

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DAN KELELAHAN DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA YANG MASIH BEKERJA**

PENELITIAN CROSS-SECTIONAL



YOHANA TRI PANGESTHI

131811133015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DAN KELELAHAN DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA LASIA YANG MASIH BEKERJA**

PENELITIAN CROSS-SECTIONAL

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan UNAIR



Oleh:

YOHANA TRI PANGESTHI

131811133015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

Surat Pernyataan

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah dipublikasikan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan Perguruan Tinggi manapun.

Surabaya, 28 Oktober 2022



Yang Menyatakan,

Yohana Tri Pangesthi

NIM. 131811133015

Halaman Pernyataan

Sebagai sivitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yohana Tri Pangesthi

NIM : 131811133015

Program Studi : S1 Keperawatan

Fakultas : Keperawatan

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya yang berjudul:

“HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DAN KELELAHAN DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA YANG MASIH BEKERJA”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 28 Oktober 2022

Yang Menyatakan,



Yohana Tri Pangesthi
131811133015

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DAN KELELAHAN DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA YANG MASIH BEKERJA**

Oleh:

Nama: Yohana Tri Pangesthi

NIM: 131811133015

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI

TANGGAL, 21 OKTOBER 2022

Oleh:

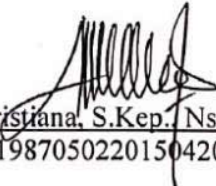
Pembimbing Ketua



Elida Ulfiana, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 197910132010122001

Pembimbing



Rr. Dian Tristiana, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198705022015042002

Mengetahui,

a.n. Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB.

NIP. 197806052008122001

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DAN KELELAHAN DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA YANG MASIH BEKERJA**

Oleh:

Nama: Yohana Tri Pangesthi

NIM: 131811133015

Telah Diuji

Pada Tanggal, 28 Oktober 2022

PANITIA PENGUJI

Ketua : Purwaningsih, S.Kp.,MARS

NIP. 196611212000032001

(.....)

Anggota : Elida Ulfiana, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 197910132010122001

(.....)

Rr. Dian Tristiana, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 198705022015042002

(.....)

Mengetahui,

a.n. Dekan Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga

Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widayawati, S.Kep.Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB.

NIP. 197806052008122001

Motto

Kamu tidak harus menjadi hebat untuk memulai, tetapi kamu harus memulai
untuk menjadi hebat. Rahasia maju adalah memulai.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan kasih karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan antara Pola Tidur dan Kelelahan dengan Kualitas Hidup pada Lansia yang Masih Bekerja”**. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

Ucapan terimakasih sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya penulis ucapkan kepada Ibu Elida Ulfiana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I dan Ibu Rr. Dian Tristiana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak oleh karena itu pada kesempatan ini perkenankan penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ah. Yusuf, S.Kp., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep.Ns., M.Kep., Ns.Sp.Kep.MB. selaku Wakil Dekan I Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Purwaningsih, S.Kp.,MARS selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang bermanfaat dalam penyempurnaan skripsi ini.

4. Ibu Dianis Wulan Sari, S.Kep., Ns., MNS., PhD selaku dosen penguji proposal yang telah memberikan saran dan masukan yang bermanfaat dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta staf pengajar Program Studi Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah mendidik dan membimbing serta memberikan ilmu selama perkuliahan.
6. Seluruh staf akademik, perpustakaan dan tata usaha Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga atas segala fasilitas dan bantuan yang diberikan dari awal pembuatan proposal hingga terselesaikannya skripsi ini.
7. Kepada Instansi Yayasan Nurul Hayat atas segala fasilitas dan bantuan yang diberikan dari awal pengambilan data diri responden, penelitian hingga terselesaikannya skripsi ini.
8. Kepada kedua Orang Tua, dan kedua Kakak, serta seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan baik materi maupun moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat saya Bella, Dian, Lilis, Ulfa, Martha, Syafira, Victor yang selalu menghibur dan telah menjadi pendengar keluh kesah saya selama ini serta membantu saya disaat yang tepat.
10. Terimakasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi hingga peneliti menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak penulis harapkan demi

perbaikan-perbaikan ke depannya. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca dan profesi keperawatan.

Surabaya, 28 Oktober 2022

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Yohana Tri Pangesthi', written over a horizontal line.

Yohana Tri Pangesthi
NIM.131811133015

ABSTRAK

**HUBUNGAN ANTARA POLA TIDUR DAN KELELAHAN DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA YANG MASIH BEKERJA**

Cross Sectional

Oleh: Yohana Tri Pangesthi

Pendahuluan: Proses menua akan mengakibatkan penurunan fungsional yang berdampak pada aspek kehidupan sosial, ekonomi serta kesehatan, hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas hidup lansia. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pola tidur dan kelelahan dengan kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja. **Metode:** Penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 120 lansia dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola tidur dan kelelahan. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja. Kuesioner yang digunakan yaitu Pola Tidur, *Fatigue Assessment Scale*, *WHOQol-BREF*. Analisis yang digunakan yaitu uji *Spearman Rho*. **Hasil:** Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pola tidur dengan kualitas hidup ($p=0,000$) dan terdapat hubungan antara kelelahan dengan kualitas hidup ($p=0,000$) dengan nilai $r=0,910$. **Diskusi:** Pola tidur dan kelelahan menjadi faktor yang mempengaruhi kualitas hidup. Semakin baik pola tidur dan kelelahan, maka semakin baik pula kualitas hidup pada lansia. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu memberikan intervensi atau cara mengatasi pola tidur dan kelelahan untuk mendukung kualitas hidup pada lansia.

Kata Kunci: *Sleep pattern, Elderly, Fatigue, Work, Quality of life*

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP PATTERNS AND FATIGUE
WITH QUALITY OF LIFE IN ELDERLY WORKING**

Cross Sectional

By: Yohana Tri Pangesthi

Introduction: The aging process will result in functional decline which has an impact on aspects of social, economic, and health life, it can affect the quality of life of the elderly. The purpose of this study was to analyze the relationship between sleep patterns and fatigue with quality of life in the elderly who are still working.

Methods: This study used a cross-sectional correlational descriptive approach. The population in this study was 120 elderly people using the purposive sampling method. The independent variables in this study were sleep patterns and fatigue. The dependent variable in this study is the quality of life of the elderly who are still working. The questionnaire used is Sleep Pattern, Fatigue Assessment Scale, and WHOQol-BREF. The analysis used is the Spearman Rho test. **Results:** The results of this study were that there was a relationship between sleep patterns and quality of life ($p=0.000$) with value $r=0,910$ and there was a relationship between fatigue and quality of life ($p=0.000$). **Discussion:** Sleep patterns and fatigue are factors that affect the quality of life. The better the sleep pattern and fatigue, the better the quality of life in the elderly. Future research is expected to be able to provide interventions or ways to overcome sleep patterns and fatigue to support the quality of life of the elderly.

Keyword: Sleep pattern, Elderly, Fatigue, Work, Quality of life

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	1
Halaman Judul dan Persyaratan Gelar	i
Lembar Pernyataan.....	ii
Halaman Pernyataan.....	iii
Lembar Persetujuan.....	iv
Lembar Pengesahan	Error! Bookmark not defined.
Motto	vi
Ucapan Terima Kasih.....	vii
Abstrak ..	x
<i>Abstract</i>	xi
Daftar Isi.....	xii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar.....	xvi
Daftar Lampiran	xvii
Arti Lambang, Singkatan Dan Istilah	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lanjut Usia	7
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	7
2.1.2 Teori Menua	8
2.1.3 Tugas Perkembangan Lansia.....	10
2.1.4 Proses Menua	11
2.1.5 Perubahan-perubahan yang terjadi pada Lansia.....	12
2.2 Konsep Tidur	14
2.2.1 Tahapan Tidur	15

2.2.2	Siklus Tidur	16
2.2.3	Fungsi Tidur	18
2.2.4	Kebutuhan Tidur pada Lansia	19
2.2.5	Fisiologi Tidur Lansia	20
2.2.6	Gangguan Istirahat Tidur pada Lansia	20
2.3	Pola Tidur	23
2.3.1	Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur	25
2.3.2	Pengkajian Pola Tidur	30
2.4	Kelelahan	32
2.4.1	Pengertian Kelelahan	32
2.4.2	Jenis Kelelahan	33
2.4.3	Faktor Penyebab Kelelahan	36
2.4.4	Mekanisme Timbulnya Kelelahan	44
2.4.5	Parameter Kelelahan Kerja	45
2.5	Konsep Kualitas Hidup Lansia	49
2.5.1	Definisi Kualitas Hidup	49
2.5.2	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup	50
2.6	Penilaian <i>Quality of Life</i> berdasarkan <i>World Health Organization</i> (WHOQoL)	52
2.6.1	Pengukuran kualitas Hidup WHOQoL	54
2.6.2	Domain Kualitas Hidup WHOQoL	55
2.7	Konsep Teori Lawrence Green (<i>Precede Proceed model</i>)	59
2.8	Keaslian Penelitian	61
BAB 3	KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	65
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	65
3.2	Hipotesis	67
BAB 4	METODE PENELITIAN	68
4.1	Desain Penelitian	68
4.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	68
4.2.1	Populasi	68
4.2.2	Sampel	68
4.2.3	Teknik Sampling	69
4.2.4	Besar Sampel	69
4.3	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	70
4.3.1	Variabel Independen (Bebas)	70
4.3.2	Variabel Dependen (Terikat)	70

4.3.3	Definisi Operasional.....	70
4.4	Alat dan Bahan Penelitian	72
4.5	Instrumen Penelitian.....	72
4.6	Validitas dan Reabilitas	75
4.7	Lokasi dan Waktu.....	78
4.8	Prosedur Pengambilan dan Pengolahan Data	79
4.9	Kerangka Operasional	81
4.10	Analisis Data	82
4.11	Etik Penelitian	82
4.11.1	<i>Respect Human Dignity</i>	83
4.11.2	<i>Right to Justice</i>	83
BAB 5	HASIL DAN PEMBAHASAN	85
4.12	Hasil Penelitian.....	85
4.12.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	85
4.12.2	Karakteristik Demografi Responden.....	86
4.12.3	Distribusi Data Variabel yang Diukur	88
4.12.4	Tabulasi Silang.....	88
4.13	Pembahasan	90
4.13.1	Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup	90
4.13.2	Hubungan Kelelahan dengan Kualitas Hidup	94
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN.....	98
4.14	Kesimpulan.....	98
4.15	Saran	99
DAFTAR PUSTAKA		100
LAMPIRAN.....		105

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keaslian penelitian hubungan antara pola tidur dan kelelahan dengan kualitas hidup pada lansia yang masih bekerja	60
Tabel 4.1	Definisi Operasional	69
Tabel 4.2	<i>Blue Print</i> Kuesioner Pola Tidur	71
Tabel 4.3	<i>Blue Print</i> Kuesioner Kelelahan	72
Tabel 4.4	<i>Blue Print</i> Kuesioner Kualitas Hidup	73
Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Demografi Lansia di Kelurahan Keputran, Kecamatan Tegalsari, Kota Surabaya pada Juni 2022	86
Tabel 5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Variabel yang Diukur pada Hubungan antara Pola Tidur dan Kelelahan dengan Kualitas Hidup pada Lansia yang Masih Bekerja Tahun 2022	86
Tabel 5.3	Hasil Tabulasi Silang Hubungan antara Pola Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia yang Masih Bekerja	87
Tabel 5.4	Hasil Tabulasi Silang Hubungan antara Kelelahan dengan Kualitas Hidup pada Lansia yang Masih Bekerja	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tahap-tahap siklus tidur	15
Gambar 2.2	Domain Kualitas Hidup WHOQoL	57
Gambar 2.3	<i>Precede proceed model</i> (Green LW. & Kreuter MW, 1991)	59
Gambar 3.1	Kerangka Konseptual Hubungan antara Pola Tidur dan Kelelahan dengan Kualitas Hidup Pada Lansia yang Masih Bekerja(Berdasarkan Teori Lawrence Green)	64
Gambar 4.1	Kerangka Operasional penelitian Hubungan antara Pola Tidur dan Kelelahan dengan Kualitas Hidup pada Lansia yang Masih Bekerja	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Surat Izin Pengambilan Data Penelitian.....	89
Lampiran 2 Lembar Surat Pernyataan Telah Selesai Penelitian Penelitian	90
Lampiran 3 Lembar Sertifikat Etik Penelitian	90
Lampiran 4 Lembar Penjelasan Penelitian.....	91
Lampiran 5 Lembar Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden	93
Lampiran 6 Instrumen Penelitian	94
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner.....	102
Lampiran 8 Tabulasi Data Frekuensi Karakteristik Demografi	103
Lampiran 9 Tabulasi Data Frekuensi Variabel Penelitian	105
Lampiran 10 Hasil Tabulasi Silang dan Uji <i>Spearman Rho</i>	106
Lampiran 11 Klasifikasi Responden	108
Lampiran 12 Distribusi Frekuensi Jawaban Kuesioner	116

ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

DNA	: <i>Deoxyribo Nucleid Acid</i>
FAS	: <i>Fatigue Assessment Scale</i>
IMT	: <i>Indeks Massa Tubuh</i>
IQ	: <i>Intelligentia Quantion</i>
Lansia	: Lanjut Usia
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RS	: <i>Rating scale</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WHOQoL	: <i>World Health Organization Quality of Life</i>