GAMBARAN LINGKUNGAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA DI POSYANDU ANGGREK 1 DESA GELUNG KECAMATAN PARON KABUPATEN NGAWI

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Meraih Gelar Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh :

NAMA : Rizki Amin Nur Rahman

NIM : J210170089

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2021

PENGESAHAN SKRIPSI

Berjudul:
GAMBARAN LINGKUNGAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA DI POSYANDU ANGGREK 1 DESA GELUNG KECAMATAN PARON KABUPATEN NGAWI

Oleh:

RIZKI AMIN NUR RAHMAN
J210170089

Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal : 7 April 2021

Pembimbing:

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

Penguji:

1. Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep (……)
2. Kartinah, S.Kep., M.P.H (……)
3. Supratman, S.K.M., M.Kes., Kes., Ph.D (……)

Menyetujui,
Kaprodi Keperawatan

Arum Pratiwi, S.Kp., M.Kes., Ph.D
NIK. 660

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med
NIK. 753

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Rizki Amin Nur Rahman
NIM	: J210170089
Program Studi	: SI Keperawatan
Judul Skripsi	: **GAMBARAN LINGKUNGAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA DI POSYANDU ANGGREK 1 DESA GELUNG KECAMATAN PARON KABUPATEN NGAWI**

Menyatakan dengan sebenar-benarnya skripsi yang saya buat dan yang saya serahkan ini merupakan hasil karya sendiri, kecuali kutiap-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jilpakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan gelar serta ijasah yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta, 9 April 2021

Yang membuat pernyataan

Rizki Amin Nur Rahman

MOTTO

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan"

(Q.S. Al-Insyirah : 6)

"Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan"

(Imam Syafi'i)

"Apa yang kau tanam itu yang kau petik, selalu lakukan yang terbaik terhadap keluargamu, orang disekitarmu dan masa depanmu"

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan saya kemudahan dalam penyusunan skripsi ini, skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Pertama untuk kedua orang tua saya, Bapak Sukadi dan Ibu Nurul Coiriah yang selalu memberikan doa restu, kasih sayang dan segenap dukungan moral, material dan spiritual sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
2. Kakak Dyah dan Eko serta keponakan Thorif yang selalu mensupport saya dan menjadi motivator saya.
3. Dosen pembimbing terbaik Ibu Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns. M.Kep terima kasih atas bimbingan dan saran selama mengerjakan skripsi.
4. Sahabat-sahabat solo Bintang, Brugruera, Fath, Ihza, Septin, Hasna, Nadiya, Mita, Shyn dan Shan yang selalu membantu dalam pengerjaan skripsi.
5. Teman-teman seperbimbingan skripsi saya yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Teman kost Febri, Rihza, Fauzy, Rifqi, Rio yang selalu menemani mencari secangkir kopi.
7. Teman-teman slumbung crew yang selalu mendukung dan menjadi enumerator dalam penelitian saya.
8. Seluruh sahabat dan teman-teman yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu serta pembaca yang saya hormati.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan proposal ini tepat waktu. Berkat nikmat dan karunia-Nya pula lah saya dapat menyelesaikan proposal dengan judul "Gambaran Lingkungan Tidur dan Aktivitas Fisik pada Lanjut Usia di Posyandu Anggrek 1 Desa Gelung Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi" yang menjadi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Jurusan Keperawatan pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saya menyadari banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam penyelesaian proposal ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Irdawati, S.Kep., Ns., M.Si.Med selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memfasilitasi untuk terlaksananya program S1 Keperawatan.
2. Arum Pratiwi, S. Kp., M. Kes, Ph. D selaku ketua program studi keperawatan sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan fasilitas dan telah meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk mengarahkan saya dalam pembuatan proposal penelitian ini.
3. Wachidah Yuniartika, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya untuk mengarahkan saya dalam pembuatan proposal penelitian ini
4. Abi Muchlisin, SKM,MKES selaku pembimbing akademik yang telah banyak membantu
5. Para dosen FIK Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu dan wawasannya.
6. Orang tua yang senantiasa mendukung saya dalam segala hal terutama dalam bidang akademik, dan memberikan dukungan doa maupun materil.
7. Teman-teman seperjuangan, satu bimbingan serta sahabat yang selalu mendukung, memberi doa, semangat dan bantuan.

8. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, karena telah membantu dalam penyusunan proposal ini baik langsung maupun tak langsung.

Saya juga menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh karena itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun sehingga dapat menyempurnakan proposal ini. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan bagi dunia pendidikan dan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 9 April 2021

Rizki Amin Nur Rahman

J210170089

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PENGESAHAN ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI iii
MOTTO iv
HALAMAN PERSEMBAHAN v
KATA PENGANTAR vi
DAFTAR ISI viii
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR LAMPIRAN xiii
ABSTRAK xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
1. Tujuan umum 4
2. Tujuan khusus 4
D. Manfaat Penelitian 4
1. Manfaat Teoritis 4
2. Manfaat Praktis 4
E. Keaslian Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Tinjauan Teori 6
1. Pengertian Lansia 6
2. Tanda-tanda lansia 6
3. Tipe lansia 7
4. Tidur 9
5. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur 12

6. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk 13
7. Jam Biologis Tidur 13
8. Lingkungan Tidur 15
9. Aktivitas Fisik Tidur 15
B. Kerangka Teori 17
C. Kerangka Konsep 18

BAB III METODE PENELITIAN 19
A. Desain Penelitian 19
B. Tempat dan Waktu penelitian 19
1. Tempat Penelitian 19
2. Waktu Penelitian 19
C. Populasi dan Sampel 19
1. Populasi 19
2. Sampel 20
D. Variabel Penelitian 20
E. Definisi Operasional 20
F. Instrumen Penelitian 21
G. Uji Validitas dan Reliabilitas 22
1. Uji Validitas 22
2. Uji Reliabilitas 23
H. Etika Penelitian 23
I. Analisa Data 24
J. Teknik Pengolahan Data 25
K. Jalannya Penelitian 25
1. Tahap Persiapan 25
2. Tahap Pelaksanaan 26
3. Tahap Pelaporan 27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 28
A. Deskriptif Data Hasil Penelitian 28
1. Karakteristik Responden 28

2. Aktivitas Fisik 32
3. Lingkungan Tidur 33
4. Data Statistik 35
B. Pembahasan 35
1. Karakteristik Responden 35
2. Aktivitas Fisik 38
3. Lingkungan Tidur 39
C. Keterbatasan Penelitian 39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 40
A. Kesimpulan 40
B. Saran 40
DAFTAR PUSTAKA 42
LAMPIRAN 45

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional 20
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi umur..... 28
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi jenis kelamin..... 29
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi pendidikan 29
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi pekerjaan 30
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi status perkawinan 30
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi riwayat penyakit 31
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi Aktivitas Fisik 32
Tabel 4.8 *Crosstabs* aktivitas fisik dengan karakteristik responden 32
Tabel 4.9 Distribusi frekuensi Lingkungan Tidur..... 33
Tabel 4.10 *Crosstab* lingkungan tidur dengan karakteristik responden..... 34
Tabel 4.11 Data statistik..... 35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori 17
Gambar 2.2 Kerangka Konsep 18

DAFTAR LAMPIRAN

Surat perijinan study pendahuluan 46
Lembar permohonan menjadi responden 47
Lembar persetujuan menjadi responden..... 48
Kuesioner penelitian karakteristik responden 49
Kuesioner physical activities scale for the elderly (PASE) 50
Kuesioner Lingkungan Tidur 51
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas..... 52
Surat Izin Kesbangpol Kab. Ngawi..... 54
Surat Izin Dinas Kesehatan Kab. Ngawi..... 55
Surat *Ethical Clearance* 56
Hasil Pengolahan Data Karakteristik Responden 57
Hasil Pengolahan Data PASE 60
Hasil Pengolahan Data Lingkungan Tidur..... 64
Dokumentasi 68

GAMBARAN LINGKUNGAN TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK PADA LANJUT USIA DESA GELUNG KEC. PARON KAB. NGAWI

Rizki Amin Nur Rahman[1], Wachidah Yuniartika[2]

[1]Mahasiswa Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

[2]Dosen Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Lingkungan tidur dan aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Aktifitas fisik yang di lakukan dengan berlebihan akan mengakibatkan seseorang akan mudah mengalami kelelahan sehingga akan berdampak pada kualitas tidur lansia.. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui gambaran lingkungan tidur da aktivitas fisik pada lanjut usia. Penelitian ini dilakukan pada bulan januari 2021. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 54 responden di posyandu anggrek 1 Paron, Ngawi. Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner PASE yang memiliki hasil validitas perolehan nilai r hitung 0,409 – 0,645 dengan reliabilitas 0,718 dan kuesioner lingkungan tidur yang memiliki hasil validitas perolehan nilai r hitung 0,458 – 0,648 dengan reliabilitas 0,708.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia posyandu Anggrek sebanyak 22 lansia melakukan aktivitas fisik berat (40,7%), 18 lansia melakukan aktivitas fisik ringan (33,3%) dan 14 lansia melakukan aktivitas fisik sedang (25,9%). Sebanyak 43 lansia memiliki lingkungan tidur cukup (79,6%), 8 lansia memiliki lingkungan tidur baik (14,8) dan 3 lansia memiliki lingkungan tidur kurang (5,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas lansia posyandu anggrek 1 melakukan aktivitas fisik berat dan memiliki lingkungan tidur cukup.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Lansia, Lingkungan Tidur, Posyandu

OVERVIEW OF SLEEPING ENVIRONMENT AND PHYSICAL ACTIVITIES IN ADVANCED AGES IN POSYANDU ANGGREK 1 VILLAGE GELUNG SUB DISTRICT PARON DISTRICT NGAWI

Rizki Amin Nur Rahman[1], Wachidah Yuniartika[2]

[1]Nursing students, Universitas Muhammadiyah Surakarta

[2]Nursing teacher, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

Sleeping environment and physical activity is the factors that affect the quality of sleep in the elderly. Excessive physical activity will result in a person being easy fatigue and it will have an impact on the quality of sleep in the elderly. The purpose of this study was to describe the physical activity and sleeping environment of the elderly. This study was conducted in January 2021. The sample used in this study were 54 respondents from Posyandu Anggrek 1 Paron, Ngawi. The technique for collect the data in this study is total sampling technique. PASE questionnaire is used as a research instrument which has obtained r count values by 0.409 – 0.64 with the reliability at 0.718 of validity result, and the sleep environment questionnaire which has r count values by 0.458 to 0.648 with reliability at 0.708 of the validity of the acquisition.

The results showed that there were 22 elderly at Posyandu Anggrek doing heavy physical activity (40.7%), 18 elderly doing light physical activity (33.3%) and 14 elderly doing moderate physical activity (25.9%). A total of 43 elderly had adequate sleeping environment (79.6%), 8 elderly had a good sleeping environment (14.8%) and 3 elderly had poor sleeping environment (5.6%). Thus, it can be concluded that the majority of elderly posyandu anggrek 1 perform heavy physical activity and have a sufficient sleep environment.

Keywords : Physical activity, Elderly, Sleeping Environment, Posyandu