

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA JEMBER TAHUN 2018**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

**Oleh:
Rian Fauzan
16. 1101. 2047**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2018**

PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA JEMBER TAHUN 2018**

Rian Fauzan
NIM. 16.1101.2047

Dewan Penguji Ujian sidang Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, Februari 2018

Penguji,

1. Ketua : Asmuji, SKM., M.Kep (.....)
(NIDN. 0015067201)
2. Penguji I : Sri Utami, SKM., MM (.....)
3. Penguji II : Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes (.....)
(NIDN. 0716047902)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas muhammadiyah Jember

Ns. Awatiful Azza, M.kep.,Sp.Kep.Mat.
NIDN. 0013127001

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah senantiasa memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember tahun 2018”. Proposal skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk menyelesaikan

pendidikan S1 Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. M. Hasmi, D.E.S.S, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Awatiful Azza, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Jember.

3. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes, selaku Ketua Prodi S1 Keperawatan Fakultas

Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

4. Asmuji, SKM., M.Kep, selaku dosen penguji yang dengan penuh keikhlasan

telah membimbing, memberikan masukan-masukan, motivasi, dan inspirasi.

5. Sri Utami SKM., MM, selaku dosen pembimbing I, yang dengan penuh

keikhlasan telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan-masukan,

motivasi, inspirasi, dan perasaan nyaman dalam bimbingan sehingga skripsi ini

dapat terselesaikan.

6. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes, selaku dosen pembimbing II, yang dengan

penuh keikhlasan telah membimbing dengan cermat, memberikan masukan-

masukan, motivasi, inspirasi, dan perasaan nyaman dalam bimbingan sehingga

skripsi ini dapat terselesaikan.

7. Kepala, Pejabat Struktural dan seluruh staf yang ada di UPT Pelayanan Sosial

Lanjut Usia Jember, terima kasih atas bantuannya.

8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan

proposal skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna dan masih banyak kekurangannya oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaannya skripsi ini.

Jember, Februari 2018

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG DALAM	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PENGUJI PROPOSAL.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR SKEMA.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LatarBelakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Konsep Lansia.....	8
1. Definisi Lansia.....	8
2. Klasifikasi Lansia.....	8
3. Tipe Lansia.....	9
4. Tugas Perkembangan lansia.....	10
5. Teori Menua.....	10
B. Konsep Kecemasan	14
1. Pengertian Kecemasan.....	14
2. Tingkat Kecemasan.....	14
3. Rentang Respon.....	16
4. Mekanisme Koping Kecemasan.....	16
5. Gejala-gejala Kecemasan.....	17
6. Tindakan Mengatasi Kecemasan.....	18
7. Respon Terhadap Kecemasan.....	18
8. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan.....	20
9. Cara Penilaian Kecemasan.....	22
C. Konsep Kualitas Tidur.....	23
1. Definisi Tidur.....	23

	2. Fungsi dan Tujuan Tidur.....	23
	3. Mekanisme Pengaturan Tidur.....	24
	4. Kebutuhan Tidur.....	25
	5. Jenis-jenis Tidur.....	25
	6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur.....	28
BAB III	KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	30
	A. Kerangka Konsep	30
	B. Hipotesis	31
BAB IV	METODE PENELITIAN	32
	A. Desain Penelitian	32
	B. Populasi, Sampel, dan Sampling	32
	C. Definisi Operasional.....	34
	D. Tempat Penelitian.....	35
	E. Waktu Penelitian.....	35
	F. Etika Penelitian.....	35
	G. Alat Pengumpulan Data.....	36
	H. Prosedur Pengumpulan Data	36
	I. Pengolahan Dan Analisa Data	37
BAB V	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
	A. Data Umum.....	42
	B. Data Khusus.....	43
BAB VI	PEMBAHASAN.....	46
	A. Interpretasi Hasil.....	46
	B. Keterbatasan Penelitian.....	51
	C. Implikasi Terhadap Keperawatan.....	51
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
	A. Kesimpulan.....	52
	B. Saran.....	53
	DAFTAR PUSTAKA.....	54
	LAMPIRAN.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan (Informed Consent)
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Instrumen Penelitian
- Lampiran 4 Hasil Uji statistik
- Lampiran 5 Surat Pengantar Fakultas Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Jember
- Lampiran 6 Surat Balasan dari UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Telah melaksanakan penelitian
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Lembar konsultasi

DAFTAR PUSTAKA

- Ardhiyanti, Y, Risa, P dan Ika Putri, D. (2012). *Ketrampilan DasarKebidanan 1*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Aziz, I.J. dan Napitupulu, L.M. (2010). *Pembangunan Berkelanjutan Pean dan Kontribusi Emil Salim*. Jakarta: KRG/Kepustakaan Populuhan Keer Gramedia.
- Aziz, M.T. (2014). Pengaruh Terapi Pijat (Massage) terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1),1-14.
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Foerwanto, Muhamat, N, Tri, P. (2016). Pengaruh Aromaterapi Mawar terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 1(5), 15-22.
- Hawari, H.D. (2013). *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Herawati. (2009). *Hubungan Tingkat Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Penerbit: Tidak Dipublikasikan.
- Kementrian Kesehatan RI. (2006). *Situasi Lnjut Usia (Lansia) di Indonesia*. www.depkes.go.id. Diakses tanggal 25-08-2017.
- Khasanah. (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Trisna Werdha Melania Tangerang*. Skripsi.
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Kozier, Barbara, dkk. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 7, Volume 1*. Jakarta : EGC.
- Kristanti, E.E. (2010). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Derajat Kecemasan Pada Lansia di Panti Wredha. *Jurnal STIKES RS. Baptis Kediri*, 2(3), 94-100.
- Lestari, R. Titin, A.W. dan Berty, F.R. (2013). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kemandirian Activities of Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia di Panti Werdha. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(1), 128-134.
- Maryam, R.S, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mustika, E.R dan Dya, S. (2017). Pengaruh Membaca Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Matahari Senja Kelurahan Kedungdoro Surabaya, 1(1), 1-11.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Jakarta: Rinenka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2012). *Fundamental of Nursing-Australian Version 4th Edition*. Australia: Mosby
- Pramana, K.D, Okatiranti, dan Ningrum, T.P. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Senjarawi Bandung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(4), 116-128.
- Prasadja, A. (2009). *Ayo Bangun dengan Bugar karena Tidur yang Benar*. Jakarta: Mizan Media Utama.
- Puspitosari. (2011). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut, *Journal Kedokteran Trisakti*, 1(2), 1-11.
- Rianjani, E, Heryanto A.N, Rahayu, A. (2011). Kejadian Insomnia Berdasar Karakteristik dan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 2(4), 194 – 209.
- Riyadi, S dan Purwanto, T. (2009). *AsuhanKeperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sohat, F, Hendro, B , dan Vandri, K. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 2(2),1-7.
- Stuart, G.W. (2012). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edsisi 5*. Jakarta. EGC.
- Suhaidah, D. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulo Gebang. *Jurnal Keperawatan*,1(1), 1-14
- Susanti Yuni. (2011). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia Usia 60-85 Tahun di Panti Tresna Werdha Hargo Dadali Surakarta*. Skripsi.
- Tamher, S dan Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lnjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- T. Sari, R.I, Franly, O dan Lando, S. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Badan Penyantun Lanjut Usia (BPLU) senja cerah provinsi sulawesi utara. *e-journal Keperawatan*, 1(5), 1-8.
- Uliyah, M dan Aziz, A.H. *Ketrampilan Dasar Pratik Klinik untuk Kebidanan, Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- University of Maryland medical center. (2013). *Insomnia*.<http://umm.edu/health/medical/reports/articles/insomnia> diakses tanggal 26-02-2018.

Wahyu, W & Arif, W. (2010). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bakti Surakarta*. Skripsi.

Waskito, Yogi. (2012). *Pengaruh Terapi Bekam Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Tidur pada Penderita Hipertensi di rumah Bekam Al-Kaahil Tegal Besar Kabupaten Jember*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.