

SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI PSTW MAGETAN**



Oleh:

MAGFIROH

NIM 21632061

PRODI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI PSTW MAGETAN**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

MAGFIROH

NIM 21632061

PRODI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP
KUALITAS TIDUR LANSIA DI PSTW MAGETAN**

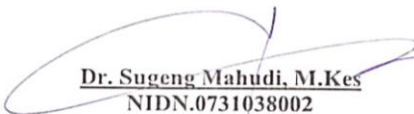
MAGFIROH

21632061


SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 7 JULI 2023

Oleh:

Pembimbing I



Dr. Sugeng Mahudi, M.Kes
NIDN.0731038002

Pembimbing II


Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 07031276602

Mengetahui


Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

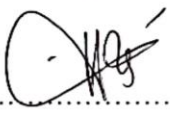

Sulištvo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji
Pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Pada Tanggal 25 Juli 2023


Ketua : Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)

Anggota : 1. Metti Verawati, S.Kep.,Ns.,M.Kes (.....)

2. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep (.....)

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0715127903

SURAT PERNYATAAN

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

Ponorogo, 7 Juli 2023

Yang Menyatakan



MAGFIROH
NIM. 21632061

KATA PENGANTAR

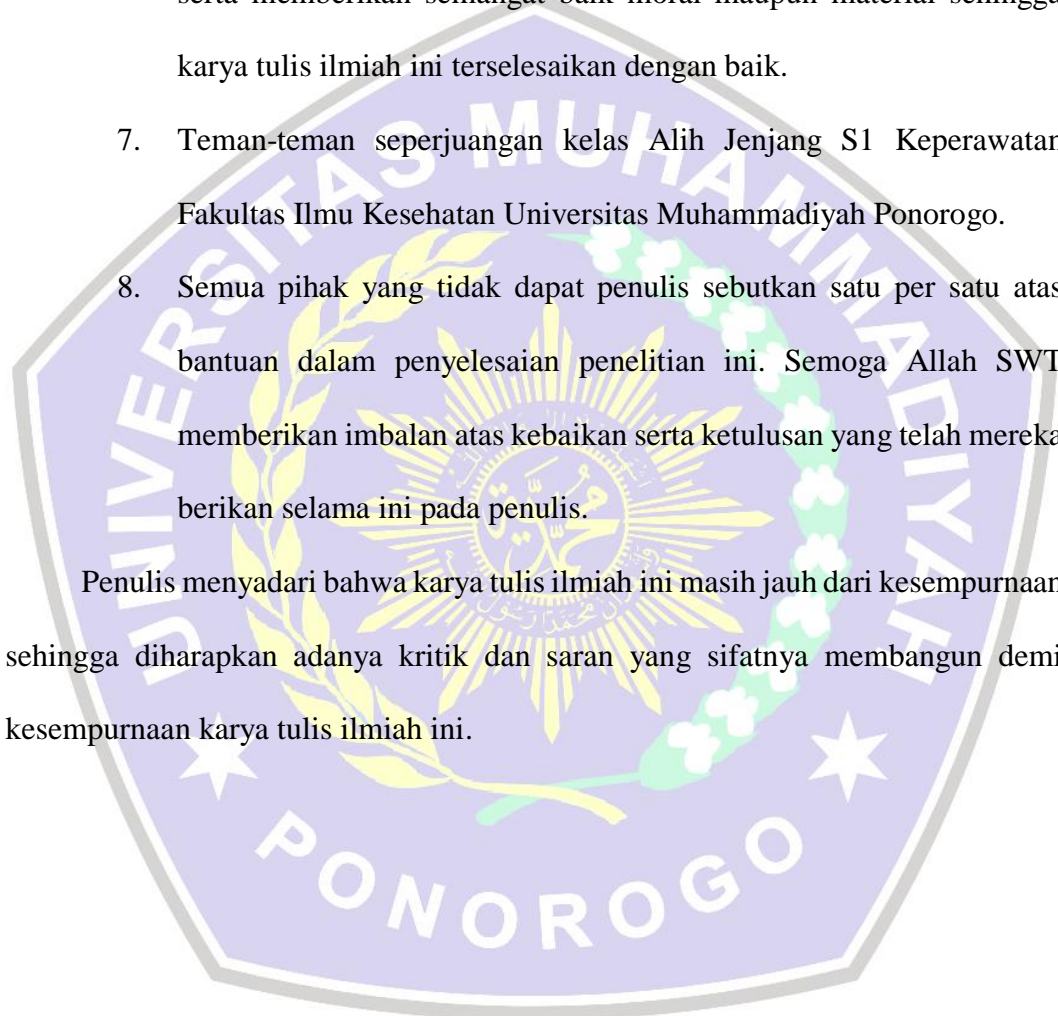
Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia di PSTW Magetan”. Karya tulis/ skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini banyak memperoleh bimbingan, asuhan serta dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan ijin, sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan ijin, sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Saiful Nurhidayat S.Kep.,Ns.,M,Kep selaku Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberi kemudahan dan ijin, sehingga memperlancar penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Dr. Sugeng Mashudi, M. Kes selaku pembimbing pertama yang telah memberi ijin dan dengan kesabaran serta ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Elmie Muftiana, S.Kep.,Ns.,M,Kep selaku pembimbing kedua yang telah memberi ijin dan dengan kesabaran serta ketelitiannya dalam membimbing, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Kedua orang tua, kakak serta *someone* yang senantiasa mendoakan, serta memberikan semangat baik moral maupun material sehingga karya tulis ilmiah ini terselesaikan dengan baik.
7. Teman-teman seperjuangan kelas Alih Jenjang S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu atas bantuan dalam penyelesaian penelitian ini. Semoga Allah SWT memberikan imbalan atas kebaikan serta ketulusan yang telah mereka berikan selama ini pada penulis.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan sehingga diharapkan adanya kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan karya tulis ilmiah ini.



ABSTRAK
PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANSIA
DI PSTW MAGETAN

Oleh: Magfiroh

Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tidur seseorang akan semakin berkurang. Tidur bermanfaat untuk memperbaiki fungsi dan kinerja tubuh setelah manusia beraktivitas. Kualitas tidur adalah keadaan tidur yang dialami oleh individu yang dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Dampak dari kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu stress meningkat, sering lupa, dan akan mengalami resiko masalah kesehatan pada sistem-sistem tubuh. Dzikir bermanfaat untuk meningkatkan mood, menurunkan kecemasan, dan meningkatkan tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia di UPT PSTW Magetan, baik sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa terapi dzikir. Metode yang digunakan adalah *pra-eksperimental* dengan teknik sampling *purposive sampling* dengan jumah sampel 10 responden lansia. Penelitian ini menggunakan instrument Kuesioner Kualitas Tidur (KKT) dan *Standard Operating Procedure* (SOP) terapi dzikir. Intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Analisa data secara bivariate dengan menggunakan *uji paired t test*. Hasil penelitian ini rerata kualitas tidur pretest lebih rendah (15,2) dibanding dengan rerata kualitas tidur posttest (24,0), yang memiliki arti bahwa kualitas tidur lansia meningkat atau membaik setelah diberikan intervensi terapi dzikir. Hasil dari analisis uji *paired t test* pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia didapatkan nilai yang signifikan dengan $p\text{-value} = 0,000 < (0,05)$. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia di UPT PSTW Magetan.

Kata kunci: terapi dzikir, lansia, kualitas tidur.



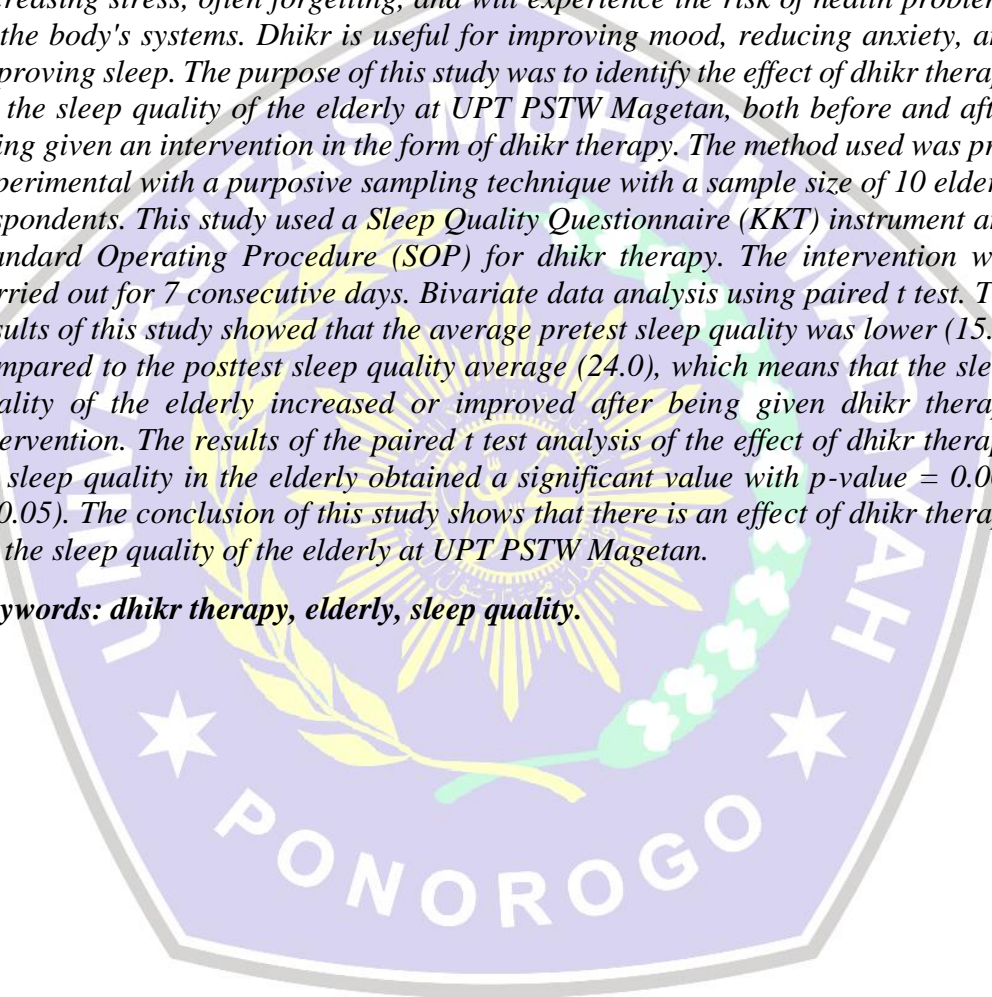
ABSTRACT

THE INFLUENCE OF DHIKR THERAPY ON SLEEP QUALITY IN ELDERLY AT PSTW MAGETAN

By: Magfiroh

As we get older, a person's need for sleep will decrease. Sleep is useful for improving the function and performance of the body after human activities. Sleep quality is a state of sleep experienced by individuals that can produce freshness and well-being when awakened. The impact of poor sleep quality on the elderly is increasing stress, often forgetting, and will experience the risk of health problems in the body's systems. Dhikr is useful for improving mood, reducing anxiety, and improving sleep. The purpose of this study was to identify the effect of dhikr therapy on the sleep quality of the elderly at UPT PSTW Magetan, both before and after being given an intervention in the form of dhikr therapy. The method used was pre-experimental with a purposive sampling technique with a sample size of 10 elderly respondents. This study used a Sleep Quality Questionnaire (KKT) instrument and Standard Operating Procedure (SOP) for dhikr therapy. The intervention was carried out for 7 consecutive days. Bivariate data analysis using paired t test. The results of this study showed that the average pretest sleep quality was lower (15.2) compared to the posttest sleep quality average (24.0), which means that the sleep quality of the elderly increased or improved after being given dhikr therapy intervention. The results of the paired t test analysis of the effect of dhikr therapy on sleep quality in the elderly obtained a significant value with $p\text{-value} = 0.000 < (0.05)$. The conclusion of this study shows that there is an effect of dhikr therapy on the sleep quality of the elderly at UPT PSTW Magetan.

Keywords: dhikr therapy, elderly, sleep quality.



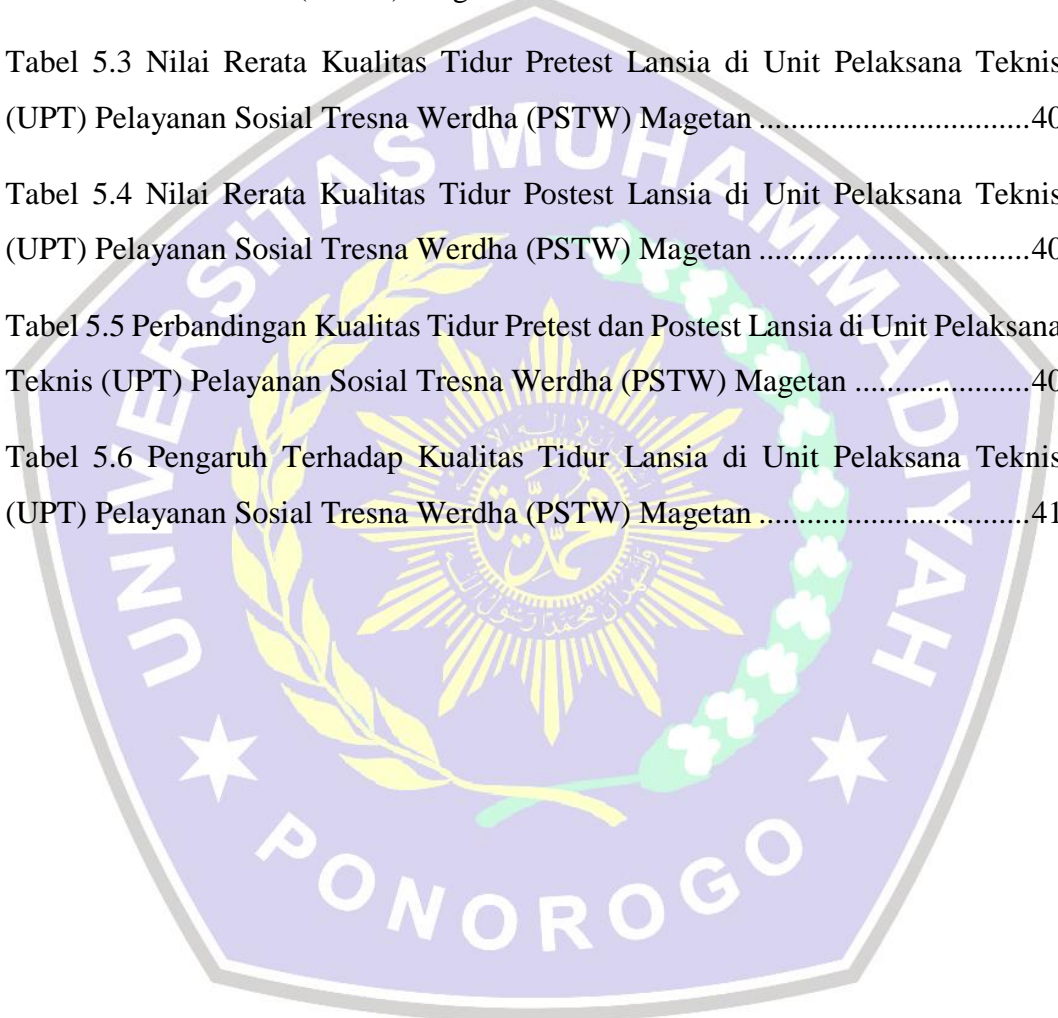
DAFTAR ISI

Sampul Depan.....	i
Sampul Dalam.....	ii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iii
Lembar Penetapan Panitia Penguji Skripsi	iv
Surat Pernyataan	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak.....	vii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
Daftar Singkatan	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat.....	5
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Konsep Lansia	9
2.1.1 Pengertian Lansia	9
2.1.2 Klasifikasi	9
2.1.3 Proses Penuaan	9
2.1.4 Perubahan-Perubahan yang Terjadi Pada Lansia.....	11
2.2 Konsep Kualitas Tidur	16
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur	16
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	17
2.2.3 Gangguan Tidur.....	19
2.2.4 Dampak Kualitas Tidur Yang Buruk	21
2.2.5 Penatalaksanaan	22

2.3 Konsep Terapi Dzikir	23
2.3.1 Pengertian Dzikir	23
2.3.2 Macam-Macam Bacaan Dzikir	23
2.3.3 Cara Berdzikir	24
2.3.4 Manfaat Dzikir	25
2.4 Kerangka Teori	27
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	28
3.1 Kerangka Konseptual	28
3.2 Hipotesis Penelitian	28
BAB IV METODE PENELITIAN	29
4.1 Desain Penelitian	29
4.2 Kerangka Operasional	29
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	30
4.4 Variabel Penelitian	31
4.5 Instrumen Penelitian	32
4.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	33
4.7 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	34
4.8 Etika Penelitian	38
4.9 Keterbatasan Penelitian	38
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	39
5.2 Hasil Penelitian	39
5.3 Pembahasan	41
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	49
6.1 Kesimpulan	49
6.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi operasional	31
Tabel 5.1 Rerata Usia Responden di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.....	39
Tabel 5.2 Jenis Kelamin Responden di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan	39
Tabel 5.3 Nilai Rerata Kualitas Tidur Pretest Lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan	40
Tabel 5.4 Nilai Rerata Kualitas Tidur Postest Lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan	40
Tabel 5.5 Perbandingan Kualitas Tidur Pretest dan Postest Lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan	40
Tabel 5.6 Pengaruh Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan	41



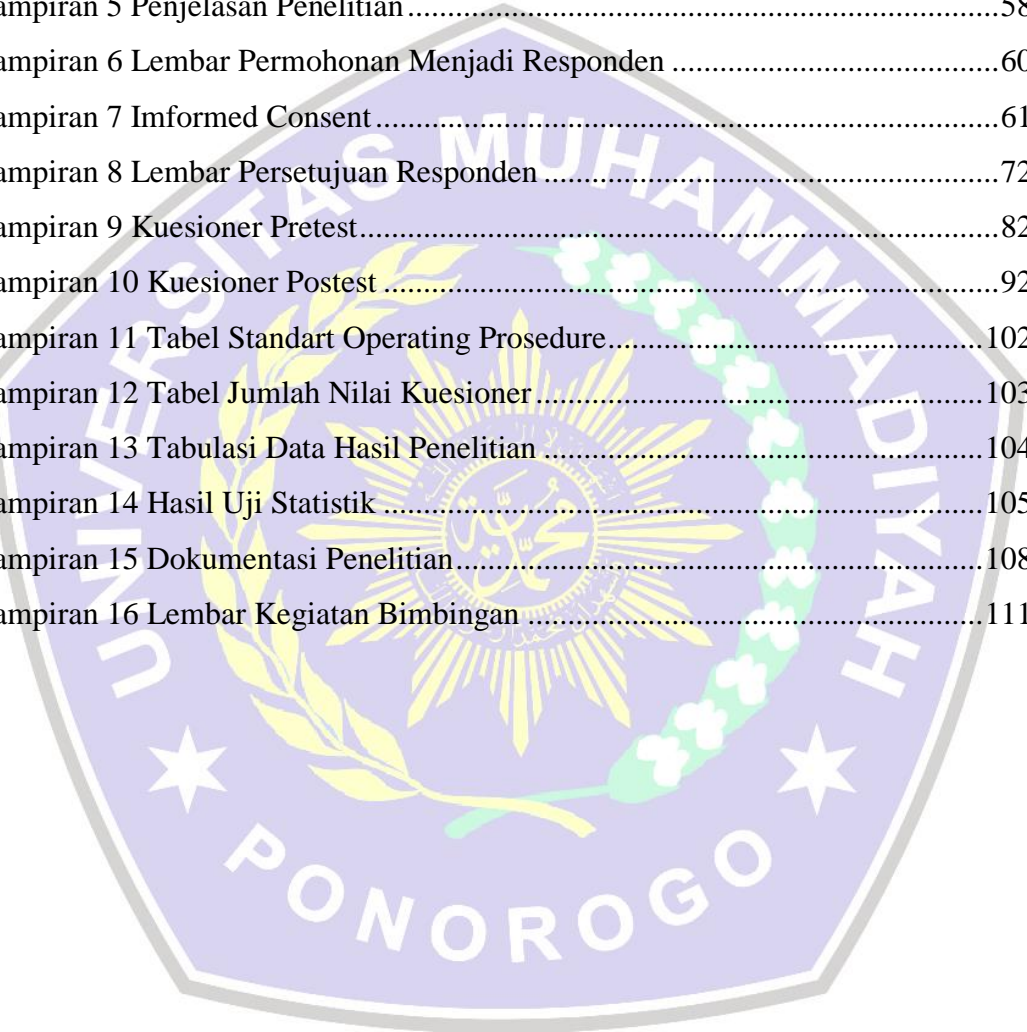
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PSTW Magetan	27
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PSTW Magetan	28
Gambar 4.1 Kerangka Operasional Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di PSTW Magetan	29



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Data Awal	52
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Bankesbangpol Provinsi Jawa Timur	54
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian UPT PSTW Magetan	56
Lampiran 4 Surat Layak Etik	57
Lampiran 5 Penjelasan Penelitian	58
Lampiran 6 Lembar Permohonan Menjadi Responden	60
Lampiran 7 Informed Consent	61
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Responden	72
Lampiran 9 Kuesioner Pretest	82
Lampiran 10 Kuesioner Postest	92
Lampiran 11 Tabel Standart Operating Prosedure	102
Lampiran 12 Tabel Jumlah Nilai Kuesioner	103
Lampiran 13 Tabulasi Data Hasil Penelitian	104
Lampiran 14 Hasil Uji Statistik	105
Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian	108
Lampiran 16 Lembar Kegiatan Bimbingan	111



DAFTAR SINGKATAN

BMR	: Basal Metabolic Rate
KKT	: Kuesioner Kualitas Tidur
NREM	: Non-Rapid Eye Movement
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index
PSTW	: Pelayanan Sosial Tresna Werdha
REM	: Rapid Eye Movement
SMH	: St. Mary's Hospital
SOP	: Standard Operating Procedure
SWT	: Subhanahu Wa Ta'ala
UPT	: Unit Pelaksana Teknis
WHO	: World Health Organizat

