

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG
BEKERJA DAN LANSIA YANG TIDAK BEKERJA DI
DESA KEBADONGAN KECAMATAN KLIRONG
KABUPATEN KEBUMEN**

SKRIPSI

**Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan
Minat Utama Program Studi Ilmu Keperawatan**



Diajukan Oleh

**NOVY ADE RIYANTY
NIM : A11300916**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH
GOMBONG
2017**

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Skripsi yang saya ajukan tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis digunakan sebagai rujukan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, Juni 2017



Novy Ade Riyanty

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novy Ade Riyanty
Tempat/ Tanggal Lahir : Kebumen, 26 November 1995
Alamat : Menganti, Rt 01/01 Sruweng, Kebumen
Nomor telepon/ Hp : 083862292311
Alamat Email : novyade0@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

“Perbedaan Kualitas Tidur pada Lansia Yang Bekerja dan Lansia Yang Tidak Bekerja di Desa Kedadongan, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen”

Bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari skripsi tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Dibuat di Gombong

Pada

Tanggal 16 Juni 2017

Pembimbing I,

(Hendri Tamara Y, M.Kep,Ns)

Yang membuat pernyataan,

(Novy Ade Riyanty)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG
BEKERJA DAN LANSIA YANG TIDAK BEKERJA DI
DESA KEBADONGAN KECAMATAN KLIRONG
KABUPATEN KEBUMEN**

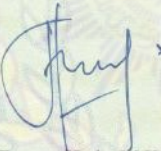
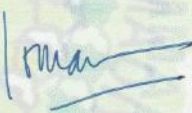
**Disusun oleh:
Novy Ade Riyanty
NIM: A11300916**

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk diujikan Pada Tanggal 16 Juni 2017

Pembimbing,

Pembimbing I

Pembimbing II

 : 
(Hendri Tamara Yuda, M.Kep,Ns) (Irmawan Andri Nugroho, M.Kep,Ns)

Mengetahui,

Ketua Program Studi


(Isma Yuniar M.Kep, Ns)

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG BEKERJA
DAN LANSIA YANG TIDAK BEKERJA DI DESA KEBADONGAN
KECAMATAN KLIRONG KABUPATEN KEBUMEN**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Novy Ade Riyanty

NIM : A11300916

Yang dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada Tanggal 16 Juni 2017

Susunan Dewan Penguji

1. Ernawati, M.Kep,Ns (.....)
2. Hendri Tamara Yuda, M.Kep,Ns (.....)
3. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep,Ns (.....)

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



(Isma Yuniar M.Kep,Ns)

**Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong**

Skripsi, Juni 2017

Novy Ade Riyanty ¹⁾ Hendri Tamara Yuda ²⁾ Irmawan Andri Nugroho ³⁾

ABSTRAK

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG BEKERJA DAN
LANSIA YANG TIDAK BEKERJA DI DESA KEBADONGAN
KECAMATAN KLIRONG KABUPATEN KEBUMEN**

Latar Belakang: Lansia merupakan fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang dimulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Kualitas tidur adalah kepuasan tidur dengan tidak memperlihatkan perasaan lelah, lesu, dan sering menguap (rasa mengantuk). Aktivitas fisik adalah gerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang penting bagi kesehatan fisik dan untuk mempertahankan kualitas hidup agar tetap segar dan bugar.

Tujuan: Menganalisis perbedaan kualitas tidur pada lansia yang bekerja dan lansia yang tidak bekerja di Desa Kedadongan, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional serta menggunakan kuesioner PSQI yang terdiri dari 9 pertanyaan.

Hasil: Dari 82 responden 42 responden (51,2%) memiliki kualitas tidur baik. Mereka terdiri dari 41 lansia (50,0%) yang bekerja dan lansia yang tidak bekerja sebanyak 1 Responden (1,2%). Sedangkan yang memiliki kualitas tidur buruk, lansia yang bekerja sebanyak 0 responden (0%), dan lansia yang tidak bekerja sebanyak 40 responden (48,8%).

Kesimpulan: Ada perbedaan yang signifikan antara kualitas tidur pada lansia yang bekerja dan lansia yang tidak bekerja di Desa Kedadongan, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen.

Kata kunci : Lansia, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik

¹ Mahasiswa

² Dosen STIKES Muhammadiyah Gombong

³ Dosen STIKES Muhammadiyah Gombong

S1 Program of Nursing Dept
Muhammadiyah Health Science Institute of Gombong

Mini thesis, June 2017

Novy Ade Riyanty ¹⁾ Hendri Tamara Yuda ²⁾ Irmawan Andri Nugroho ³⁾

ABSTRACT

**THE DIFFERENCE OF SLEEPING QUALITY BETWEEN THE
WORKING ELDERLY AND THE JOBLESS ELDERLY
IN KEBADONGAN, KLIRONG, KEBUMEN**

Background: Elderly is a phase of the intelligence decline and the physical ability, which begins with some changes in life. Sleep quality is sleep satisfaction without feeling of fatigue, lethargy, and often yawning (being sleepy). Physical activity is the movement of parts of body causing energy expenditure which is important for physical health and for maintaining the quality of life to stay fresh and fit.

Objective: To analyze the difference of sleeping quality between the working elderly and jobless elderly at Keadongan, Klirong, Kebumen.

Method: This study is a quantitative research by using Cross-Sectional approach and PSQI questionnaire consisting of 9 questions.

Result: There are 42 persons of 82 respondents (51.2%) having good sleep quality. They are 41 working elderly (50.0%) and 1 jobless elderly (1.2%). There is nobody of working elderly having bad sleep quality (0%), but there are 40 jobless elderly having bad sleep quality (48.8%).

Conclusion: There is a significant difference of sleeping quality between working elderly and jobless elderly at Keadongan, Klirong, Kebumen.

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Physical Activity

¹⁾ Student

²⁾ Lecturer STIKES Muhammadiyah Gombong

³⁾ Lecturer STIKES Muhammadiyah Gombong

PERSEMBAHAN

“Dan terhadap nikmat Rabb Mu maka hendaklah kamu menyebut-nyebutNya (dengan bersyukur)”

(QS Ad-Dhuha : 11)

Syukur alhamdulillahirobil'alamin segala puji bagi Allah SWT, atas segala nikmat serta limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam semoga terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan sahabatnya.

Dengan terselesaikan Skripsi ini, penulis persembahkan untuk :

1. Terimakasih untuk kedua orang tua penulis, ayahanda Pujiono dan Ibunda Admiarsih yang telah ikhlas mendo'akan tiada henti, mengorbankan tenaga, dan pikiran, serta hartanya untuk mengasuh, mendidik, memberi dukungan dan nasehat pada penulis demi kebahagiaan dan kesuksesan penulis.
2. Untuk adikku tersayang, Bagas Arizona Dwi Saputra dan Maylinda Putri Nur Aini semoga kelak dapat menjadi orang yang berguna didunia dan akhirat, dan jangan pernah bosan dalam menuntut ilmu.
3. Sahabat-sahabatku (Nining, Ifah, Septina, Septi, Teti, Rahmawati, Mbak Mumut dan Galih) yang sudah memberikan semangat dan masukkannya selama proses skripsi ini.
4. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan angkatan tahun 2013
5. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan dukungan dan semangat sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

MOTTO

Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah

(HR. Turmudzi)

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat

(Q.S Al Mujadalah : 11)

Bangkitlah dari semangat yang sempat terpuruk maju terus pantang mundur,
jadikanlah hari-harimu lebih berarti bagi orang-orang banyak. Kekalahan
tetaplah kekalahan dan kemenangan adalah hasil dari kerja keras,
jadikanlah sebuah kekalahan menjadi kemenangan di masa
yang akan datang jadikan sebuah kekalahan menjadi
kemenangan di masa yang akan datang

Saya datang

Saya bimbingan

Saya ujian

Saya revisi

Dan

Saya menang

Memiliki cita-cita dan harapan masa depan memang tidak mutlak akan
memberi jaminan yang dapat diwujudkan tetapi dengan memilikinya
akan membuat kita terus terdorong membuat seseorang sampai
ditempat tertentu yang nilainya sama atau wujudnya sama
atau lebih baik dari cita-cita dan harapannya

(Petuah Bijak)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat, taufik, hidayah, karuniNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Bekerja Dan Lansia Yang Tidak Bekerja Di Desa Kedadongan, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen”**.

Selama proses pembuatan Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, masukan dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga penelitian ini dapat selesai dengan baik, untuk peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp. Mat selaku Ketua STIKES Muhammadiyah Gombong yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan.
2. Isma Yuniar M.Kep.Ns, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong.
3. Hendri Tamara Yuda, M.Kep.Ns selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam pembuatan skripsi ini.
4. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep.Ns selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam pembuatan skripsi ini.
5. Ernawati, M.Kep.Ns selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan dan arahnya dalam pembuatan skripsi ini.
6. Bapak Marjuni, selaku Kepala Desa Kedadongan yang telah memberikan ijin untuk melakukan studi pendahuluan dan penelitian.
7. Orang tua tercinta (Bapak Pujiono dan Ibu Admiarsih) dan saudara-saudaraku (Bagas dan Maylinda) yang telah memberikan doa restu, semangat, dukungan materiil dan moril.
8. Seluruh dosen dan staf pengajar STIKES Muhammadiyah Gombong.
9. Seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dan apabila terdapat kekeliruan, kekurangan dalam pembuatan skripsi ini, penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran sebagai perbaikan demi kelancaran dan keberhasilan penelitian. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Gombong, Juni 2017

Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	5
1.4 Manfaat	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Tinjauan Teori.....	8
2.1.2 Lanjut Usia	8
1. Definisi Lanjut Usia.....	8
2. Batasan Lansia	8

3. Karakteristik Lansia	9
4. Klasifikasi Lansia	10
5. Tugas Perkembangan Lansia	10
6. Perubahan-Perubahan Pada Lansia.....	11
7. Masalah-Masalah Pada Lansia	14
2.1.2 Konsep Tidur.....	14
1. Pengertian Tidur	14
2. Fisiologi Tidur	15
3. Tahapan Tidur.....	16
4. Waktu Pola Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan	19
5. Siklus Tidur	22
6. Fungsi Tidur	22
7. Gangguan Tidur Pada Lansia.....	23
8. Kualitas Tidur	26
2.1.3 Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia ..	28
2.1.4 Penatalaksanaan Gangguan Tidur pada Lansia	30
1. Pencegahan Primer	30
2. Pencegahan Sekunder	32
3. Pencegahan Tersier	32
2.1.5 Bekerja	33
1. Pengertian Bekerja.....	33
2. Tipe-tipe Aktivitas Fisik	34
2.2 Kerangka Teori.....	36
2.3 Kerangka Konsep Penelitian	37
2.4 Hipotesa Penelitian.....	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
3.1 Metode Penelitian.....	39

3.2 Populasi Dan Sampel	39
3.3 Tempat Dan Waktu Penelitian	40
3.4 Variabel Penelitian	41
3.5 Definisi Operasional.....	41
3.6 Teknik Pengumpulan Data	42
3.7 Instrument Penelitian	42
3.8 Teknik Analisa Data.....	44
3.9 Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	46
3.10 Etika Penelitian	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Hasil Penelitian	48
4.2 Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	41
Tabel 3.2 Komponen Penilaian	42
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Kategori Jenis Kelamin, Umur Dan Pekerjaan Lansia Di Desa Kedadongan, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen	48
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur Lansia Yang Bekerja Di Desa Kedadongan, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen	49
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur Lansia Yang Tidak Bekerja Di Desa Kedadonga, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen	49
Tabel 4.4 Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Bekerja Dan Lansia Yang Tidak Bekerja Di Desa Kedadongan, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	36
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	37



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ijin Study Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Keterangan Lolos Uji Etik
- Lampiran 3 Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Ijin Pelaksanaan Survey / Penelitian Dari Kantor Kesatuan Bangsa Dan Politik
- Lampiran 5 Ijin Pelaksanaan Suvey / Penelitian Dari Badan Perencanaan Dan Penelitian Dan Pengembangan Daerah
- Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Observasi
- Lampiran 9 Lembar Kuesioner
- Lampiran 10 Data Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Pengolahan Hasil Penelitian Menggunakan SPSS
- Lampiran 12 Jadwal Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia adalah periode dimana organisme telah mencapai masa keemasan atau kejayaan dalam ukuran, fungsi, dan juga beberapa telah menunjukkan kemundurannya sejalan dengan berjalannya waktu (Suardiman, 2011). Awal dari penuaan yang merupakan hasil pertukaran berurutan pada gen tertentu, periode yang ditandai dengan penurunan nyata pada fungsi tubuh yang terkadang diasosiasikan dengan usia dan amat bervariasi (Papalia & Olds, 2008).

Secara global pada tahun 2013 proporsi dari populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Data WHO pada tahun 2009 menunjukkan lansia berjumlah 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan proporsi lansia sebesar 8,1% dari total populasi (WHO, 2015).

Indonesia adalah termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) karena jumlah penduduk yang berusia 60 tahun ke atas sekitar 7,18%. Pada tahun 2010 jumlah lansia sebanyak 14.439.967 jiwa (7,18%) dan pada tahun 2010 mengalami peningkatan menjadi 23.992.553 jiwa (9,77%) sementara pada tahun 2011 jumlah lansia sebesar 20 juta jiwa (9,51%), dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,34%), dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Depkes, 2012).

Menurut BPS (Badan Pusat Statistik) Jawa Tengah (2015). Pada tahun 2010, Jawa Tengah memiliki penduduk usia muda (0-14 tahun) sebesar 28,93%, penduduk usia produktif (15-60 tahun) sebesar 63,36%, dan penduduk usia 60 tahun ke atas di Provinsi Jawa Tengah sebesar

10,34%. Persentase penduduk lansia terhadap total penduduk di Provinsi Jawa Tengah terus mengalami peningkatan, yaitu 11,43 persen tahun 2014 menjadi 11,79 persen di tahun 2015. Masih banyaknya lansia yang berperan sebagai pencari nafkah (50,89% bekerja), cukup banyaknya lansia yang masih berkedudukan sebagai kepala rumah tangga (59,52%), mengindikasikan bahwa peran lansia dalam rumah tangga sebenarnya masih besar.

Ketua Umum Dewan Nasional Indonesia, Prof. Dr. Haryono Suyono menyatakan bahwa jumlah lansia yang banyak di Indonesia haruslah ditangani secara keseluruhan dengan memperhatikan kebutuhan lansia (Kementrian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat, 2011). Kebutuhan fisiologis dasar manusia, termasuk lansia yang harus dipenuhi, yaitu higiene, nutrisi, kenyamanan, oksigenasi, cairan elektrolit, eliminasi urin, eliminasi fekal, dan tidur (Potter & Perry, 2005). Erliana (2009) menambahkan bahwa kebutuhan dasar yang sering kali tidak disadari peranannya adalah kebutuhan tidur dan istirahat.

Tidur adalah keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak serta sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang optimal (Maas, 2011). Keluhan-keluhan seputar masalah tidur merupakan masalah umum yang terjadi di masyarakat luas, khususnya lansia (Roland, 2011). Frost (2001, dalam Amir, 2007), menyatakan bahwa prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Lansia seringkali melaporkan mengalami kesulitan tidur untuk dapat tertidur saat berada ditempat tidur.

Menurut BPS tahun 2015, jumlah lansia di Kabupaten Kebumen sebanyak 761.912 orang. Kecamatan Klirong terdiri dari 24 Kelurahan atau Desa, yang diantaranya adalah Desa Keadongan, di Desa Keadongan mempunyai jumlah penduduk lansia sekitar 3.292 jiwa. Dari data kependudukan Desa Keadongan tahun 2017, terdapat jumlah lansia diatas 60 tahun mencapai 430 jiwa. Berdasarkan *study* pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dari hasil wawancara 10 orang lansia di Desa

Kebadongan, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen pada tanggal 25 Januari 2017, didapatkan data bahwa lansia banyak mengeluh sulit tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur pada masing-masing individu. Sebanyak 50% lansia yang tidak bekerja jarang mengalami terjadi keluhan setelah bangun tidur dan sebanyak 50% lansia yang bekerja merasa fres dan segar setelah bangun tidur pagi. 40% lansia yang bekerja dan tidak bekerja kadang-kadang mengalami mata sepet walaupun sudah tidur. Dari 50% lansia yang bekerja tidak pernah mengalami gangguan kesulitan tidur/insomnia dan 50% lansia yang tidak bekerja mengalami gangguan kesulitan tidur/insomnia. Sebanyak 40% lansia yang tidak bekerja dan 10% lansia yang bekerja kadang-kadang merasa cepat lelah, lemas dan malas dalam beraktifitas.

Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh perubahan fisik, perubahan sosial dan perubahan psikologis. Salah satu perubahan tersebut yaitu perubahan fisik, kemampuan fisik lansia yang semakin menurun juga menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia (Putra, 2011). Menurut *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Breus, 2004).

Menurut riset University of Chicago, Amerika Serikat, keseimbangan metabolisme terganggu bila kurang tidur minimal tiga hari dan dapat dihubungkan dengan kuantitas dan kualitas tidur (Imran, 2010). Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan seseorang absen dari pekerjaannya dan peningkatan risiko untuk gangguan kejiwaan termasuk depresi (Buysse, 2008). Potter & Perry (2005), menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi tidur adalah penyakit fisik, obat dan zat, gaya hidup, pola tidur yang biasa dan mengantuk yang berlebihan pada siang hari, stres dan emosional, aktivitas fisik, serta asupan makanan dan kalori.

Faktor gaya hidup seperti penggunaan alkohol dan rokok dalam kehidupan juga mempengaruhi tidur lansia. Hasil penelitian yang

dilakukan oleh Ke-Hsin Chueh (2009), didapatkan bahwa lansia perempuan di Taiwan yang mengkonsumsi alkohol memiliki kualitas tidur yang buruk. Lexcen & Hicks (1993, dalam Maas, 2011), menyatakan bahwa perokok lebih cenderung melaporkan keluhan seperti kesulitan tertidur dan keluhan perasaan mengantuk di siang hari dibandingkan dengan kelompok nonperokok. Berdasarkan penelitian Fakihan (2016), di Kelurahan Gonilan menyebutkan bahwa subyek yang aktif dalam aktivitas fisik seperti olahraga mempunyai peluang mendapatkan kualitas tidur yang segar sebesar 3.429 kali dibanding subyek yang tidak aktif dalam aktifitas fisiknya.

Kemampuan melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu indikator kesehatan karena lansia mampu melakukan aktivitas fisik seperti berdiri, bekerja dan berjalan. Lansia yang kurang dalam aktivitas fisiknya akan mengalami kualitas yang buruk dibandingkan dengan lansia yang melakukan aktivitas fisik dikarenakan seseorang yang mengalami kelelahan biasanya akan memperoleh tidur yang mengistirahatkan, terutama pada lansia yang mengalami kelelahan dari aktifitas fisik atau latihan yang menyenangkan. Namun sebaliknya, apabila kelelahan akibat aktivitas fisik yang berlebihan yang meletihkan atau dengan stres, maka akan sulit untuk tidur.

Berdasarkan latar belakang di atas, khususnya tentang kesehatan lanjut usia terutama pada masalah kualitas tidur mendorong peneliti untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kualitas tidur lansia yang bekerja dengan lansia yang tidak bekerja.

1.2 Perumusan Masalah

Dari latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut yaitu “Apakah ada perbedaan kualitas tidur pada lansia yang bekerja dengan lansia yang tidak bekerja?”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur pada lansia yang bekerja dengan kualitas tidur lansia yang tidak bekerja.

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran karakteristik lansia di Desa Keadongan, Kecamatan Klirong, Kabupaten Kebumen
2. Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia yang bekerja
3. Untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia yang tidak bekerja

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi pengembangan ilmu

Manfaat yang bisa diperoleh bagi instansi pendidikan adalah sebagai tambahan referensi dan pengembangan penelitian, serta sebagai pedoman untuk melakukan intervensi pada keperawatan gerontik. Pengetahuan akan faktor- faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat memberikan masukan intervensi yang tepat dalam pencegahan gangguan tidur yang terjadi pada lansia.

1.4.2 Manfaat bagi praktisi (tempat penelitian)

1. Bagi penulis

Manfaat bagi peneliti adalah memperoleh pengetahuan dan wawasan mengenai perbedaan antara kualitas tidur lansia yang bekerja dengan lansia yang tidak bekerja.

2. Bagi lanjut usia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang bahaya dari kurangnya kualitas tidur dan diharapkan menjadi salah satu alternatif yang nantinya akan dipilih oleh lanjut usia untuk mengatasi gangguan tidur yang dialaminya.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2016) dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik”. Metode penelitian ini menggunakan metode desain penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah wanita premenopause berjumlah 80 orang, besar sampel 66 responden diambil dengan teknik *simple random sampling*. Analisa data penelitian ini menggunakan *Mann-Whitney* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha = 0.05$). hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (56,1%) mengalami kecemasan ringan dan sebagian besar (68,2%) mengalami insomnia. Hasil uji *Mann-Whitney* diperoleh $p = 0,00$ dan $\alpha = 0,05$, berarti $p < \alpha$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan terjadinya insomnia pada wanita premenopause. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama- sama dalam satu kerangka keperawatan gerontik. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini mengungkapkan perbedaan kualitas tidur lansia yang bekerja dengan lansia yang tidak bekerja sedangkan penelitian Nur Hidayah mengungkapkan terjadinya insomnia pada wanita premenopause.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Umami (2015) dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif dan Tekanan Darah pada Lansia di Desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang”. Metode penelitian ini menggunakan metode desain penelitian analitik korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan sampel 70 responden. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan tensimeter set. Analisa data penelitian ini menggunakan uji statistik chi square dan uji regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif ($\text{sig: } 0,012 < 0.05$) dan ada

hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah (sig: 0,009 < 0,05) pada lansia. Uji regresi logistik menunjukkan kualitas tidur lebih mempengaruhi tekanan darah dengan nilai (sig: 0,013 < 0,05). Persamaan dengan penelitian ini adalah sama- sama dalam satu kerangka keperawatan gerontik. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini mengungkapkan perbedaan kualitas tidur lansia yang bekerja dengan lansia yang tidak bekerja sedangkan penelitian Riza Umami mengungkapkan kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan tekanan darah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Kartiko Heri Cahyono (2015) dengan judul “Pengaruh Senam Lansia terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang”. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimental. Penelitian ini menggunakan *nonequivalent* ini (Pretest dan posttest) desain kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang menderita gangguan tidur di Leyangan East Village Ungaran Kecamatan Kabupaten Semarang sebanyak 375 orang dan sampel 34 responden. Instrumen data dalam mengukur kualitas tidur yang digunakan PSQI (Pittsburgh Kualitas Tidur Index). Sampling teknik menggunakan sederhana random sampling, penelitian yang dilakukan selama 1 minggu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Leyangan Timur Ungaran Kecamatan Kabupaten Semarang, dengan pvalue 0,004 ($\alpha = 0,05$). Persamaan dengan penelitian ini adalah sama- sama dalam satu kerangka keperawatan gerontik. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada penelitian ini mengungkapkan perbedaan kualitas tidur lansia yang bekerja dengan lansia yang tidak bekerja sedangkan penelitian Kartiko Heri Cahyo mengungkapkan pengaruh senam lansia terhadap kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Ummah, B. M. (2006). *Metodologi Penelitian*. Gombong: Lembaga Penelitian Pengembangan dan Pengabdian Masyarakat (STIKES) Muhammadiyah Gombong.
- Anderson, E.T., & McFarlane J. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas Teori dan Praktik*. Edisi Ketiga. Jakarta: EGC
- Azizah, Lilik M. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Badan Pusat Statistik Jawa Tengah. (2015). Jumlah Penduduk Menurut Umur.
- Buyse, DJ dkk. (2008). *The Pittsburgh Sleep Quality Index(PSQI)*. Diambil dari: www.ConsultGeriRN.org diakses pada tanggal 12 Februari 2017.
- Cahyono, Kartiko, Heri. (2015). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Chandra, Budiman. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC
- Darmojo, B. (2009). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Darmojo, Boedhi dan Martono, Hadi (2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Departemen Kesehatan RI. (2012). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Efendi, Fery & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktek dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Eser, Khorsid, Cinar. (2007). *Sleep Quality of Older Adults in Nursing Homes in Turkey: Enhancing the quality of sleep improves quality of life*. *Journal of Gerontological Nursing*.
- Fakihan, Ahmad. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia*. Skripsi Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Fong., Ho SC., Wing., Li RH. (2007). Gender Differences In Insomnia A Study In The Hong Kong Chines Population. Vol.2 No.8.
- Galea, Mellisa. (2008). Subjektive sleep quality in elderly: relationship to anxiety, depressed mood, sleep beliefs, quality of life, and hypnotic use [serial online]. <http://vuir.vu.edu.au/1520/1/Galea.pdf> [21 Januari 2017]
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakur.
- Gottlieb, DJ, Redline S, Nieto FJ. (2006). Association of usual sleep duration with hypertension: the Sleep Heart Health Study. US : National Library.
- Guyton & Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A.A. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. Aziz Alimul, (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indarwati, Nova. (2012). Hubungan Antara Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM pada Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan. Depok; Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia.
- Khurmaen, N. (2012). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Pedangan Dengan Hipertensi Diwilayah Desa Sambak Kecamatan Kayoran Kabupaten Magelang*. Skripsi Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Gombong.
- Kozier. (2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Jakarta: EGC
- Kushartanti. (2006). Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Terhadap Fleksibilitas Sendi Pada Lansia di Panti Wreda Wening Wardoyo Ungaran, *Jurnal Media Ners*,1:5-7
- Maas, M.L., et al (2011) *Asuhan Keperawatan Geriatrik* (Renata Komalasari, Ana Lusyana, Yuyun Yuningsih, Penerjemah). Jakarta: EGC.
- Maryam,RS,dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Mubarak, W.I, dan Chayatin, N. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori san Aplikasi dalam Praktik*. Cetakan 1. (2008). Editor Eka Anisa, M. Jakarta: EGC.

- Notoatmodjo. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S., (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta Remaja: Jakarta.
- Nugroho, W. (2008). *Gerontik Dan Geriatrik*, edisi 3. Jakarta: EGC.
- Nugroho, (2010), *Keperawatan gerontik dan geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan Genrontik dan Geriatrik* Edisi 3: Jakarta: EGC.
- Pangastuti, Nur Indah. (2008). *Latihan Renang Untuk Lansia* (serial [online]. <http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/198304222609122008/renang-manula.pdf> [5 Januari 2017].
- Papalia, Diane E, Sally Wendkos Olds, Ruth Duskin Feldman and Dana Gross. (2008). *Human Development (Eight edition)*. Boston: Mc Graw Hill.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta:EGC.
- Potter & Perry. (2012). *Buku ajar fundamental keperawatan, konsep, proses, dan praktik*. Edisi 4. Vol.2. EGC, Jakarta.
- Promkes Dinkes Kepri. (2010). *Gaya Hidup Sehat* [serial online]. <http://www.dinkesprovkepri.org/component/content/article/3-artikel-kesehatan/31-gaya-hidup-sehat> [5Januari 2017]
- Putra, R.S. (2011). *Tips Sehat dengan Pola Tidur Tepat dan Cerdas*. Yogjakarta : Buku biru.
- RISKESDAS. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Kementrian Kesehatan RI
- Riyadi, S., & Widuri, H. (2015) *Kebutuhan Dasar Manusia Aktifitas Istirahat Diagnosis Nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Sagala, V. P. (2011). Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur [serial online] <http://repository.usu.ac.id/bitstream/12345678/27941/4/chapter%20II.pdf> diakses 12 Januari 2017
- Saryono, (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Mitra Cendekia.
- Sherry A. Greenberg.(2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. New York University College Of Nursing, didapat dari

<http://www.sleep.pitt.edu/content.asp?id=1484&subid=2316>
tanggal 12 Januari 2017.

diakses

Simonson, Bergeron, Crecelius, Maguire, Osterweil, Spivack, Stwalley, dan Zee. (2007). Improving sleep management in elderly: a guide to the management of insomnia in long-time care. [serial online]. http://www.annalsoflongtermcare.com/attachment/12_07_Takeda_ALTCI_2_SuppFinalV2.pdf [5 Januari 2017]

Stanley, Mickey & Beare, P.G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.

Suardiman, Siti Partini. (2011). *Psikologi Lanjut Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

———. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung.

Subramanian ., Guntupalli B., Murugan T., Bopparaju S. (2011). Gender and ethnic differences in prevalence of self-reported insomnia among patients with obstructive sleep apnea.

Sugiyono. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Alfabeta, Bandung.

Sumedi, Wahyudi, Kuswati. (2010). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dewanata Cilacap*. Jurnal Keperawatan Soedirman, Volume 5, No. 1, Maret 2010.

Stanley, Mickey & Beare, P.G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.

Thompson K. E & Franklin C.L. (2010) *The Post-traumatic Insomnia Workbook: a step by step program for overcoming sleep problems after trauma*. Oakland: New Harbinger Publications.

Widiasari, Yuki. (2009). *Dinamika Psikologis Pencapaian Successful Aging pada Lansia yang Mengikuti Program Yandu Lansia*. Tesis tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.



**LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433, 473750, Gombong, 54412

Website : www.stikesmuhgombong.com E-mail : stikesmuhgombong@yahoo.com

Nomor : 077.1/IV.3.LP3M/A/II/2017

Gombong, 10 Februari 2017

Lamp : -

Hal : Permohonan Ijin

Kepada Yth :

Kepala Desa Kedadongan

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Amin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami :

Nama : Novy Ade Riyanty

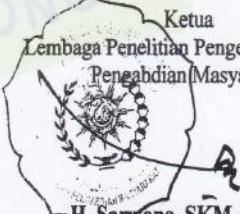
NIM : A11300916

Judul Penelitian : Perbedaan Kualitas Tidur pada Lansia yang Bekerja dan yang Tidak Bekerja

Keperluan : Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Ketua
Lembaga Penelitian Pengembangan dan
Pengabdian Masyarakat

H. Sarwono, SKM, M.Kes.
NIK : 98013

	SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG	Nomor	FRM-LPM-006
		Revisike	00
		Tanggal Berlaku	1 Maret 2017

SURAT KETERANGAN LOLOS UJI ETIK

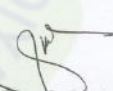
NO: 23.6/IV.3.AU/F/ETIK/4/2017

Tim Etik Penelitian STIKES Muhammadiyah Gombong dalam upaya melindungi hak azasi dan kesejahteraan subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti proposal berjudul :

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG BEKERJA DAN LANSIA YANG TIDAK BEKERJA DI DESA KEBADONGAN KECAMATAN KLIRONG KABUPATEN KEBUMEN

Nama peneliti utama : Novy Ade Riyanty
 Nama institusi : STIKES Muhammadiyah Gombong
 Prodi : S1 Keperawatan

Dan telah menyetujui proposal tersebut.

Gombong, 7 April 2017
 Ketua,

 (Hj. Herniyatun, M.Kep. Sp.Mat)



**LEMBAGA PENELITIAN PENGEMBANGAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG**

Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433, 473750, Gombong, 54412

Website : www.stikesmuhgombong.com E-mail : stikesmuhgombong@yahoo.com

Nomor : 228.1/IV.3.LP3M/A/III/2017

Gombong, 25 Maret 2017

Lamp : -

Hal : Permohonan Ijin

Kepada Yth :

Kepala KESBANGPOL

Kab. Kebumen

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat lindungan dari Allah SWT. Amin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami :

Nama : Novy Ade Riyanty

NIM : A11300916

Judul Penelitian : Perbedaan Kualitas Tidur pada Lansia yang Bekerja dan Lansia yang Tidak Bekerja di Desa Kedadongan, Kec. Klirong, Kab. Kebumen

Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Ketua

Lembaga Penelitian Pengembangan dan
Pengabdian Masyarakat
Sekretaris



Arnika Dwi Asti, M.Kep.

NIK : 06048



PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
JALAN ARUMBINANG NOMOR 15 TELEPON (0287) 384088 KEBUMEN 54311
Email: kesbangpolkebumen@gmail.com

REKOMENDASI

NOMOR : 072 / 075 / 2017

IJIN PENELITIAN

Menunjuk surat dari STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG Nomor: 228.1/IV.3.LP3M/A/III/2017 tanggal 25 Maret 2017 perihal permohonan ijin penelitian, dengan ini memberikan REKOMENDASI atas kegiatan penelitian/survey/riset di Kabupaten Kebumen yang akan dilaksanakan oleh :

Nama : NOVY ADE RIYANTY
Pekerjaan : MAHASISWA
NIM/NIP : A11300916
Alamat : DUSUN KARANGMUNDU RT 001/ RW 001 DESA MENGANTI
KECAMATAN SRUWENG
Penanggung Jawab : ARNIKA DWI ASTI, M.Kep.
Lokasi : DI DESA KEBADONGAN, KECAMATAN KLIRONG KABUPATEN
KEBUMEN
Waktu : 27 Maret 2017 s/d 27 Mei 2017
Judul/Tema Penelitian : PERBEDAAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA YANG BEKERJA DAN
LANSIA YANG TIDAK BEKERJA DI DESA KEBADONGAN,
KECAMATAN KLIRONG KABUPATEN KEBUMEN

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Sebelum melaksanakan penelitian/survey/riset wajib terlebih dahulu melaporkan kepada pejabat pemerintah terkait untuk mendapat petunjuk, dengan sebelumnya memberikan copy/salinan/tembusan surat ijin penelitian/survey/riset yang diterbitkan oleh BAPPEDA Kab. Kebumen;
2. Pelaksanaan penelitian/survey/riset tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu stabilitas pemerintahan. Untuk penelitian yang dapat dukungan dana dari sponsor baik dalam negeri maupun luar negeri, agar dijelaskan pada saat mengajukan perijinan. Tidak membahas masalah politik dan atau agama yang dapat menimbulkan terganggunya stabilitas keamanan dan ketertiban;
3. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku;
4. Surat Rekomendasi ini dapat dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila pemegang Surat Rekomendasi ini tidak mentaati / mengindahkan peraturan yang berlaku.

Demikian untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Kebumen, 27 Maret 2017
a.n. BUPATI KEBUMEN
KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN KEBUMEN
KEPALA SEKSI HUKUM LOGI DAN KEWASPADAAN





PEMERINTAH KABUPATEN KEBUMEN
**BADAN PERENCANAAN DAN PENELITIAN DAN
PENGEMBANGAN DAERAH
(BAP3DA)**

Jl. Veteran No. 2 Telp/Fax. (0287) 381570, Kebumen - 54311

Nomor : 071 - 1 / 110 / 2017

Kebumen, 27 Maret 2017

Lampiran : -

Hal : Izin Penelitian

Kepada:

Yth. Kepala Desa Keadongan

di

Tempat

Menindaklanjuti surat rekomendasi Bupati Kebumen nomor 072 / 75 / 2017 tanggal 27 Maret 2017 tentang Izin Penelitian/ Survey, maka dengan ini diberitahukan bahwa pada Instansi/ wilayah Saudara akan dilaksanakan penelitian oleh :

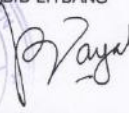
1. Nama / NIM : NOVY ADE RIYANTY/ A11300916
2. Pekerjaan : Mahasiswa STIKES Muhammadiyah Gombong
3. Alamat : Dusun Karangmudu RT 001/RW 001 Desa Menganti Kecamatan Suweng
4. Penanggung Jawab : Arnika Dwi Asti, M.Kep
5. Judul Penelitian : Perbedaan Kualitas Tidur pada Lansia yang Bekerja dan Lansia yang Tidak Bekerja di Desa Keadongan Kecamatan Klirong Kabupaten Kebumen
6. Waktu : 27 Maret 2017 s/d 27 Mei 2017

Dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

- a. Pelaksanaan survey/ penelitian tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah.
- b. Setelah survey/ penelitian selesai diharuskan melaporkan hasil-hasilnya kepada BAP3DA Kabupaten Kebumen.

Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

A.n. KEPALA BAP3DA KABUPATEN KEBUMEN
KABID LITBANG


BEKTI HIDAYAT, SE
Pembina
NIP. 19630715 199303 1 002

Tembusan : disampaikan kepada Yth.

1. Camat Klirong;
2. Yang bersangkutan;
3. Arsip.

Lampiran 6

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth,
Calon responden
Di tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini adalah Mahasiswa Progran Studi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Gombong :

Nama : Novy Ade Riyanty

NIM : A11300916

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Perbedaan Kualitas Tidur Pada Lansia yang Bekerja dan Lansia yang Tidak Bekerja di Desa Kedadongan Kecamatan Klirong Kabupaten Kebumen”. Untuk maksud tersebut, saya akan mengumpulkan data Bapak/Ibu dan dengan kerendahan hati, saya meminta kesediaannya menjadi responden untuk mengisi kuesioner yang akan saya bagikan.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan, kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan digunakan untuk kepentingan penelitian. Jika Bapak/Ibu tidak bersedia menjadi responden, maka tidak ada paksaan bagi Bapak/Ibu, namun jika bersedia, mohon Bapak/Ibu menandatangani pernyataan kesediaan menjadi responden.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu, saya ucapkan terimakasih.

Gombong, Maret 2017

Novy Ade Riyanty

Lampiran 7

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama :

Umur :

Agama :

Pekerjaan :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul “Perbedaan Kualitas Tidur pada Lansia yang Bekerja dan Lansia yang Tidak Bekerja di Desa Kedadongan Kecamatan Klirong Kabupaten Kebumen”. Yang akan diteliti oleh :

Nama : Novy Ade Riyanty

NIM : A11300916

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Gombong, Maret 2017

Responden

Lampiran 8

LEMBAR OBSERVASI

Petunjuk : Berilah tanda Chek List (√) pada kolom Bekerja/Tidak bekerja untuk pilihan jawaban

No	Nama	Umur	Bekerja	Tidak Bekerja
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				

36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71				

72				
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				
81				
82				



KUESIONER PENELITIAN
PERBEDAAN KUALITAS TIDUR LANSIA YANG BEKERJA
DAN YANG TIDAK BEKERJA

A. Identitas Responden

1. No responden : (diisi oleh peneliti)
2. Inisial responden :
3. Umur :
4. Pekerjaan :

B. Pittsburgh sleep quality index (PSQI)

Petunjuk :

Dibawah ini terdapat beberapa pertanyaan yang mengenai kualitas tidur. Jawaban anda harus menunjukkan jawaban yang paling akurat. Jawablah semua pertanyaan.

1. Jam berapa biasanya anda mulai tidur malam?
.....
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
.....
3. Jam berapa anda biasanya bangun pagi?
.....
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?
.....

Untuk pertanyaan berikut, pilih salah satu jawaban yang sesuai, beri tanda Check List (√)

5. Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda?	(0)	1x	2x	3x atau
---	-----	----	----	------------

				lebih
a. Tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit				
b. Terbangun ditengah malam atau bangun pagi terlalu cepat				
c. Bangun untuk kamar mandi				
d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman				
e. Batuk dan mendengkur keras				
f. Merasa kedinginan				
g. Merasa kepanasan				
h. Mengalami mimpi buruk				
i. Merasa nyeri atau ada sakit-sakit dibadan (pegal-pegal)				
j. Alasan lainnya silahkan tuliskan:				
6. Selama dirumah, seberapa sering anda mengkonsumsi obat untuk membantu tidur anda?				
7. Selama dirumah, seberapa sering muncul masalah-masalah yang dapat mengganggu anda setelah makan, atau beraktifitas sosial?				
8. Selama dirumah, berapa banyak masalah yang menghampiri anda?				
Pertanyaan	Sangat baik	Baik	Buruk	Sangat buruk
9. Selama dirumah, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				

1. Distribusi Frekuensi Kategori Jenis Kelamin.

Jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	38	46.3	46.3	46.3
	perempuan	44	53.7	53.7	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

2. Distribusi Frekuensi Kategori Pekerjaan.

Pekerjaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak bekerja	41	50.0	50.0	50.0
	bekerja	41	50.0	50.0	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

3. Distribusi Frekuensi Kategori Kualitas Tidur

Kualitas tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	42	51.2	51.2	51.2
	kurang	40	48.8	48.8	100.0
	Total	82	100.0	100.0	

4. Distribusi Frekuensi Pekerjaan Dengan Kualitas Tidur

pekerjaan *kualitas tidur Crosstabulation

			Kualitas tidur		Total
			baik	kurang	
pekerjaan	tidak bekerja	Count	1	40	41
		% within pekerjaan	2.4%	97.6%	100.0%
		% of Total	1.2%	48.8%	50.0%
	bekerja	Count	41	0	41
		% within pekerjaan	100.0%	.0%	100.0%
		% of Total	50.0%	.0%	50.0%
Total	Count	42	40	82	
	% within pekerjaan	51.2%	48.8%	100.0%	
	% of Total	51.2%	48.8%	100.0%	

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Hasil kualitas tidur	82	5.76	3.509	0	15
pekerjaan	82	1.50	.503	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks

pekerjaan		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil kualitas tidur	tidak bekerja	41	61.95	2540.00
	bekerja	41	21.05	863.00
	Total	82		

Test Statistics^a

	hasilkualitastidur
Mann-Whitney U	2.000
Wilcoxon W	863.000
Z	-7.827
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: pekerjaan



Lampiran 12

JADWAL PENELITIAN

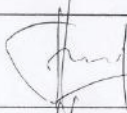
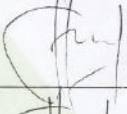
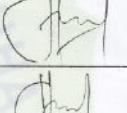
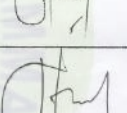
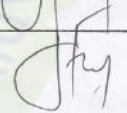
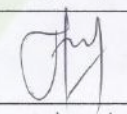
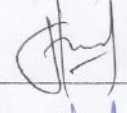
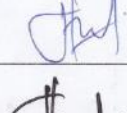
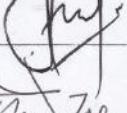
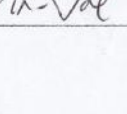
No	Jenis kegiatan	Januari 2017				Februari 2017				Maret 2017				April 2017				Mei 2017			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Study pendahuluan																				
2.	Penyusunan proposal																				
3.	Ujian proposal																				
4.	Pelaksanaan penelitian																				
5.	Analisa data																				
6.	Penyusunan skripsi																				
7.	Sidang hasil																				

KEGIATAN BIMBINGAN

Nama : Novy Ade Riyanty

NIM : A11300916

Pembimbing I

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
25/10 - 2016	Pengertian Fenomena	
29/10 - 2016	Pengertian Fenomena	
4/11 - 2016	Tugas Penelitian	
16/11 - 2016	BAB I - (1) Latar belakang	
3/12 - 2016	- BAB II	
21/12 - 2016	- BAB III - Bab 3.1 dan 3.2	
23/12 - 2016	- BAB III, Acc	
30/12 - 17	- BAB IV, teori & sumbu - (1) penelitian	
12/1 - 17	- BAB IV ok	
13/1 - 17	- Acc sidg	
13/1 - 2017	English Abstract	

21/2-12	mu jitu	dfw

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

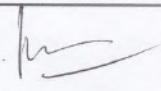
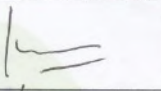
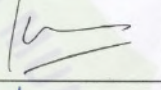
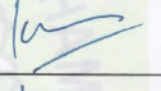
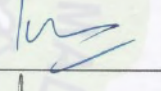
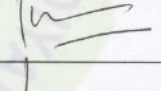
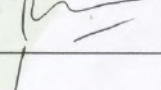
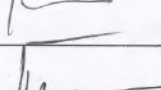
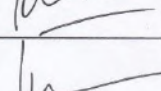
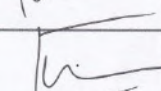
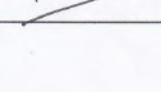
(Isma Yuniar. M. Kep)

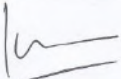
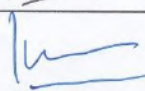
KEGIATAN BIMBINGAN

Nama : Novy Ade Riyanty

NIM : A11300916

Pembimbing II

Tanggal Bimbingan	Topik / Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
4/1-17	latar belakang	
12/1-17	kurisi latar belakang	
26/1-17	bab 1 - ii	
18/2-17	bab ii	
1/3-17	bab 1 - ii	
19/3-17	Konsul Revisi post proposal	
30/3-17	Kemulikan Hasil & Pembahasan	
9/6-17	kurir Gab w	
13/6-17	Pembahasan	
14/6-17	Ace skrang	
11/7-17	kurisi skrang hasil	

19/7-17	Revisi skripsi	
20/7-17	Acc skripsi	

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

(Isma Yuniar. M. Kep)