HUBUNGAN TINGKAT *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KELURAHAN KARANG ASEM KECAMATAN LAWEYAN SURAKARTA

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh:
Allisatul Kamila
J210130073

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan bahwa

Skripsi yang berjudul:

"HUBUNGAN TINGKAT ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KELURAHAN KARANGASEM KECAMATAN LAWEYAN SURAKARTA"

DisusunOleh :

Allisatul Kamila

J 210 130 073

Telah Memenuhi Syarat dan Disetujui untuk Mengikuti Ujian Skripsi

Program Pendidikan Sarjana Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh :

Pembimbing I

(Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep)

Tanggal: 8 Juli 2017

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT ACTIVITY OF DAILY LIVING (ADL) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KELURAHAN KARANGASEM KECAMATAN LAWEYAN SURAKARTA

Yang disusun oleh:

ALLISATUL KAMILA

J 210 130 073

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 8 Juli 2017 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Susunan Dewan Penguji:

1. **Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep** (.....)
2. **Supratman, M.kep., PhD** (.....)
   NIDN. 0617066801
3. **H.M Abi Muhlisin, SKM.,M.Kep** (.....)
   NIDN. 0605016801

Surakarta, 8 Juli 2017
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,

Dr. Mutalazimah, SKM, M.Kes

NIK 786

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini, peneliti menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengatahuan peneliti tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyaata kelak dikemudian hari terbukti ada ketikbenaran dalam pernyataan penelitian diatas, maka peneliti akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakrta, 17 Juni 2017

Allisatul Kamila

J210130073

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas Akademi Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Allisatul Kamila
NIM : J210130073
Program Studi : Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk meemberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-Exclusive Royalti –Free Right*)**

Atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN TINGKAT *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KELURAHAN KARANG ASEM KECAMATAN LAWEYAN SURAKARTA

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Non Eksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media /formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan proposal skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis /pencipta dan sebagai pemilik Hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Surakarta
Pada tanggal : 17 Juni 2017

Yang menyatakan

(Allisatul Kamila)

MOTTO

*"Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lainnya dan hanya kepada Allah kammu berha*rap"

(Q.S Al-Insyiroh: 6-8)

"Tak ada melarat yang lebih parah dari kebodohan dan tak ada harta yang lebih bermanfaat dari kesempurnaan akal"

(HR. Ibnu Majah)

"Ya Allah tambahkanlah ilmu bagiku dan jangan Engkau memalingkan hati"

(HR. Abu Dawud)

"Ya Allah aku berlindung kepadaMu dari kelemahan, rasa malas, sifat pengecut, menyiayiakan usia, dan sifat kikir"

(HR. Muslim)

"Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada dijalan Allah"

(HR. Turmudzi)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil alamiin. Aku bersyukur atas segala karunia yang Kau berikan. Atas segala nikmat, kesehatan, iman, dan rizki. Tiada kata indah yang dapat saya ucapakan selain rasa syukur kehadirat Allah SWT dengan bersujud dan berdoa, Sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan nabi besar Muhammad SAW dan semoga kita semua mendapatkan syafa'at Nya Amin. Setiap lembar dalam karya tulis ini semoga bermanfaat.

Kupersembahkan Skripsi ini kepada:

1. Kedua Orang Tua saya Bapak Arsad Hasyim dan Ibu Anisah yang tak pernah lelah memberikan kasih sayangnya , mendidik, dan senantiasa memberikan dukungan materi serta motivasinya. Sebait kalimat teruntuk Bapak tercinta *You're my guardian in this word, you're good man I have, and next, if I wanna get husband, I still like you, and I love you so much.* Dan teruntuk Ibuku *Mom, you're the great momy, you're the great woman who important for me, and you're my everythink, thank you so much mom*.
2. Kakak dan Adik kandung saya Fatimatuzzahra, Nur Azizah, Hilmanul Iyal, dan Aidatul Fitriyah yang selalu memotivasi, membantu dan mendoakan, penulis untuk menyelesaikan tepat waktu.
3. Kakak Sepupu saya, yang selalu membantu, memberikan semangat dan memotivasi.
4. Bapak dan ibu dosen dan seluruh staff Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang telah banyak membimbing dan membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat saya Anggi, Lintang, Dila, Nurul, Nchi, Febri, Atika,NurChasanahyang telah menemani, menghibur, mengingatkan, menasehati penulis selama di perantauan ini.
6. Teman-teman seperjuangan S1 keperawatan angkatan 2013 dan adik tingkat S1 Keperawatan yang selalu memotivasi saya.

7. Serta Almamater Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan tempat kepadaku untuk menuntut ilmu yang senantiasa mengikuti jejak langkah kaki ini menuju keberhasilan dalam studi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisanskripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikanskripsi ini.

Oleh Karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada :

(1) Dr.Multazimah, SKM., M.Kes, Selaku dekan Fakultas Kesehatan yang telah memfasilitasi terlaksananyaskripsi ini
(2) Arum Pratiwi, S.Kep., M.kesSelaku ketua program studi keperawatan yang telah memberikan dukungan, administrative penyusunanskripsi ini
(3) Wachidah Yuniartika,S.Kep., Ns., M.Kep, Selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini
(4) Pihak kelurahanDesaKarangAsemKecamatanLaweyanyang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan;
(5) Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
(6) Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semogaskripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan.

Surakarta, 17 Juni2017

Allisatul Kamila

HUBUNGAN TINGKAT *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI KELURAHAN KARANG ASEM KECAMATANLAWEYAN SURAKARTA

Allisatul Kamila*
Wachidah Yuniartika, S.kep., Ns., M.kep**

Abstrak

Proses penuaan (*aging process*) adalah suatu proses dalam kehidupan yang tidak dapat dihindari dan pasti akan dialami oleh setiap individu. Pengaruh proses penuaan dapat mengakibatkan timbulnya berbagai masalah status kesehatan. Proses penuaan yang dialami lansia menyebabkan adanya keterbatasan gerak lansia. Aktivitas sehari-hari atau *Activity of Daily Living* (ADL) dan istirahat keduanya berjalan beriringan oleh karena itu jika suatu aktivitas terganggu akan mempengaruhi periode istirahat sehingga akan menyebabkan terjadinya gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Karang Asem Kecematan Laweyan Surakarta. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional.* Populasi penelitian adalah 737 orang lanjut usia yang tinggal di Kelurahan Karang Asem kecamatan Laweyan. Sample penelitian sebanyak 88 lansia yang diperoleh dengan teknik *proporsional random sampling*. Penggumpulan data menggunakan kuesioner, sedangkan analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai χ^2_{hitung} 9,653 dan *p-value* sebesar 0,008 sehingga H_0 ditolak. Kesimpulan penelitian ini adalah tingkat ketergantungan *Activity of Daily Living* (ADL) lansia sebagian besar adalah dibantu, kualitas tidur lansia sebagian besar adalah baik, dan terdapat hubungan tingkat ketergantungan *Activity of Daily Living*(ADL) dengan kualitas tidur lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta dimana semakin baik tingkat *Activity of Daily Living*(ADL) lansia maka kualitas tidur lansia semakin baik.

Keywords: lansia, activity of daily living, kualitas tidur

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACTIVITY OF DAILY LIVING AND SLEEP QUALITY IN ELDERLY PEOPLE AT KARANG ASEM VILLAGE OF SURAKARTA REGENCY

Allisatul Kamila*
Wachidah Yuniartika, S.kep., Ns., M.kep**

Abstract

Aging process (aging process) is a process in life that can not be avoided and will be experienced by every individual. The effects of the aging process can lead to various health status problems. The aging process experienced by the elderly causes the limitation of elderly movement. Daily activities or Activity of Daily Living (ADL) and rest both go hand in hand therefore if an activity is disturbed will affect the period of rest so that will cause the occurrence of sleep disorders. This study aims to determine the relationship between Activity of Daily Living (ADL) level and sleep quality in the elderly in KarangAsem Village KecamatanLaweyan Surakarta. This research is descriptive correlative research with cross sectional approach. The study population was 737 elderly people living in the village of KarangAsem district Laweyan. Sample of research as many as 88 elderly obtained by simple random sampling technique.Data collection using questionnaire, while data analysis using Chi Square test.2count 9.653 and p-value of 0.008 so H0 rejected.χChi Square test results obtained value The conclusion of the study is Activity Of Daily Living (ADL) level of elderly mostly assisted, elderly sleep quality is mostly good, and there is relation of Activity Of Daily Living (ADL) dependency level with elderly sleep quality in Karangasem Village Laweyan Surakarta Subdistrict where the better the Activity Of Daily Living (ADL) level of elderly hence the better quality of elderly sleep

Keywords: lansia, activity of daily living, sleep quality

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL..... i
LEMBAR PERSETUJUAN……...ii
HALAMAN PENGESAHAN..... iii
LEMBAR PERNYATAAN……....iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI……v
MOTTO……...…..vi
HALAMAN PERSEMBAHAN……..….vii
KATA PENGANTAR ix
ABSTRAK…….....x
ABSTRACT……...xi
DAFTAR ISI..... xii
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR TABEL..... xvi
DAFTAR LAMPIRAN..... xvii

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1
B. Rumusan Masalah..... 4
C. Tujuan penelitian 5
D. Manfaat penelitian 6
E. Keaslian Penelitian..... 6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian teori..... .9
   1. Lanjut usia..... .9
      a. Pengertian..... 9
      b. Batasan-batasan usia lanjut 10
      c. Perubahan pada usia lanjut..... 11
   2. *Activity Of Daily Living*(ADL)……15
      a. pengertian……..15
      b. Faktor yang mempengaruhi……...16

c. Perawatan *Activity Of Daily Living*(ADL)……16
d. Pengukuran *Activity Of Daily Living*(ADL)……..18
3. Tidur……...18
a. pengertian…….....18
b. Fisiologis tidur……...…19
c. Tahapan tidur…….20
d. Kebutuhan tidur pada lanjut usia……...21
4. Kualitas tidur …….....22
a. pengertian ……...22
b. Faktor-faktor yang berhubungan……....23
c. Tanda-tanda kurangnya kualitas tidur……25
d. Pengukuran kualitas tidur……...25
B. Kerangka teori……27
C. Kerangka konsep……28
D. Hipotesis Penelitian……28

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian……29
B. Tempat dan Waktu Penelitian…….29
C. Populasi dan Sampel Penelitian……... ……..30
D. Variabel Penelitian……..33
E. Definisi Operasional……34
F. Instrumen Penelitian……34
G. Uji Validitas dan Reabilitas…….36
H. Etika Penelitian……38
I. Analisa Data…….....39
J. Jalannya Penelitian …….....40

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian……....44
1. Karakteristik Responden ……..44
2. Analisa Univaria …….....45

a. Distribusi Frekuensi ADL ……45
b. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia.……...46
3. Analisa Bivariat... ……...46
B. Pembahasan ...……...48
1. Karakteristik Resonden ……...48
2. Distribusi Frekuensi Tingkat ADL ……...…….….50
3. Distribusi Frekuensi Kualitas tidur Lansia ...……..53
4. Hubungan Tingkat ADL dengan kualitas tidur ……..55
C. Keter batasan Penelitian ……...58

BAB V. PENUTUP

A. Simpulan …….....60
B. Saran ……60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Teori 27
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 28

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Distribusi Jumlah Sampel 32

Tabel 3.2 Definisi Operasional……..34

Tabel 4.1 Karakteristik Responden ……..44

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi ADL ……...45

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur ……..…..46

Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Uji Chi Square Hubungan Tingkat ADL dengan Kualitas tidur lansia……..47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 : Kuesioner penelitian*Activity Of Daily Living* (ADL)

Lampiran4 :KuesionerKualitasTidur

Lampiran5 :Hasilpenelitian

Lampiran6 :Dokumentasi