KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR DI TULUNGAGUNG

TUGAS AKHIR

RIZKY NURIS SYAFRIANI
NIM. P17230213089

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2024

KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR DI TULUNGAGUNG

Tugas ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Diploma III di Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

RIZKY NURIS SYAFRIANI
NIM. P17230213089

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rizky Nuris Syafriani

NIM : P17230213089

Institusi : Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D3 Keperawatan Blitar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

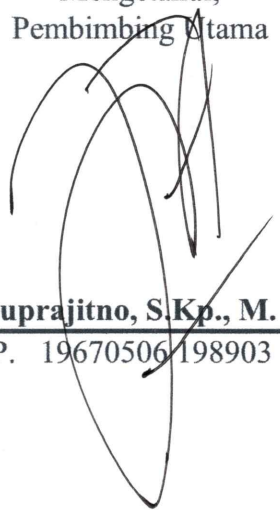
Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan studi kasus ini hasil pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 09 Januari 2024
Yang Membuat Pernyataan
Mahasiswa



Rizky Nuris Syafriani
NIM. P17230213089

Mengetahui,
Pembimbing Utama



Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M. Kep., M.Kes
NIP. 19670506 198903 1 003

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul "Kualitas Tidur Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung" oleh Rizky Nuris Syafriani NIM. P17230213089, telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Blitar, 30 April 2024

Mengetahui.

Pembimbing Utama

Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M. Kep., M.Kes

NIP. 19670506 198903 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul "Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung" oleh Rizky Nuris Syafriani NIM. P17230213089 telah diujikan di depan dewan penguji pada tanggal 21 Mei 2024.

Dewan Penguji

Ketua Penguji	Penguji Anggota
M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S. Kp., Ners., M. Kes	**Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp., M. Kep., M.Kes.**
NIP. 19680312 198803 1 001	NIP. 19670306 198903 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep., Ns, M. Kep

NIP. 19760810 200212 2 001

ABSTRAK

Syafriani, Rizky Nuris. (2024). Kualitas Tidur Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Pembimbing: Prof. Dr. Suprajitno, S. KP., M. Kep., M.Kes.

Lansia adalah individu yang berusia lebih dari 60 tahun, mengalami proses penuaan, dan penurunan kondisi fisik akibat perubahan usia sehingga mempengaruhi kualitas tidurnya. Kualitas tidur merupakan kondisi puas akan tidur tanpa adanya kondisi kekurangan ataupun masalah tidur berdasarkan tingkat durasi, latensi, dan aspek subjektif seperti kepuasan tidur dimalam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kualitas tidur lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung dengan metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Non Probability Sampling* yang berjenis *Purposive Sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 44 lansia. Kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) digunakan sebagai instrumen penelitian untuk mengetahui tingkat kualitas tidur lansia berdasarkan skor akhir dengan nilai maksimum sebanyak 21 poin. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden lansia memiliki kualitas tidur kurang, sebesar 68,2% (30 lansia). Oleh karena itu, perhatian dan upaya program promotif penindaklanjutan perlu dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur lansia dalam mengatasi kualitas tidur buruk yang mempengaruhi tingkat kesejahteraan dan kesehatan hidup lansia, sehingga diperlukan program penyuluhan, pemberian sistem pendukung, dan peran pemerintah dalam memperbaiki kualitas tidur lansia.

Kata kunci : Lansia, Kualitas Tidur, PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)

ABSTRACT

Syafriani, Rizky Nuris. (2024). Sleep Quality of the Elderly at UPT Tresna Werdha Social Services Blitar in Tulungagung. Scientific Paper. Diploma III Nursing Study Programme Blitar, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang. Supervisor: Prof. Dr Suprajitno, S. KP., M. Kep., M.Kes.

The elderly are individuals who are more than 60 years old, experiencing the aging process, and a decrease in physical condition due to age changes that affect their sleep quality. Sleep quality is a satisfied condition of sleep without any deficiency or sleep problems based on the level of duration, latency, and subjective aspects such as sleep satisfaction at night. This study aims to determine the level of elderly sleep quality at UPT Social Services Tresna Werdha Blitar in Tulungagung with quantitative descriptive method. Sampling was carried out using Non Probability Sampling technique which was Purposive Sampling type according to the inclusion and exclusion criteria as many as 44 elderly. The PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire was used as a research instrument to determine the level of elderly sleep quality based on maximum final score of 21 points. The results of this study showed that more than half of the elderly respondents had poor sleep quality, amounting to 68.2% (30 elderly). Therefore, attention and follow-up promotive program efforts need to be carried out to improve the quality of elderly sleep in overcoming poor sleep quality which affects the level of well-being and health of the elderly, so that counseling programs, providing support systems, and the role of the government in improving the quality of elderly sleep are needed.

Keywords: *Elderly, Sleep Quality, PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT. Karena atas berkah rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul "Kualitas Tidur Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung" dengan baik. Tugas Akhir ini disusun untuk memenuhi Mata Ajar Karya Tulis Ilmiah dan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan di Program Studi D-III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis menyampaikan rasa syukur dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Moh. Wildan , A. Per. Pen., M. Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang yang memberikan kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pengalaman dan ilmu di Politeknik Kementerian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S. Kep. Ns, M. Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
3. Ibu Wiwin Martiningsih, M. Kep., PhD. Ns., Ketua Program Studi D-III Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
4. Prof. Dr. Suprajitno, S.Kp.,M. Kep., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
5. Bapak M. Miftachul Ulum, SST., S.Sos., S. Kep., Ners., M. Kes., selaku Dosen Penguji yang berkenan memberikan saran dan dukungan kepada penulis dalam memperbaiki penyusunan Tugas Akhir ini.

6. Dra. Harijati Msi., selaku Kepala Yayasan UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data dan melakukan penelitian di UPT PSTW Blitar di Tulungagung.
7. Seluruh dosen dan staf pegawai Kampus III Politeknik Kementerian Kesehatan Malang Program Studi D-III Keperawatan Blitar yang telah memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua peneliti yaitu Bapak Yusuf dan Ibu Endang yang selalu memberikan sokongan disetiap doa, nasihat, semangat, dan sebagai pemelihara mental sehingga putri satu-satunya dapat menuntut ilmu pada jenjang yang lebih baik dan dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Britania Prianti selaku sahabat erat peneliti yang telah mendampingi dalam suka duka selama awal menimba ilmu di Poltekkes Kemenkes Malang Prodi DIII Keperawatan Blitar hingga berada di titik ini, menjadi pendengar yang baik, bahkan memberikan dukungan semangat kepada peneliti dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
10. Seluruh teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi D-III Keperawatan Blitar terkhusus angkatan ke XXIII yang telah sama-sama berjuang dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
11. Beberapa pihak terkait yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu karena telah ikut andil dalam memberikan semangat dan dukungan demi kelancaran dan keberhasilan peneliti dalam menyusun Tugas Akhir ini.
12. *Thank you and sorry to myself that I often forget to pay attention, and thank you for continuing to walk even though I'm limping. Hopefully my tiredness and hard work will pay off later. Thank you myself for all the hurt and pain that I've been through. It's okay if you are still crying today. Hopefully, sincerity will slowly bear sweet fruit.*

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih kurang sempurna dan terdapat banyak kesalahan ataupun kekurangan, oleh karena itu penulis meminta dukungan, masukan, saran, dan kritik serta doa dari semua pihak untuk menyempurnakan Tugas Akhir ini. Semoga Tugas Akhir yang disusun ini dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan pihak lain sebagai referensi untuk menambah wawasan.

Blitar, Januari 2024

Rizky Nuris Syafriani
NIM. P17230213089

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN iii
LEMBAR PERSETUJUAN iv
LEMBAR PENGESAHAN v
ABSTRAK vi
ABSTRACT vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi

BAB 1 PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.3.1 Tujuan Umum 3
1.3.2 Tujuan Khusus 4
1.4 Manfaat Penelitian 4
1.4.1 Bagi Tempat Penelitian 4
1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan 4
1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya 4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 5
2.1 Konsep Tidur 5
2.1.1 Definisi Tidur 5
2.1.2 Fisiologi Tidur 5
2.1.3 Siklus Tidur 6
2.1.4 Tahap Siklus Tidur 6

2.2 Konsep Kualitas Tidur 8
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur 8
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 8
2.2.3 Dampak Kualitas Tidur 9
2.2.4 Kualitas Tidur Pada Lansia 9
2.2.5 Perubahan Tidur Pada Lansia 10
2.2.6 Cara Mengetahui Tingkat Kualitas Tidur 12
2.2.7 Alat Ukur Kualitas Tidur 12
2.2.8 Cara Menentukan Penilaian Alat Ukur 15
2.3 Konsep Lansia 17
2.3.1 Definisi Lansia 17
2.3.2 Klasifikasi Lansia 17
2.3.3 Tipe Lansia 18
2.3.4 Permasalahan Yang Terjadi Pada Lansia 19
2.4 Kerangka Konsep 21

BAB 3 METODE PENELITIAN 22
3.1 Desain Penelitian 22
3.2 Populasi, Sampel, dan Metode Sampling 22
3.2.1 Populasi 22
3.2.2 Sampel 23
3.2.3 Sampling 24
3.3 Variabel Penelitian 25
3.4 Definisi Operasional 25
3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian 31
3.5.1 Tempat Penelitian 31
3.5.2 Waktu Penelitian 31
3.6 Prosedur Penelitian 31
3.6.1 Izin Penelitian 31
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data 32
3.6.3 Instrumen Pengumpulan Data 32
3.7 Teknik Pengolahan dan Analisa Data 34
3.7.1 Pengolahan Data 34
3.7.2 Analisa Data 39
3.7.3 Penyajian Data 40

3.8 Etika Penelitian 41
3.8.1 Lembar Persetujuan (*Informed Consent*) 41
3.8.2 Tanpa Nama (*Anonimity*) 41
3.8.3 Kerahasiaan (*Confidentiality*) 41

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 42
4.1 Hasil Penelitian 42
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian 42
4.1.2 Data Umum 43
4.1.3 Data Kualitas Tidur Lansia Dengan Komponen Kuesioner PSQI 44
4.1.3.1 Distribusi Kualitas Tidur Lansia Pada Komponen Kuesioner *PSQI* 44
4.1.3.2 Tabulasi Silang Kualitas Tidur Dengan Komponen Kuesioner PSQI 47
4.1.4 Data Khusus 48
4.1.5 Pembahasan 41

BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 53
5.1 Kesimpulan 53
5.2 Saran 53
5.2.1 Bagi UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar di Tulungagung 53
5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan 54
5.2.3 Bagi Lansia 54
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya 54

DAFTAR PUSTAKA 55

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kuesioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) 13
Tabel 2.2 Cara Penilaian Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....15
Tabel 3.1 Definisi Operasional 26
Tabel 3.2 Penilaian Kualitas Tidur Subjektif.....36
Tabel 3.3 Penilaian Durasi Tidur 36
Tabel 3.4 Penilaian Latensi Tidur 37
Tabel 3.5 Penilaian Efisiensi Tidur.....37
Tabel 3.6 Penilaian Gangguan Tidur 38
Tabel 3.7 Penilaian Penggunaan Obat Tidur.....38
Tabel 3.8 Penilaian Disfungsi Tidur di Siang Hari 39
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia 43
Tabel 4.2 Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....43
Tabel 4.3 Karakteristik Subjek Berdasarkan Pendidikan.....43
Tabel 4.4 Distribusi Data Lansia Pada Kualitas Tidur Subjektif 44
Tabel 4.5 Distribusi Data Lansia Pada Durasi Tidur 44
Tabel 4.6 Distribusi Data Lansia Pada Latensi Tidur (<15 menit – 60 menit)).....44
Tabel 4.7 Distribusi Data Lansia Pada Latensi Tidur (Tidak Pernah – 3x Seminggu).....45
Tabel 4.8 Distribusi Data Lansia Pada Efisiensi Tidur.....45
Tabel 4.9 Distribusi Data Lansia Pada Gangguan Tidur.....45
Tabel 4.10 Distribusi Data Lansia Pada Penggunaan Obat Tidur.....45
Tabel 4.11 Distribusi Data Lansia Pada Disfungsi Siang Hari
(Kesulitan Menahan Kantuk di Siang Hari).....46
Tabel 4.12 Distribusi Data Lansia Pada Disfungsi Siang Hari
(Antusiasme Menyelesaikan Masalah Yang Dihadapi) 46
Tabel 4.13 Tabulasi Silang Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Usia 47
Tabel 4.14 Tabulasi Silang Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin 47
Tabel 4.15 Tabulasi Silang Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Pendidikan 47
Tabel 4.16 Distribusi Data Kualitas Tidur Lansia, Periode Februari 2024 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konsep 21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent 59
Lampiran 2 Kuesioner Kualitas Tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) 60
Lampiran 3 Tabulasi Data Umum 63
Lampiran 4 Tabulasi Data Umum Dengan Kuesioner PSQI 65
Lampiran 5 Tabulasi Data Khusus 68
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian UPT PSTW Blitar Di Tulungagung 70
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian Bakesbangpol Jawa Timur 71
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian Dinas Sosial Jawa Timur 72
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Mengikuti Penelitian 73
Lampiran 10 Dokumentasi Kegiatan 74