SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA UPTD PESANGGRAHAN PMKS MAJAPAHIT KAB. MOJOKERTO

DWI EKO PANGESTU
NIM : 201501076

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO

2019

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA UPTD PESANGGRAHAN PMKS MAJAPAHIT KAB. MOJOKERTO

DWI EKO PANGESTU
NIM : 201501076

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2019

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANJUT USIAUPTD PESANGGRAHAN PMKS MAJAPAHIT KAB. MOJOKERTO

DiajukanUntukMemperolehGelarSarjanaKeperawatanPada
SekolahTinggiIlmuKesehatanBinaSehat PPNI
KabupatenMojokerto

DWI EKO PANGESTU
NIM : 201501076

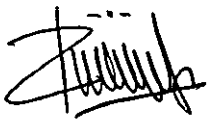
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2019

SURATPERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah di kumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi maupun, dan apabila terbukti ada unsur *Plagiatisme*saya siap untuk di batalkan kelulusannya.

Mojokerto,8 Juni 2019

Yang menyatakan



Dwi Eko Pangestu
NIM: 201501076

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan Ujian Akhir Program

Judul : **Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto**

Nama : Dwi Eko Pangestu

NIM : 201501076

Pada Tanggal : 8 Juni 2019

Oleh :

Pembimbing I : Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns, M.Kes
NIK. 162 601 015

Pembimbing II: Heri Triwibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK. 162 601 093

LEMBAR PENGESAHAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Skripsi Pada Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto

Nama : DWI EKO PANGESTU

Nim : 201501076

Judul : Hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada lanjut usia

Pada tanggal : 08 Juli 2019

Mengesahkan :

Tim penguji		Tanda tangan
Ketua	: Dr. Imam Zainuri, S.Kep., Ns., M.Kes.	(.....)
Anggota	: Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep., Ns., M.Kes.	(.....)
Anggota	: Heri Triwibowo, S.Kep., Ns., M.Kes.	(.....)

Mengetahui,
Ka.Prodi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI
Kabupaten Mojokerto

Ana Zakiyah, M.Kep
NIK. 162 601 036

MOTTO

"SABAR, BERUSAHA DAN BERDOA SEMUA PASTI ADA HASILNYA"

"KEBANGGAAN KITA YANG TERBESAR ADALAH BUKAN TIDAK PERNAH GAGAL, TETAPI BANGKIT KEMBALI SETIAP KALI KITA JATUH."

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas rahmat, hidayah serta kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "***Hubungan Tingkat StresDenganKejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto***" tepat pada waktunya sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Keperawatan dalam rangka menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 KeperawatanStikes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

Selesainya penulisan Skripsi ini berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Karya Budi Utomo, SE., MM selaku Kepala UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto yang telah memberikan izin untuk penelitian
2. M. Sajidin, S.Kep, M.Kes. selaku Ketua Stikes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto
3. Dr. Lilik Ma'arifatulAzizah, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu serta motivasi sehingga terselesainya Skripsi ini
4. Heri Triwibowo, S.Kep.Ns.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan meluangkan waktu serta motivasi sehingga terselesainya skripsi ini
5. Staf dosen dan karyawan Stikes Bina Schat PPNI Kabupaten Mojokerto

6. Responden yang berpartisipasi menjadi obyek penelitian dalam penyusunan Skripsi ini
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi ini Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan sebaik-baiknya.Namun penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan.Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak untuk menyempurnakan Skripsi ini.

Mojokerto,...../...../ 2019

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
SURAT PERNYATAAN ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
MOTTO ..... **.iv**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRACT ..... **vii**
ABSTRAK ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB 1PENDAHULUAN **1**
1.1 LatarBelakang 1
1.2 RumusanMasalah 4
1.3 TujuanPenelitian 4
1.3.1 TujuanUmum 4
1.3.2 TujuanKhusus 4
1.4 ManfaatPenelitian 5
1.4.1 Bagilanjutusia 5
1.4.2. BagiTempatPenelitian 5
1.4.3. BagiPeneliti 5
1.4.4. BagiPenelitiSelanjutnya 5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 6
2.1KonsepDasar Insomnia 6
2.1.1 Pengertian Insomnia 6
2.1.2 Faktor-FaktorPenyebab Insomnia 7
2.1.3 Jenis-Jenis Insomnia 8
2.1.4 Tingkat Insomnia 10
2.1.5 TandadanGejala Insomnia 10
2.1.6 Dampak Insomnia BagiKesehatan 11
2.1.7 AlatUkur Insomnia 14
2.2 KonsepDasarStres 20
2.2.1 PengertianStres 20
2.2.2 Faktor-Faktor Yang MempengaruhiStres 21
2.2.3 SumberStres 22
2.2.4 PenyebabStres 23
2.2.5 TingkatanStres 24
2.2.6 Gejala yang ditimbulkankarenastress 25
2.2.7 ReaksiTubuhTerhadapStres 26
2.2.8 ResponFisiologiTerhadapStres 30
2.2.9 Pengukuran Tingkat Stres 31
2.2.10 Faktor-FaktorPenyebabStres 32
2.3 KonsepDasarlanjutUsia 34

2.3.1 DefinisiLanjutUsia 34
2.3.2 Batasan-BatasanLanjutUsia 35
2.3.3 Tugasperkembanganlanjutusia 36
2.3.4 Perubahan- Perubahan Yang TerjadiPadaLanjutUsia 37
2.3.5 GangguanKesehatan Yang SeringDideritaLanjutUsia 45
2.4KerangkaTeori 46
2.4.1 Penjelasan Kerangka Teori 47
2.5KerangkaKonsep 48
2.5.1 Penjelasan Kerangka Konsep 49
2.6HipotesisPenelitian 50
BAB 3 METODE PENELITIAN 51
3.1 DesainPenelitian 51
3.2 Populasi, dan Sampling 51
3.2.1 Populasi 51
3.2.2 Sampel 52
3.3 Identifikasivariabelpenelitiandandefinisioperasional 53
3.3.1 Variabel 53
3.3.2 DefinisiOperasional 53
3.4 ProsedurPenelitian 56
3.4.1 KerangkaKerja 58
3.4.1.1 Penjelasan Kerangka Kerja 59
3.5 Pengumpulan Data 60
3.5.1 InstrumenPenelitian 60
3.5.2 Lokasidanwaktupenelitian 61
3.6 Pengelolahan Data 61
3.7Analisis Data 64
3.8 EtikaPenelitian 65
3.9 keterbatasan 66
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 67
4.1 Hasil Penelitian 67
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian 67
4.1.2 Data Umum 68
4.1.3 Data Khusus 70
4.2 Pembahasan 73
4.2.1 Tingkat Stess Pada lansia 73
4.2.2Kejadian Insomnia Pada Lansia 74
4.2.3Hubungan tingkat stes dengan insomnia 76
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN 79
5.1 Kesimpulan 79
5.2 Saran 79
DAFTAR PUSTAKA 81
LAMPIRAN 82

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 Kerangka Teori Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut UsiaDi UPTD Pesanggrahan PMKS MajapahitMojokerto 48

GAMBAR 2.2 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut UsiaDi UPTD Pesanggrahan PMKS MajapahitMojokerto 50

GAMBAR 3.1 Kerangka Kerja Tentang Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit kab. Mojokerto 60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di UPTD Pesanggrahan PMKS MojopahitKab.Mojokerto.....57

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto Pada Minggu ke4 Bulan Juni 2019.....68

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto Pada Minggu ke4 Bulan Juni 2019.....69

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Responden Di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto Pada Minggu ke4 Bulan Juni 2019.....69

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perkawinan Responden Di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto Pada Minggu ke4 Bulan Juni 2019.....70

Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan Tingkat Stres Di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto Pada Minggu ke4 Bulan Juni 2019.....70

Tabel 4.6 Distribusi responden berdasarkan InsomniaDi UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit Mojokerto Pada Minggu ke4 Bulan Juni 2019.....71

Tabel 4.7 Tabulasi silang antara Tingkat stres dengan Insomnia di UPTD Pesanggrahan PMKS Majapahit MojokertoPada Minggu ke 4 Bulan Juni 2019.....71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Studi Pendahuluan danPenelitian	71
Lampiran 2	Surat Balasan Studi Pendahuluan dan Penelitian Dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik	72
Lampiran 3	LembarPermohonanMenjadiResponden	73
Lampiran 4	Lembar Persetujuan Menjadi Responden	74
Lampiran 5	LembarKuesioner Penelitian	75
Lampiran 6	Lembar Bimbingan Proposal Skripsi	82

DAFTAR PUSTAKA

Artinawati.S. (2014).Asuhan keperawatan gerontik. Bogor: In Media

Arikunto, Suharsimi. (2012). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta

Azizah, L. M., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: Indomedia Pustaka.

Azizah, Lilik Ma'rifatul. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1. Jogyakarta: Graha Ilmu.

Darmojo, Boedhi dan Hadi Martono. 2006. Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) edisi ke 5. FK - UI. Jakarta.

Dewi,S.R. (2014). Buku ajar keperawatan gerontik. Jakarta :pustaka belajar.

Hawari. (2008). Stres, cemas dan depresi. Jakarta: EGC.

Hawari, D. (2011). Pendekatan Holistik pada Gangguan Jiwa Skizofrenia. Jakarta: FKUI.

Hidayat. (2007). Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.

Indah Novianti. (2015). Hubungan Stress dengan Insomnia pada Lansia di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang, vol 1, (120), hal 1-5

Maryam, R. Siti, dkk. (2012). Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya. Jakarta :Salemba Medika.

Narutila.(2013). Manajemen sehat lansia. Jakarta:pustaka belajar.

Notoatmodjo.S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Nursalam. (2013). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

Potter, & Perry. (2010). Fundamental Keperawatan2. Jakarta: EGC.

Rafknowledge, 2010. Insomnia dangan gangguan tidur lainnya. Jakarta. Elex Media Computindo.

Setiadi. (2013). Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan (2nd ed.). Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sunaryo, 2004. Psikologi Untuk Perawat. Jakarta: EGC.

Stanley dan Beare (2007) Buku Ajar Keperawatan Gerontiked.2, alih bahasa Juniani dan Kurnianingsih. Jakarta: EGC

Visca Suci Ramadhani (2014) Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia.

Widya. (2010). Mengatasi Insomnia ; Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda. Yogyakarta. Kata Hati