

SKRIPSI

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA
KARTINI DUSUN GOWOK CATURTUNGGAL DEPOK SLEMAN
YOGYAKARTA**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh :

CECELIA ALVIONITA

KP.P.17.00187

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2019**



SKRIPSI

Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia
Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman
Yogyakarta

Disusun Oleh:

Cecelia Alvionita

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal**

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Nur Yeti Syarifah, S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed

Penguji II

drh.Ign.Djuniarto, S.Kep.,M.M.R

Penguji III

Antok Nurwidi Antara, S.Kep.,Ns.,M.Kep

**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners

Ika Mustika Dewi, S.Kep., Ns., M.Kep





PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di Bawah ini,

Nama : Cecelia Alvionita

Nomor Induk Mahasiswa : KP.P.17.00187

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul :

Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta

adalah hasil karya saya sendiri dan sepengetahuan saya belum pernah dipublikasikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta maupun di institusi lain.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ternyata apa yang saya nyatakan tidak benar maka saya siap menerima sanksi akademik berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan ijazah beserta gelar yang melekat.

Yogyakarta,

Yang menyatakan,

Cecelia Alvionita

Mengetahui Ketua Dewan Penguji,

Nur Yeti Syarifah, S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas anugerah dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan draft skripsi ini dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta”.

Penulis menyadari bahwa penyusunan draft skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Dra. Ning Rintiswati,.M.Kes., selaku ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
2. Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta
3. Nur Yeti Syarifah S, S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed., selaku pembimbing I yang sudah memberikan banyak ilmu, bimbingan, saran, dan kemudahan dalam penyusunan draft penelitian ini.
4. drh. Ign. Djuniarto, S.Kep.,M.M.R., selaku pembimbing II yang sudah memberikan banyak ilmu, bimbingan, saran, dan kemudahan dalam penyusunan draft penelitian ini.
5. Teristimewa untuk kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sehingga ananda bisa menyelesaikan penyusunan draft penelitian ini.

6. Teristimewa juga untuk teman-temanku kelas Lintas Jalur 4 Keperawatan terimakasih atas bantuan, motivasi dan dukungannya selama dalam proses penyusunan draft penelitian ini.

Akhir kata, semoga draft penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak yang memerlukan nya.

Yogyakarta, Februari 2019

Penulis

Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta

Cecelia Alvionita¹, Nur Yeti Syarifah², Ign.Djuniarto³

INTISARI

Latar Belakang : Lansia yang mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur menurun akan mengganggu kesehatan baik berupa fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur dapat menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemah, dan daya tahan tubuh menurun. Dari segi psikis, menyebabkan timbulnya suasana perubahan kejiwaan, mudah letih, lamban bereaksi, sulit berkonsentrasi, dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 orang lansia usia 60-74 tahun di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok didapatkan dari 5 orang lansia ada 4 orang lansia yang mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Bila hal ini terjadi terus menerus selama bertahun-tahun akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain.

Tujuan : Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *observasional deskriptif* dengan desain *cross sectional*. Subjek yang digunakan berjumlah 37 responden. Penelitian dilakukan di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data di peroleh dari data primer yaitu dengan melakukan wawancara langsung dan mengisi kuesioner PSQI.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada rentang usia 61-70 tahun sebanyak 12 responden (32,4%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 22 responden (59,5%). Sebagian besar responden yang status pendidikannya SD memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 8 responden (21,6%).

Kata kunci : lansia, kualitas tidur, PSQI

¹Mahasiswa STIKes Wira Husada Yogyakarta

²Dosen STIKes Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Prodi Keperawatan dan Ners STIKes Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT_PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
INTISARI	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	4
1. Responden.....	4
2. Lokasi.....	4
3. Waktu.....	5

F. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Landasan Teori	8
1. Lanjut usia (Lansia).....	8
2. Tidur.....	12
B. Kerangka Teori.....	24
C. Kerangka Konsep.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26
D. Variabel Penelitian	28
E. Definisi Operasional	28
F. Cara Pengumpulan Data.....	30
G. Instrument Penelitian.....	30
H. Uji Kesahihan dan Keandalan	31
I. Etika Penelitian.....	32
J. Pengolahan dan Analisa data.....	33
K. Jalannya Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian.....	36
B. Karakteristik Responden	36

C. Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden	38
D. Pembahasan	40
E. Keterbatasan Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional	28
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden.	37
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	38
Tabel 5 Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka teori Sumber : Potter dan Perry, 2006	24
Gambar 2 Kerangka konsep Sumber : Peneliti (2019).....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pendahuluan.....	50
Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden	52
Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	53
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	54
Lampiran 5 Surat Keterangan Kelaikan Etik	56
Lampiran 6 Kuesioner Kualitas Tidur PSQI	57
Lampiran 7 Rencana Anggaran Penelitian	60
Lampiran 8 Rencana Jadwal Pelaksanaan Penelitian	61
Lampiran 9 Hasil Olah Data	62
Lampiran 10 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua merupakan proses alamiah hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan organ tubuh yang memperbaiki diri untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, bersifat irreversible dan di alami oleh semua makhluk hidup. Seiring dengan bertambahnya usia, timbul perubahan-perubahan sebagai akibat proses penuaan, meliputi perubahan fisik, mental dan spiritual psikososial (Azizah, 2011).

Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia cukup meningkat sekitar 76%. Kelompok lansia lebih mengeluh mengalami sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain (Amir, 2007).

Kurang tidur yang berkepanjangan akan mengganggu kesehatan baik berupa fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur dapat menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemah, dan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Dari segi psikis, kurang tidur dapat menyebabkan timbulnya suasana perubahan kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi letih, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi (Endang,

2007 dalam Komalasari, 2012). Ketidacukupan kualitas tidur dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini terjadi terus menerus selama bertahun-tahun akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain. Jika hal ini berlangsung pada waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang mengakibatkan peningkatan resiko penyakit yang dideritanya (Potter dan Perry, 2012).

Data *World Health Organization*, populasi lanjut usia (lansia) di kawasan Asia Tenggara dari tahun ke tahun semakin meningkat. Pada tahun 2000 populasi lansia sekitar 5,3 juta jiwa, pada tahun 2010 di perkirakan 24 juta jiwa, dan pada tahun 2020 di perkirakan mencapai 28,8 juta jiwa dari total populasi. Pada tahun 2050 populasi lansia di perkirakan mengalami peningkatan tiga kali lipat dari tahun 2013 (142 juta jiwa), (WHO, 2013).

Berdasarkan data Statistik DIY, Kabupaten Sleman menempati urutan pertama dari 5 Kabupaten dengan jumlah lanjut usia 378.996 jiwa pada tahun 2018. Sedangkan jumlah lansia tertinggi di Kabupaten Sleman berada di Kecamatan Depok berjumlah 39.788 jiwa, kecamatan gamping berjumlah 31.066 Jiwa, dan kecamatan Godean 25.405 jiwa (Statistik DIY, 2018). Jumlah lansia terbanyak di Kecamatan Depok berada di Caturtunggal berjumlah 15.529 jiwa, Desa Condong Catur berjumlah 13.440 jiwa dan di Desa Maguwoharjo jumlah lansia sebanyak 10.817 jiwa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 23 Januari 2019 di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta, peneliti melakukan wawancara terhadap lima orang lansia usia 60-74 tahun. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa dari lima orang lansia, ada empat orang lansia yang mengalami kesulitan tidur pada malam hari, juga yang mengalami sulit tidur kembali saat terbangun bahkan tidak tidur lagi sampai pagi hari.

Hal inilah yang menjadi alasan peneliti mengambil judul gambaran kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Bagaimanakah Gambaran Kualitas Tidur Lansia ” di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mendeskripsikan tentang gambaran kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

Mendeskripsikan gambaran karakteristik lansia yang berupa usia, jenis kelamin, dan pendidikan di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pengelola Puskesmas Depok III

Sebagai pertimbangan bagi puskesmas dalam memberikan pelayanan kepada pasien lansia yang terganggu pola tidurnya.

2. Bagi Lansia

Dengan adanya penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi lansia tentang pentingnya menjaga kualitas tidurnya.

3. Bagi Peneliti

Memperoleh pengalaman dalam melakukan penelitian dan untuk menambah wawasan peneliti tentang pentingnya kesadaran lansia untuk menjaga kualitas tidurnya.

4. Bagi Pengelola Institusi Pendidikan

Khusus untuk keperawatan gerontik hasil penelitian ini untuk menambah referensi keperawatan tentang bagaimana gambaran kualitas tidur pada lansia.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian berhubungan dengan mata kuliah Keperawatan Gerontik.

1. **Responden**

Responden penelitian ini yaitu pasien lansia yang pola tidurnya terganggu.

2. **Lokasi**

Lokasi penelitian ini yaitu di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

3. Waktu

Penelitian dilaksanakan mulai dari bulan September 2018 sampai Agustus 2019

F. Keaslian Penelitian

1. Ni Kadek Risa Astria (2016) *Gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Adat Pecatu Kuta Selatan, Kabupaten Badung tahun 2016*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Kabupaten Badung tahun 2016.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional descriptive* dengan subyek penelitian diambil secara *consecutive sampling*. Data penelitian ini diperoleh dari data primer yaitu dengan melakukan wawancara langsung dengan responden yang berjumlah 46 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya gambaran kualitas tidur yang buruk pada lansia di Desa Adat Pecatu kecamatan Kuta Selatan Kabupaten Badung tahun 2016.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel penelitian, variabelnya merupakan gambaran kualitas tidur pada lansia. Sedangkan perbedaannya yaitu terletak pada judul, jumlah populasi dan sampel, lokasi penelitian, waktu dan tempat penelitiannya.

2. Candra Dewi Ratnasari (2016) *Gambaran kualitas tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro*. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan

gambaran kualitas tidur pada komunitas game online mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif observasional deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 98 responden yang dipilih dengan teknik sampling jenuh. Hasil penelitian ini menunjukkan 71 responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan 27 responden memiliki kualitas tidur baik.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel penelitian, variabelnya merupakan gambaran kualitas tidur. Sedangkan perbedaannya terletak pada judul, jumlah populasi dan sampel, lokasi penelitian, dan waktu.

3. Reni Ratna Nurul Fauziah (2013) *Gambaran kualitas tidur pada wanita lanjut usia(Lansia) di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budi Pertiwi Bandung*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada wanita lansia di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budi Pertiwi Bandung.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pengolahan data distribusi frekuensi, sampel penelitian ini berjumlah 31 responden lansia berusia >60 tahun dengan teknik total sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (72,7%) wanita lansia di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budi Pertiwi Bandung memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur sedang dan hamper setengahnya (27,3%) memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu variabel penelitian, variabel nya merupakan gambaran kualitas tidur. Perbedaan nya terletak pada judul, populasi dan sampel, waktu, tempat, dan lokasi penelitian nya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Kartini Gowok antara lain :

1. Sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada rentang usia 61-70 tahun sebanyak 32,4%.
2. Sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada jenis kelamin perempuan sebanyak 59,5%.
3. Sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada pendidikan SD sebanyak 21,6%.

B. Saran

1. Pengelola Puskesmas Depok III

Petugas Puskesmas Depok III dapat memberikan pendidikan kesehatan (penkes) terhadap lansia yang polanya terganggu.

2. Bagi Lansia

Meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan budaya hidup sehat, terutama dapat menjaga pola tidur dan kualitas tidur lansia dengan baik.

3. Bagi Peneliti

Peneliti berikutnya hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengadakan penelitian selanjutnya tentang hubungan tingkat pendidikan dengan kualitas tidur lansia.

4. Bagi Pengelola Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bacaan bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai gambaran kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmadi. (2009). *Permasalahan lanjut usia (Lansia)*. Di akses pada tanggal 25 november 2018.
<http://www.rajawana.com/artikel/kesehatan/326permasalahanlanjutusia.html>.
- Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia Kedokteran*. Grub PT Kalbe Farma, Jakarta.
- Arikunto. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka
- Asmadi. (2008). *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien, Jakarta, Salemba Medika*.
- Azizah. (2011). *Keperawatan lanjut usia*, edisi ke-1, Yogyakarta; Graha Ilmu.
- Candra Dewi Ratnasari. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro*.
- Darmojo dan Martono. (2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. Balai Penerbit FKUI: Jakarta.
- Dewi, P.A. dan Ardani, A.I. (2013). *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013*. Fakultas Kedokteran Udayana.
- Ekawati Sutikno. (2011). *Hubungan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia*.
- Eser, dkk. (2007). *Sleep Quality of Older Adults in Nursing Homes in Turkey*. *Journal of Gerontological Nursing*.

- Feldelman, Robert S. (2005). *Essentials of Understanding Psychology. Sixth Edition. Stephen Rutter.*
- Hanun, (2012). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika.
- Hapsari (2009). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, Vol.1,No.2,November 2009:108-115 : Jakarta
- Hidayat, A.A. (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika.
- Kaplan, H.I. dan Sadock, B. (2010). Sinopsis Psikiatri (Widjaja Kusuma, Pentj). Jilid Dua. Bina Rupa Askara.
- Komalasari. (2012). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur di Puskesmas Jatinangor dalam www.jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/viewfile/727/773. Diakses pada tanggal 17 Desember 2018.
- Luo, J. dkk. (2013). Prevalensi dan Faktor Kualitas Tidur yang buruk pada Lansia Cina di komunitas perkotaan: Hasil dari Shanghai Aging Study. Doi:10.1371/journal.pone.0081261. diakses pada tanggal 25 januari 2019.
- Maryam, S. dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatnya*, Salemba Medika, Jakarta.
- Mohede, M.A. dkk. (2013). *"Tania" (Tracer Insomnia) Pada Lansia Berbasis Metode Cross Sectional Study Kasus Insomnia di Wisma Lansia Harapan Asri Semarang.* Universitas Dian Nuswantoro, Semarang.
- Muhammad Dien Iqbal (2017) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta.

Murwani, A., dan Wiwin P. (2010). *Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Fitra Maya : Yogyakarta.

Ni Kadek Risa Astria. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Adat Pecatu Kuta Selatan Kabupaten Badung*.

Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika.

Potter, P.A., dan Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Konsep, Proses, Praktik*(Volume 2) (Edisi 4). Jakarta : EGC

(2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Konsep, Proses, Praktik*(Volume 2) (Edisi 4). Jakarta : EGC

Profil Desa Caturtunggal tahun (2017)

Reni Ratna Nurul Fauziah. (2013). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budi Pertiwi Bandung*.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

(2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Stanley, M. dan Beare, P. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. (Edisi 2). Jakarta: EGC.

Wolkove, N. dkk. (2007). *Sleep Disosoder Commonly Found in Older People*. *Canadian Medical Association Journal*.

World Health Organization. (2013). Jumlah Penduduk Lansia di Dunia, www.haryono.com. Di akses pada tanggal 16 november 2018. Yogyakarta.

Lampiran 1 Surat Izin Pendahuluan


**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
WIRA HUSADA YOGYAKARTA**
 (SCHOOL OF HEALTH SCIENCES WIRA HUSADA YOGYAKARTA)
 SK Menteri Pendidikan Nasional NO. 74/D/O/2002
 Jl. Babarsari, Glendongan, Tambak Bayan, Depok, Sleman, Yogyakarta. Tlp. (0274) 485110; 485113
 Home page: www.stikeswira husada.ac.id e-mail: info@stikeswira husada.ac.id

No : 1464/STIKES-WHY/IKP-Ners/Skripsi/X/2018
 Lamp. : -
 Hal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Kepada Yth.:

1. Kepala Kesbangpol Sleman
2. kepala Dinas Kesehatan Sleman
3. Kepala Puskesmas Depok 3 Sleman

Di Tempat

Dengan hormat,

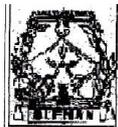
Sesuai dengan kurikulum Pendidikan tinggi Ilmu Keperawatan dan Ners, pada Semester Gasal terdapat Mata Kuliah seminar. Salah satu tugas Mata Kuliah Seminar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners adalah menyusun Usulan Penelitian, berkaitan dengan hal tersebut kami mohon bantuan Saudara memberikan izin studi pendahuluan kepada mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : **Cecilia Alvionita**
 NIM : **K2.P.17.00187**
 Judul : **Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 6 November 2018
 Ketua Prodi,

 Agnes Erida Wijayanti, S.Kep., Ns., M.Kep.



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimilie (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Kesbangpol / 22 / 2019

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.
Menunjuk : Surat dari Ka Prodi Stikes Wira Husada Yogyakarta
Nomo : 1608/STIKES-WHY/IKP-Ners/Skripsi/XII/ 2018 Tanggal : 19 Desember 2018
Hal : Ijin Studi Pendahuluan

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : CECILIA ALVIONITA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : KP.P.1700187/6207054209950001
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : STIKES Wira Husada Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl Babarsari, Glendongan, Tambak Bayan, Depok, Sleman
Alamat Rumah : JL BATU PATAHU
No. Telp / HP : 082242858881
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA
Lokasi : KANTOR DESA CATUR TUNGGAL, DEPOK

Waktu : Selama 1 Bulan mulai tanggal 03 Januari 2019 s/d 04 Februari 2019

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Sleman.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 3 Januari 2019

di Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik



Drs. Ahmad Yuno Nurkaryadi, M.M
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP 19621002 198603 1 010

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Camat Depok
3. Kepala Desa Catur Tunggal
4. Ka Prodi Stikes Wira Husada Yogyakarta
5. Yang Bersangkutan

Lampiran 2 Surat Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Saudara/Saudari Calon Responden

Di Tempat.

Dengan hormat,

Bersama ini saya mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta :

Nama : Cecelia Alvionita

NIM : KP.P.1700187

Akan mengadakan penelitian dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Kartini Pedukuhan Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta”.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon kesediaan saudara/saudari untuk menjadi responden dan bersedia mengisi kuesioner yang kami bagikan. Semua kerahasiaan atas informasi akan kami jaga sepenuhnya dan semua data yang kami peroleh hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Demikian atas perhatian dan kesediaan saudara/saudari, saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Januari 2019

Peneliti

Cecelia Alvionita

Lampiran 3 Surat Persetujuan Menjadi Responden

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Nama : Cecelia Alvionita

NIM : KP.P.1700187

Dengan judul penelitian “Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Kartini Pedukuhan Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta”.

Surat persetujuan menjadi responden ini saya setuju dengan ikhlas tanpa adanya unsur paksaan.

Yogyakarta, April 2019

Responden

()

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
WIRA HUSADA YOGYAKARTA
 (SCHOOL OF HEALTH SCIENCES WIRA HUSADA YOGYAKARTA)
 SK Menteri Pendidikan Nasional NO. 74/D/O/2002
 Jl. Babarsari, Glendongan, Tambak Bayan, Depok, Sleman, Yogyakarta. Tlp. (0274) 485110; 485113
 Home page: www.stikeswirahusada.ac.id e-mail: info@stikeswirahusada.ac.id

No : 388/STIKES-WHY/IKP/Skripsi/IV/2019
 Lamp : Satu Usulan Penelitian
 Hal : Permohonan Izin penelitian

Kepada Yth.:
 Kepala Kesbangpol Sleman
 Di Tempat

Dengan hormat,
 Kurikulum **Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners** Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta salah satunya adalah Karya Tulis Ilmiah (Skripsi). Proposal penelitian yang sudah diseminarkan dan dinyatakan lulus akan dilanjutkan dengan kegiatan penelitian, maka kami mohon izin penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama	: Cecilia Alvionita
NIM	: KP.P.17.00187
Judul	: Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Depok Sleman Yogyakarta
Pembimbing	: 1. Nur Yeti Syarifah, S.Kep., Ns., M.Med.Ed. 2. drh Ignatius Djuniarto, S.Kep., M.MR.
Lokasi Penelitian	: Posyandu Lansia Kartini Gowok

Bersama ini kami lampirkan proposal penelitian yang telah diseminarkan dan direvisi atas nama mahasiswa tersebut. Demikian, atas perhatian serta kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



18 April 2019
 Pembantu Ketua I,
 Nur Hafidza, S.K.M., M.Si



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511
Telepon (0274) 864650, Faksimilie (0274) 864650
Website: www.slemankab.go.id, E-mail : kesbang.sleman@yahoo.com

SURAT IZIN

Nomor : 070 / Kesbangpol / 1582 / 2019

TENTANG PENELITIAN

KEPALA BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 32 Tahun 2017 Tentang Izin Penelitian, Izin Praktik Kerja Lapangan, Dan Izin Kuliah Kerja Nyata.
Menunjuk : Surat dari Pembantu Ketua I STIKES Wira Husada Yk
Nomor : 388/STIKES-WHY/IKP/Skripsi/IV/2019 Tanggal : 18 April 2019
Hal : Rekomendasi Penelitian

MENGIZINKAN :

Kepada :
Nama : CECELIA ALVIONITA
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : K.P.P.17001877/6207054209950001
Program/Tingkat : S1
Instansi/Perguruan Tinggi : STIKES Wira Husada Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl Babarsari, Glendongan, Tambak Bayan, Depok, Sleman
Alamat Rumah : Jl Batu Patahu RT 003, Tumbang Langkai, Seruyan, Kalteng
No. Telp / HP : 082242858881
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul
**GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA KARTINI
DUSUN GOWOK CATURTUNGGAL DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA**
Lokasi : Posyandu Lansia Kartini, Dusun Gowok Caturtunggal Depok

Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 15 Mei 2019 s/d 14 Agustus 2019

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. *Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.*
2. *Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.*
3. *Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.*
4. *Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Sleman.*
5. *Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.*

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 15 Mei 2019

a.n. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Tembusan :

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Camat Depok
3. Kepala Desa Caturtunggal, Depok
4. Kepala Dusun Gowok
5. Pembantu Ketua I STIKES Wira Husada Yk
6. Yang Bersangkutan



Lampiran 5 Surat Keterangan Kelaikan Etik



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
WIRA HUSADA YOGYAKARTA

(SCHOOL OF HEALTH SCIENCE WIRA HUSADA YOGYAKARTA)

SK Menteri Pendidikan Nasional No. 74/D/O/2002

Jl.. Babarsari, Glendongan, Tambak Bayan, Catur Tunggal, Depok, Sleman Yogyakarta 55281
 Telp. (0274) 485110 , 485113, Fax 485110

Home page: www.stikeswirahusada.ac.id , e-mail: info@stikeswirahusada.ac.id

SURAT KETERANGAN KELAIKAN ETIK

(Ethical Clearance)

Nomor: *069* /KEPK/STIKES-WHY/IV/2019

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Wira Husada Yogyakarta setelah mengkaji dengan seksama sesuai prinsip etik penelitian, dengan ini menyatakan bahwa telah memenuhi persyaratan etik protocol dengan judul :

“ Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta”

Peneliti Utama : Cecelia Alvionita
 Asal Institusi : STIKES Wira Husada Yogyakarta
 Supervisor : Nur Yeti Syarifah, S.Kep.Ns, M.Med.Ed.
 Lokasi penelitian : Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta
 Waktu Penelitian : 6 bulan

Surat Keterangan ini berlaku selama 1 tahun sejak tanggal ditetapkannya Surat Keterangan Kelaikan Etik Penelitian ini.

Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Wira Husada Yogyakarta berhak melakukan pemantauan selama penelitian berlangsung. Jika ada perubahan protocol dan/atau perpanjangan waktu penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian.

Yogyakarta, 23 April 2019



Ketua KEPK

Subagiyono, S.Sos., S.KM., M.Si

Lampiran 6 Kuesioner Kualitas Tidur PSQI

KUESIONER

GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA

KARTINI DUSUN GOWOK CATURTUNGGAL DEPOK SLEMAN

YOGYAKARTA

NO. RESPONDEN :

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pendidikan terakhir :

PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)

Apa itu PSQI dan apa pengukurannya ?

Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) merupakan instrument efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur dan pola tidur pada orang dewasa. Membedakan “buruk” dari kualitas tidur “baik” dengan mengukur tujuh komponen : kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur siang hari selama sebulan terakhir.

Pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidur anda yang biasa selama sebulan terakhir. Jawablah seluruh pertanyaan dibawah ini yang sesuai dan menurut pilihan anda agar memberi petunjuk mengenai kebiasaan tidur anda setiap harinya :

1. Jam berapa anda tidur pada malam hari?

2. Berapa lama (dalam menit) anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari?
4. Berapa jam anda tidur pada malam hari ?

Berikan tanda centang(√) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan tidur anda.

5.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena mengalami	Dalam Seminggu			
		tidak pernah (0)	1x (1)	2x (2)	3x (3)
a.	Tidak bisa tertidur dalam 30 menit sejak berbaring				
b.	Bangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Bangun untuk kekamar mandi				
d.	Tidak bisa bernafas dengan nyaman				
e.	Batuk atau mendengkur keras				
f.	Merasa terlalu dingin dimalam hari				
g.	Merasa terlalu panas dimalam hari				
h.	Mengalami mimpi buruk				
i.	Merasa nyeri atau sakit dimalam hari				
j.	Seberapa sering anda mengalami masalah tidur karena alasan dibawah ini?				
6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat tidur untuk membantu anda tidur?				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda beraktivitas di siang hari?				
8.	Selama sebulan terakhir, seberapa banyak masalah yang anda hadapi untuk menjaga antusiasme dalam menyelesaikan sesuatu?				

9.	Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?	Sangat bagus (0)	Cukup baik (1)	Cukup buruk (2)	Sangat buruk (3)
----	---	---------------------	-------------------	--------------------	---------------------

Lampiran 7 Rencana Anggaran Penelitian

	Kegiatan	Harga (Rp)
A.	Persiapan	
1.	Kertas A4 5 Rim x 40.000	200.000
	Tinta printer	200.000
	Foto Copy Referensi	100.000
	Pembelia Referensi	500.000
	Transportasi	100.000
	Fee Perijinan dan Validitas	500.000
B.	Pelaksanaan	
	Penggandaan Kuesioner, lembar persetujuan responden, asisten	200.000
	Penggandaan proposal	200.000
	Biaya Etical Clearence	150.000
	Reward Responden	500.000
	Penggandaan skripsi	500.000
	Transportasi Penelitian	300.000
	Konsumsi	500.000
C.	Biaya tak Terduga	200.000
	Total	4.150.000

Lampiran 9 Hasil Olah Data

KARAKTERISTIK RESPONDEN**Umur**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
51-60 tahun	9	24.3	24.3	24.3
61-70 tahun	17	45.9	45.9	70.3
Valid 71-80 tahun	9	24.3	24.3	94.6
81-90 tahun	2	5.4	5.4	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	3	8.1	8.1	8.1
Valid perempuan	34	91.9	91.9	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Sekolah	6	16.2	16.2	16.2
SD	12	32.4	32.4	48.6
SMP	7	18.9	18.9	67.6
Valid SLTA	9	24.3	24.3	91.9
D3	2	5.4	5.4	97.3
S1	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	

UJI DESKRIPTIF**Kualitas tidur**

	Freque ncy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	13	35.1	35.1	35.1
Valid Buruk	24	64.9	64.9	100.0
Total	37	100.0	100.0	

UJI TAMBAHAN**Kualitas tidur subyektif**

	Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Cukup Baik	13	35.1	35.1	35.1
Valid Cukup Buruk	24	64.9	64.9	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Latensi tidur

	Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
tidak ada	4	10.8	10.8	10.8
Valid ringan	18	48.6	48.6	59.5
sedang	15	40.5	40.5	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Durasi tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
sangat bagus	3	8.1	8.1	8.1
cukup baik	10	27.0	27.0	35.1
Valid cukup buruk	9	24.3	24.3	59.5
sangat buruk	15	40.5	40.5	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Efisiensi tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
sangat bagus	12	32.4	32.4	32.4
cukup baik	13	35.1	35.1	67.6
Valid cukup buruk	6	16.2	16.2	83.8
sangat buruk	6	16.2	16.2	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Gangguan tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ringan	21	56.8	56.8	56.8
sedang	15	40.5	40.5	97.3
Valid berat	1	2.7	2.7	100.0
Total	37	100.0	100.0	

Penggunaan obat tidur

		Freque ncy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak pernah	32	86.5	86.5	86.5
	1x Seminggu	1	2.7	2.7	89.2
	3x Seminggu	4	10.8	10.8	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

Disfungsi aktivitas

		Frequen cy	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak pernah	2	5.4	5.4	5.4
	1x seminggu	17	45.9	45.9	51.4
	2x seminggu	11	29.7	29.7	81.1
	3x seminggu	7	18.9	18.9	100.0
	Total	37	100.0	100.0	

TABULASI SILANG

Umur * Kualitas tidur Crosstabulation

			Kualitas tidur		Total
			Baik	Buruk	
Umur	51-60 tahun	Count	3	6	9
		% of Total	8,1%	16,2%	24,3%
		Total			
	61-70 tahun	Count	5	12	17
		% of Total	13,5%	32,4%	45,9%
		Total			
	71-80 tahun	Count	4	5	9
		% of Total	10,8%	13,5%	24,3%
		Total			
	81-90 tahun	Count	1	1	2
		% of Total	2,7%	2,7%	5,4%
		Total			
Total	Count	13	24	37	
	% of Total	35,1%	64,9%	100,0%	

Jenis Kelamin * Kualitas tidur Crosstabulation

			Kualitas tidur		Total
			Baik	Buruk	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	Count	1	2	3
		% of Total	2,7%	5,4%	8,1%
		Total			
	Perempuan	Count	12	22	34
		% of Total	32,4%	59,5%	91,9%
		Total			
Total	Count	13	24	37	
	% of Total	35,1%	64,9%	100,0%	

Pendidikan * Kualitas tidur Crosstabulation

			Kualitas tidur		Total
			Baik	Buruk	
Pendidikan	Tidak Sekolah	Count	3	3	6
		% of Total	8,1%	8,1%	16,2%
	SD	Count	4	8	12
		% of Total	10,8%	21,6%	32,4%
	SMP	Count	2	5	7
		% of Total	5,4%	13,5%	18,9%
	SLTA	Count	3	6	9
		% of Total	8,1%	16,2%	24,3%
	D3	Count	0	2	2
		% of Total	0,0%	5,4%	5,4%
	S1	Count	1	0	1
		% of Total	2,7%	0,0%	2,7%
	Total	Count	13	24	37
		% of Total	35,1%	64,9%	100,0%

Lampiran 10 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

