

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP ORANG LANJUT USIA DI GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA

SKRIPSI



OLEH:

Stephanie Pereira

NRP: 1523011027

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA

SURABAYA

2014

HUBUNGAN POLA TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP ORANG LANJUT USIA DI GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA

SKRIPSI

Diajukan kepada
Prodi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Kedokteran



OLEH:

Stephanie Pereira

NRP: 1523011027

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA**

2014

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Stephanie Pereira

NRP : 1523011027

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

“Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia di Griya
Usia Lanjut St. Yosef Surabaya”

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 20 Oktober 2014

Yang membuat pernyataan,



Stephanie Pereira

NRP. 1523011027

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Stephanie Pereira

NRP : 1523011027

menyetujui skripsi saya yang berjudul:

**“Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia di Griya
Usia Lanjut St. Yosef Surabaya”**

untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Oktober 2014

Yang membuat pernyataan,



Stephanie Pereira
NRP. 1523011027

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Stephanie Pereira NRP. 1523011027 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 14 November 2014 dan telah dinyatakan lulus oleh

Tim Penguji

1. Ketua :

Margarita M. Maramis, dr., SpKJ(K)


()

2. Sekretaris :

Lukas Slamet Rihadi, dr., MS., QIA


()

3. Anggota :

Pauline Meryana, dr., SpS, MKes


()

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof. Willy F. Maramis, dr., Sp. KJ(K)

NIK. 152.97.0302

Karya ini dipersembahkan untuk kedua orang tua serta keluarga saya yang
tercinta, para dosen pengajar, Cawan Getsemani,
dan almamater saya FK UKWMS.

“Oleh karena itu Aku berkata kepadamu: Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu. Karena setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari, mendapat dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu akan dibukakan”

- Lukas 11:9-10 -

“Live as if you were to die tomorrow, learn as if you were to live forever”

- Mahatma Gandhi -

“If you can't fly then run, if you can't run then walk, if you can't walk then crawl, but whatever you do you have to keep moving forward”

- Martin Luther King, Jr. -

“Not all of us can do great things. But we can do small things with great love”

- Mother Teresa -

“It is never too late to be what you might have been”

- George Eliot -

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan karunia-Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi berjudul “Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya”. Laporan ini disusun sebagai salah satu syarat guna menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penyusunan laporan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas kesempatan menempuh pendidikan yang telah diberikan kepada penulis.
2. Margarita M. Maramis, dr., SpKJ(K) selaku dosen pembimbing utama yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi arahan, dan memotivasi penulis dalam penyusunan laporan skripsi ini.
3. Lukas Slamet Rihadi, dr., MS., QIA selaku dosen pembimbing kedua yang selalu dengan sabar membimbing dan memberikan arahan, serta

memberi semangat kepada penulis dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.

4. Dr. Inge Wattimena, dr., MS selaku dosen penguji I atas semua kritik dan saran yang telah diberikan kepada penulis.
5. Pauline Meryana, dr., SpS, MKes selaku dosen penguji II dan pendamping akademik penulis atas segala waktu, kritik, saran, dan semangat yang telah diberikan.
6. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
7. Kedua orang tua yang sangat penulis kasihi, Enny Ratnawati dan Ludovikus Pareira, yang selalu memberi kasih sayang, semangat, dukungan, dan selalu mendoakan penulis.
8. Cawan Getsemani yang telah memberi penulis beasiswa dan menyediakan keperluan pendidikan serta kepada para *Daddy* dan *Mommy* dari Cawan Getsemani yang selalu mendoakan dan memberi dukungan kepada penulis.
9. Oma Lily, Ik-Ik Poppy, kakak saya, Marco Rijkaard Pereira, serta seluruh keluarga yang selalu mendoakan, memberi dukungan dan inspirasi, serta selalu membantu penulis dalam menyusun laporan skripsi ini.

10. Chelsea yang selalu setia menemani penulis saat menyusun laporan skripsi ini.
11. Suster kepala Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk mengadakan penelitian di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya.
12. Para penghuni Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya, khususnya Oma Anna, Oma Daisy, Oma Herlina, Oma Henny, Oma Rami, Oma Martina, Oma Maria, Oma Vonny, Opa Alfian, serta para oma dan opa lainnya yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini, serta untuk segala doa dan cerita yang membangun semangat.
13. Teman-teman sesama mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya maupun non-WM, khususnya Kevin Anggakusuma H., Jovita Liman, Merlinda Dwintasari, Anastasia Eva, dan teman-teman lainnya yang selalu bersedia membantu dan memberi semangat kepada penulis.
14. Semua pihak lain yang terlibat dalam penyusunan laporan skripsi ini dan tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan laporan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan sehingga penulis sangat terbuka dengan

segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata, semoga laporan skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Surabaya, 16 Oktober 2014

Stephanie Pereira

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH .	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
ABSTRACT	xix
ABSTRAK	xx
RINGKASAN.....	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7

2.1	Pengertian dan Pengelompokan Lansia	7
2.1.1	Teori-Teori Proses Menua	7
2.2	Tidur	11
2.2.1	Perubahan Pola Tidur pada Lansia.....	14
2.2.2	Gangguan Tidur pada Lansia.....	16
2.2.3	Insomnia.....	17
2.2.4	Penyebab Insomnia	18
2.3	Kualitas Hidup	19
2.4	Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup.....	24
2.5	Dasar Teori dan Kerangka Konseptual.....	25
2.6	Hipotesis	28
BAB 3	METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1	Desain Penelitian.....	29
3.2	Variabel Penelitian	29
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	31
3.4.1	Populasi Penelitian.....	31
3.4.2	Sampel.....	31
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	31
3.4.4	Kriteria Inklusi.....	31
3.5	Kerangka Kerja Penelitian	33
3.6	Metode Pengumpulan Data.....	34
3.6.1	Instrumen Penelitian.....	34
3.6.2	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	34
3.7	Teknik Analisis Data	36
3.8	Etika Penelitian	36
BAB 4	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	38

4.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	38
4.2	Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.3	Hasil Penelitian	39
4.3.1.	Hasil Uji Korelasi.....	44
BAB 5	PEMBAHASAN.....	47
5.1.	Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia di Panti Wreda	50
5.2.	Hubungan Lama Gangguan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia di Panti Wreda	51
5.3.	Domain Kualitas Hidup yang Berhubungan Paling Kuat dengan Pola Tidur Orang Lanjut Usia di Panti Wreda.....	52
BAB 6	KESIMPULAN DAN SARAN	54
6.1	Kesimpulan	54
6.2	Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN		60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kuesioner <i>Mini Mental State Examination</i>	60
Lampiran 2 Kuesioner DASS	62
Lampiran 3 Kuesioner KSBPJ <i>Insomnia Rating Scale</i>	66
Lampiran 4 Kuesioner WHOQOL-BREF	69
Lampiran 5 Kuesioner Demografi	74
Lampiran 6 Kuesioner Data Tambahan	76
Lampiran 7 Hasil Uji Statistik	78
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian	82
Lampiran 9 Surat Kelaikan Etik	83
Lampiran 10 Surat Pernyataan Sebagai Responden	84
Lampiran 11 Grafik Hasil Penelitian	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Aspek-Aspek Kualitas Hidup	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional, Alat Ukur, Skala Ukur, dan Hasil Ukur Variabel Penelitian.....	29
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia	39
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia dan Kualitas Hidup	40
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	40
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Kota Asal.....	41
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur	41
Tabel 4.7 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pola Tidur.....	41
Tabel 4.8 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia dan Pola Tidur	41
Tabel 4.9 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur dan Kualitas Hidup.....	42
Tabel 4.10 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Gangguan Pola Tidur.....	43
Tabel 4.11 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup	43
Tabel 4.12 Distribusi Responden Berdasarkan Kepuasan terhadap Kesehatan.....	44

Tabel 4.13 Distribusi Responden Berdasarkan Nilai 4 Domain
Kualitas Hidup..... 44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Teoritis.....	27
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual Penelitian.....	28
Gambar 3.1 Gambar Kerangka Kerja Penelitian	33
Gambar 11.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	85
Gambar 11.2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia ...	85
Gambar 11.3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia dan Kualitas Hidup	86
Gambar 11.4 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	86
Gambar 11.5 Distribusi Responden Berdasarkan Kota Asal.....	87
Gambar 11.6 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur	87
Gambar 11.7 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Pola Tidur	88
Gambar 11.8 Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Usia dan Pola Tidur	88
Gambar 11.9 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur dan Kualitas Hidup.....	89
Gambar 11.10 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Gangguan Pola Tidur	89
Gambar 11.11 Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Hidup....	90
Gambar 11.12 Distribusi Responden Berdasarkan Kepuasan terhadap Kesehatan.....	90

Gambar 11.13 Distribusi Responden Berdasarkan Nilai 4 Domain
Kualitas Hidup..... 91

Stephanie Pereira. NRP: 1523011027. 2014. "The Correlation Between the Sleep Pattern and the Quality of Life in Geriatrics at Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya". Undergraduate Thesis. Medical Education Study Program Widya Mandala Catholic University Surabaya.

Adviser I : Margarita M. Maramis, dr., SpKJ(K)

Adviser II : Lukas Slamet Rihadi, dr., MS., QIA

ABSTRACT

Quality of life is important to be recognized because according to 1948 WHO constitution, health is a state of complete physical, mental, and social well being. Indonesia, as a developing country, has experienced the increment in the geriatrics population from year to year. With this increment, the problems in the geriatric population are also increasing simultaneously with the increment of the nursing home occupancy. One of the problems commonly affects the geriatric population is the sleep deprivation.

This was an observational study with cross sectional design and purposive sampling method. There were 55 respondents in this study. The coefficient contingency was conducted to analyze the correlation between variables.

There were no correlation between the sleep pattern and the geriatric quality of life in nursing home ($p=0,582$). There were also no correlation between the duration of sleep deprivation and the geriatric quality of life in nursing home ($p=0,629$). The physical domain has the strongest correlation with the sleep pattern among geriatric in nursing home ($r=0,359$).

The conclusion from this study is that even though there was no correlation between the sleep pattern and the duration of sleep deprivation with the geriatric quality of life in nursing home, the physical domain among geriatric in nursing home should be considered as an important thing.

Keywords: sleep pattern, geriatric quality of life, nursing home

Stephanie Pereira. NRP: 1523011027. 2014. “Hubungan Pola Tidur dengan Kualitas Hidup Orang Lanjut Usia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya”. Skripsi Sarjana Strata 1. Prodi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Pembimbing I : Margarita M. Maramis, dr., SpKJ(K)

Pembimbing II : Lukas Slamet Rihadi, dr., MS., QIA

ABSTRAK

Kualitas hidup merupakan salah satu hal yang penting untuk diperhatikan karena menurut konstitusi WHO tahun 1948, kesehatan meliputi kesehatan fisik, mental, serta sosial secara keseluruhan. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat dari tahun ke tahun. Dengan bertambahnya jumlah lansia, maka jumlah permasalahan pada lansia juga akan bertambah dan jumlah lansia yang tinggal di panti wreda juga semakin banyak. Salah satu permasalahan yang paling sering dialami para lansia adalah gangguan pola tidur.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional bersifat analitik dengan pendekatan *cross-sectional* menggunakan metode *purposive sampling* dengan jumlah sampel 55 responden. Data dianalisis dengan menggunakan uji Koefisien Kontingensi.

Penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang signifikan antara pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda ($p=0,582$). Untuk hubungan antara lama gangguan pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda juga tidak didapatkan hubungan yang signifikan ($p=0,629$). Untuk domain yang paling berhubungan dengan pola tidur lansia di panti wreda, domain kesehatan fisik memiliki hubungan yang paling kuat ($r=0,359$).

Kesimpulan dari penelitian ini, walaupun tidak ada hubungan korelasional antara pola tidur maupun lama gangguan tidur dengan kualitas hidup orang lanjut usia di panti wreda, perlu diperhatikan domain kesehatan fisik dari para lansia di panti wreda.

Kata Kunci: pola tidur, kualitas hidup lansia, panti wreda

RINGKASAN

Menurut World Health Organization (WHO), orang lanjut usia adalah orang berusia 60 tahun ke atas yang terdiri dari usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, usia tua (*old*) 75-90 tahun, dan usia sangat lanjut (*very old*) di atas 90 tahun (Raharja, 2013). Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas semakin meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan jumlah lansia tersebut mengakibatkan jumlah permasalahan pada lansia juga meningkat. Salah satu permasalahan tersebut adalah gangguan tidur dan insomnia adalah gangguan yang paling sering ditemukan (Amir, 2007).

Kualitas hidup merupakan salah satu hal yang penting untuk diperhatikan karena menurut konstitusi WHO, kesehatan meliputi kesehatan fisik, mental, serta sosial secara keseluruhan. WHO mengartikan kualitas hidup sebagai persepsi individu mengenai posisinya dalam kehidupan, dalam konteks kultur dan sistem nilai di mana mereka hidup, dan dalam hubungan dengan tujuan, harapan, standar yang ada, dan perhatian mereka (Pangkahila, 2007). Lansia dikatakan memiliki hidup yang berkualitas apabila mereka memiliki kondisi fungsional yang optimal, sehingga mereka dapat menikmati masa tuanya dengan penuh makna, membahagiakan dan berguna.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan korelasional antara pola tidur dengan kualitas hidup orang lanjut usia di panti wreda. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk memberi gambaran mengenai pola tidur dan kualitas hidup lansia di panti wreda agar dapat menjadi tambahan wawasan bagi masyarakat maupun panti wreda agar dapat mendeteksi secara dini masalah gangguan pola tidur pada lansia guna meningkatkan kualitas hidup lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional bersifat analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dimana jumlah sampel adalah semua lansia di Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada bulan Juni-September 2014, didapatkan 55 responden yang datanya diolah menggunakan uji korelasi koefisien kontingensi dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 18. Pada penelitian ini ditetapkan nilai α sebesar 0,1 sehingga hubungan antar variabel dianggap signifikan bila nilai signifikansi atau $p < 0,1$. Dari hasil analisis data, tidak didapatkan hubungan antara pola tidur dengan kualitas hidup lansia di panti wreda ($p=0,582$). Hal ini dapat diakibatkan di panti wreda tempat diadakan penelitian ini, setiap

harinya selalu diadakan kegiatan rutin antara lain berdoa bersama, senam, menonton bersama, serta acara keterampilan yang diadakan seminggu sekali. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat bermanfaat bagi para lansia karena dalam kegiatan tersebut para lansia dapat saling bertukar pikiran, berbagi pengalaman, dan saling memberi perhatian, serta membuat para lansia merasa tidak kesepian sehingga dapat membantu mereka dalam mencapai kualitas hidup yang maksimal (Sutikno, 2011).

Selain itu, tidak didapatkan hubungan antara lama gangguan pola tidur dengan kualitas hidup orang lanjut usia di panti wreda ($p=0,629$). Hal ini dapat disebabkan insomnia yang mereka alami merupakan insomnia primer yang penyebabnya tidak diketahui sehingga tidak sampai menimbulkan gangguan medis, psikiatri, maupun lingkungan yang dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia (Galimi, 2010). Selain itu, insomnia yang dialami para lansia tersebut juga bukan merupakan insomnia yang disebabkan gangguan fisik maupun obat-obatan.

Untuk domain kualitas hidup yang paling berhubungan dengan pola tidur, domain kesehatan fisik memiliki hubungan yang paling kuat ($r=0,359$) jika dibandingkan domain psikologis maupun domain lingkungan yang juga berhubungan dengan pola tidur lansia di panti wreda. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana dikatakan bahwa pola tidur

memiliki hubungan dengan fisik seseorang dan merupakan faktor resiko terhadap gangguan kesehatan (Galimi, 2010). Gangguan kesehatan sendiri termasuk dalam domain kesehatan fisik.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah walaupun tidak ada hubungan antara pola tidur dengan kualitas hidup orang lanjut usia di panti wreda dan tidak ada hubungan antara lama gangguan pola tidur dengan kualitas hidup orang lanjut usia di panti wreda, domain kesehatan fisik dari kualitas hidup harus diperhatikan karena domain kesehatan fisik memiliki hubungan yang paling kuat dengan pola tidur lansia di panti wreda.