

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA
PADA LANSIA DI KELURAHAN TERBAN**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana Keperawatan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
NUR ADIYANTI
20140320094**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Adiyanti
NIM : 20140320094
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Fakultas : Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa karya tulis ilmiah yang saya tulis ini merupakan karya saya sendiri dan belum diseminarkan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun yang tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka dibagian akhir karya tulis ilmiah ini.

Apabila dikemudian hari terbukti karya tulis ini hasil plagiat, maka saya bersedia menerima konsekuensi apapun atas perbuatan tersebut.

Yogyakarta, 11 Juli 2018

Yang membuat pernyataan,

Nur Adiyanti

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh,

Alhamdulillahirabbilalamin, puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, magfirah, dan inayah sehingga peneliti mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “**Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia pada Lansia di Kelurahan Terban**”. Penulisan karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan dari Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Peneliti mengucapkan terimakasih atas doa, bimbingan, motivasi, bantuan, kritik dan saran dari semua pihak, sehingga peneliti bisa menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, antara lain:

1. Dr. dr. Wiwik Kusumawati, M.Kes sebagai Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Shanti Wardaningsih, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa sebagai Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
3. Laili Nur Hidayati, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa sebagai Dosen Pembimbing yang selama ini memberikan bimbingan, dukungan, kritik, dan saran yang membangun.
4. Nurul Hidayah, S.Kep., Ns., M.Nurs sebagai Dosen Penguji yang memberikan arahan dan dukungan yang membangkitkan rasa percaya diri peneliti.

5. Ibu, babe dan kakak tercinta yang selalu mencurahkan kasih sayang dan selalu mendampingi peneliti dikala sedih maupun senang.
6. Sahabat-sahabat terkasih peneliti Rahmah Yanita Kusuma, Siti Aisyah, Ninda Hapsari, Gebby Chariesta, Baiq Wahyuni Angrika MS, Wahyuni Jannatin Aliyah dan Aidatul Fitri yang selalu ada saat peneliti sedih maupun bahagia dan memberikan dukungan selama penelitian.
7. Sahabat karib peneliti Medlina Silvia dan Keluarga yang selalu mendukung dan menghibur peneliti di masa-masa tersulit bagi peneliti.
8. Staf Kelurahan Terban, bapak ibu kader dan seluruh responden penelitian yang bersedia membantu dalam penelitian ini.
9. Seluruh pihak yang telah membantu peneliti secara langsung maupun dalam bentuk doa dan motivasi yang belum bisa peneliti sebutkan namanya satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini belum dapat dikatakan sempurna, sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan karya tulis ilmiah ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Wassalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.

Yogyakarta, 11 Juli 2018

Peneliti

MOTTO

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

(Qs. Asy-Syarah : 6-7)

It's fine to celebrate success
but it is more important to heed the lessons of failure

(Bill Gates)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
MOTTO	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Lansia	8
a. Definisi	8
b. Klasifikasi	8
c. Perubahan Fisiologis dan Psikologis Penuaan	8
2. Stres	14
a. Definisi	14
b. Tipe Stres	15
c. Tanda dan Gejala	15
d. Faktor Penyebab	16
e. Respon Fisiologis terhadap Stres	17
f. Tingkat Stres	18
g. Manajemen Stres	19

h. Pengukuran Tingkat Stres	20
3. Insomnia	20
a. Definisi	20
b. Faktor Risiko	21
c. Tanda dan Gejala	23
d. Manajemen Insomnia	23
e. Pengukuran Tingkat Insomnia	25
B. Kerangka Teori	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Desain Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel Penelitian	28
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
D. Variabel Penelitian	29
E. Definisi Operasional	30
F. Instrumen Penelitian	31
G. Uji Validitas dan Reliabilitas	31
H. Jalannya Penelitian	32
I. Analisis Data	34
J. Etika Penelitian	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
B. Hasil Penelitian	37
1. Karakteristik Responden	37
2. Tingkat Stres	38
3. Insomnia	38
4. Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia	39
C. Pembahasan	40
1. Karakteristik Responden	40
2. Tingkat Stres	42

3. Insomnia	43
4. Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia	45
D. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian	50
1. Kekuatan	50
2. Kelemahan	50
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

3.1 Definisi Operasional	30
--------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Teori	26
2.2 Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar permohonan menjadi responden
- Lampiran 2. Lembar persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3. Kuesioner penelitian
- Lampiran 4. Hasil cek turnitin
- Lampiran 5. Surat pengajuan ijin *Ethical Clearance*
- Lampiran 6. Surat *ethical clearance*
- Lampiran 7. Surat ijin dari Dinas Penanaman Modal dan Perizinan