapan di setiap sujud pada-Nya, bekerja keras dan berjuang demi pendidikan saya serta selalu memberi semangat maupun nasehat untuk masa depan saya. Dan untuk mama Siti halimah karena telah menjadi ibu kedua yang selalu setia mendukung papa.
3. Adik-adikku tersayang, M. Rozian azami, M. Rizwan hapizan, Suzira handayani, Zivanasha septina anugrah, dan si bungs Zilpana lestari untuk semua canda tawa dan kenangan manis selama bermain bersama kalian.
4. Nenek Yuhaini tercinta, atas ketulusannya dalam merawat dan memberikan kasih sayang sebagai pengganti orang tua ketika aku kecil, dan orang yang paling bahagia melihat aku tumbuh menjadi seperti sekarang ini.
5. Keluarga besar dan semua sepupu saya yang telah memberi semangat dan do'a agar aku terus menjadi orang yang lebih baik dan baik lagi.
6. Bapak Ns. Sutejo M. Kep., Sp. Kep. J, yang telah membimbing saya dan telah bersedia meluangkan waktunya hingga karya tulis ilmiah ini terselesaikan.

7. Puskesmas Kasihan II Bantul, Pedukuhan Padokan Lor, dan juga Pedukuhan Mrisi karena telah mengizinkan saya melakukan penelitian di daerah tersebut.
8. Mbah-mbah lansia di Padokan Lor, dan Mrisi, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan banyak pengalaman selama saya mengumpulkan data.
9. Ibu Diena selaku kader di Padokan Lor untuk keikhlasannya meluangkan waktu dan sudah sangat membantu saya mulai dari awal studi pendahuluan sampai akhir pengumpulan data. Serta Ibu Nanga selaku kader di Mrisi yang juga telah ikut membantu peneliti mengumpulkan data untuk uji validitas.
10. Semua dosen PSIK FKIK UMY yang telah sabar dan senantiasa berbagi ilmu dan pengalaman, bersedia meluangkan waktu serta memberikan motivasi dan dukungan selama saya menempuh pendidikan di sini.
11. Sahabatku sejak kecil, Wahyu kurnia astuti, dan Rauhil hilmi yang sudah seperti bagian dalam diriku yang selalu ada dalam suka dan duka, tumbuh bersama, dan menjadi tempat paling nyaman untuk berbagi canda dan tawa.
12. Sahabatku dari zaman SMP, Deni, Meli, Anggi dll untuk sekian cerita-cerita lucu di masa lalu. Juga sahabatku dari zaman SMA, Arif, Santi, Arba'I, dan semua penghuni kos Mamamia untuk seluruh kisah indah di masa lalu.
13. Sahabat HIMAGIGIku tersayang. Wahyuni indriawati laputi untuk sekian kegilaan dan tingkahnya yang selalu membuatku tertawa ngakak, Dewi nuri untuk kesetiakawanannya, Ismi narulita untuk semua dukungan materil dan moril bagi kami semua, Novi apriyatmi dengan tingkahnya yg apatis serta

Renny richah safitri untuk semua cerita petualangan dan bumbu cerita diantara kami berlima.

14. Teman-teman dekatku yang masih jomblo, Riya, Ika, Qori, Lana, Andri dan Dini. Serta double bebo Desoy dan Nana. Terima kasih karena telah menjadi keluargaku yang lain, yang selalu ada, bisa diandalkan, teman gila-gilaan dan menjadi orang yang membuatku merasa berarti.
15. Untuk seseorang di masa lalu, terimakasih karena telah menjadi bagian dalam hidupku, sempat berbagi canda tawa dan menjadi penyemangatku. Dan untuk seseorang di masa depanku, jangan lelah untuk menunggu dan berdo'a supaya kita dipertemukan olehNya dalam kebaikan dan kesuksesan.
16. Seluruh teman-teman DEXTRA 2011 yang sangat luar biasa, yang membuatku selalu berada di tengah-tengah keluarga, terimakasih untuk kenangan-kenangan indah selama kita menempuh pendidikan bersama.
17. Serta semua pihak yang telah memberikan dukungan dan ikut membantu dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

HALAMAN MOTO

“Dan mintalah pertolongan kepada Allah SWT dengan sabar dan shalat, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”. (Al-Baqarah [2]:45)

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman” (Yunus [10]:57.

Kita bukanlah penduduk asli bumi, asal kita adalah surge. Tempat dimana orang tua kita, Adam tinggal pertama kali... kita tinggal di sini hanya untuk sementara.

Untuk mengikuti ujian lalu segera kembali (Dr. Aidh A-Qarni)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan Manajemen Stres pada Lansia di Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta”. Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan berarti tanpa bantuan dari semua pihak, oleh karena itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. dr. Ardi Pramono selaku dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian ini.
2. Ns. Sri Sumaryani., M.Kep., Sp.Mat. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Ns. Sutejo., Mkep., Sp. Kep. J selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan serta masukan selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ns. Akrim Wasniyati., MPH. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan kritik demi kelancaran dalam proses penelitian.

Peneliti menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran diharapkan demi perbaikan ke depannya.

Yogyakarta, 21 Agustus 2015

Peneliti

Eva Suliza Eliyatul

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. PenelitianTerkait	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Pustaka	11
1. Lansia	11
a. Pengertian Lansia	11
b. Batasan-batasan Lanjut Usia	11
c. Teori-teori Penuaan	12
d. Perubahan - perubahan yang terjadi pada Lansia.....	15
e. Tipe Lansia	19
2. Konsep Diri	20
a. Pengertian Konsep Diri	20
b. Komponen-komponen Konsep Diri	22
c. KarakteristikKonsep Diri Positif	25
d. Karakteristik Konsep Diri Negatif	26
e. Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diri	27
3. Manajemen Stres	29
a. Pengertian Manajemen Stres	29
b. Teknik Manajemen Stres.....	29
B. Kerangka Konsep	34
C. Hipotesis	34

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	35
C. Lokasi Dan Waktu Penelitian	38
D. Variabel Penelitian	38
E. Definisi Operasional	39
F. Instrumen Penelitian	40
G. Jalannya Penelitian	43
H. Uji Validitas Dan Reliabilitas	47
I. Analisis Data	49
J. Kesulitan Penelitian	50
K. Etik Penelitian	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Wilayah Penelitian	53
B. Hasil Penelitian	54
1. Hasil Analisis Univariat	54
a. Karakteristik Responden	54
b. Gambaran Manajemen Stres Lansia	57
c. Gambaran Konsep Diri Lansia.....	58
2. Hasil Analisis Bivariat	58
C. Pembahasan	60
1. Manajemen Stres	60
2. Konsep Diri	62
3. Hubungan Manajemen Stres Dengan Konsep Diri Pada Lansia	64
D. Kekuatan Dan Keterbatasan Penelitian	66
1. Kekuatan Penelitian	66
2. Kelemahan Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Teknik pengambilan sampel lansia berdasarkan Rt. 1, Rt. 2, Rt. 3, Rt. 4, Rt. 5, Rt. 6 di Padokan lor Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta pada Juni 2015.....	37
Tabel 3.2. Definisi operasional	39
Tabel 3.2. Instrumen penelitian manajemen stres	41
Tabel 3.3. Intrumen penelitian konsep diri	42
Tabel 4.1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di Padokan lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta	54
Tabel 4.2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di Padokanlor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta pada Juni 2015	55
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di Padokan lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta pada Juni 2015	56
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan status perkawinan di Padokan lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta pada Juni 2015	56
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi Manajemen Stres lansia di Padokan lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta pada Juni 2015	57
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi konsep diri lansia di padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta pada Juni 2015.....	58
Tabel 4.7. Hasil uji statistik manajemen stres terhadap konsep diri pada lansia Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta pada Juni 2015	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang respon konsep diri	21
Gambar 2. Kerangka konsep penelitian.....	34

DAFTAR SINGKATAN

BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana
BPS	: Badan Pusat Statistik
CVI	: <i>Content Validity Index</i>
HDR	: Harga Diri Rendah
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
LANSIA	: Lanjut Usia
UHH	: Usia Harapan Hidup
WHO	: <i>World Health Organization</i>

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 2. Lembar pernyataan menjadi asisten penelitian
- Lampiran 2. Lembar pernyataan menjadi responden
- Lampiran 3. Kuesioner manajemen stres lansia
- Lampiran 4. Kuesioner konsep diri lansia
- Lampiran 5. Analisa statistik data hasil penelitian
- Lampiran 6. Surat izin uji validitas dari BAPEDA Bantul
- Lampiran 7. Surat izin penelitian dari BAPPEDA Bantul
- Lampiran 8. Surat izin penelitian dari kelurahan Tirtonirmolo Kasihan Bantul
- Lampiran 9. Surat layak etik penelitian

Eliyatul, E.S. (2015). Hubungan Manajemen Stres Dengan Konsep Diri Lansia Di Padokan Lor Tirtonirmolo Kasihan Bantul Yogyakarta

Supervisor: **Ns. Sutejo., M.Kep., Sp. Kep. J**

INTISARI

Manajemen stres adalah upaya yang dilakukan seseorang untuk mencegah, mengelola serta mengatasi *stressor* yang dialaminya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2015), jumlah penduduk lanjut usia (lansia) di dunia yang berusia >65 tahun mencapai 355 jiwa, dan lebih dari 200 jiwa lansia tersebut tersebar di Negara berkembang yang salah satunya adalah Indonesia. Orang dengan lanjut usia rentan mengalami stres yang disebabkan oleh berbagai kemunduran fisik. Kemunduran fisik tersebut secara tidak langsung dapat mempengaruhi konsep diri lansia. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian untuk melihat hubungan diantara keduanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen stres dengan konsep diri lansia di Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi non-eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proporsionate stratified random sampling*. Sampel yang diteliti berjumlah 75 orang lansia. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *spearman rank* dengan nilai signifikan $p < 0,05$.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden kebal terhadap stres yaitu sebanyak 68 orang (90,7%), dan sebanyak 72 orang (96%) memiliki konsep diri dalam kategori tinggi. Hasil uji bivariat didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,577$ ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan konsep diri pada lansia. Saran bagi lansia diharapkan agar tetap mempertahankan keaktifannya dalam mengikuti Posyandu dan kegiatan-kegiatan sosial yang ada di masyarakat.

Kata kunci: Konsep diri, Lansia, Manajemen stres

Eliyatul. E. S. (2015). The Correlation Between Stress Management And Self-concept Of Elderly In Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

Advisor : Ns. Sutejo, M.Kep., Sp. Kep. J

ABSTRACT

Stress management is an effort someone does to prevent, manage and overcome stressor in daily life. According to World Health Organization (WHO, 2015), the numbers of elderly in the world (>65 years old) is 355 people, and more than 200 elderly spread in developing countries, including Indonesia. Elderly are susceptible to stress Caused by various physical deterioration. It indirectly influences the elderly's self-concept. Therefore, a research is needed to know the correlation between both of it. This research aims to know the correlation between stress management and self-concept on elderly in Padokan Lor, Tirtonirmolo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta.

This research use descriptive correlation non-eksperimental design with cross sectional approach. Sampling technique used proportionate stratified random sampling. The number of sample are 75 elderly. Data was collected use questionnaire. Data was analyzed with spearman rank and the significant value $p < 0,05$.

Univariate analysis result shows that most of the respondent invulnerable to stress, with 68 respondents (90,7%), and 72 respondents (96%) have self-concept in high category. Bivariate analysis shows p value=0,577 ($p > 0,05$), it means there are no significant correlation between stress management and self-concept on elderly. Researcher suggests that elderly had to keep active in attending posyandu and social activities in society.

Key Words : Self-concept, Elderly, Stress managemen