



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

SKRIPSI

PENGARUH TEHNIK IMAJINASI TERBIMBING (*GUIDED IMAGERY*)

TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PAROKI

PRINGGOLAYAN BANTUL YOGYAKARTA

2016

EMILIANA IRENE

1202043

PROGRAM STUDI S – 1 ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH

TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA TAHUN 2016

**PENGARUH TEHNIK IMAJINASI TERBIMBING (*GUIDED IMAGERY*)
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PAROKI
PRINGGOLAYAN BANTUL YOGYAKARTA
2016**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan**

EMILIANA IRENE

1202043

**PROGRAM STUDI S-1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2016**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Teknik Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Paroki Pringgolayan, Bantul 2016 ” yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi kesarjanaaan baik di lingkungan institusi maupun di Perguruan Tinggi atau di instansi mana pun, kecuali bagian yang sumber informasinya dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil tiruan dari skripsi lain, saya bersedia dikenai sanksi, yaitu pencabutan gelar kesarjanaaan saya.

Yogyakarta, September 2016



Emiliana Irene

1202043



Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Pada

21 September 2016

Penguji I : Ch Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Nur., M.Pall.C.

Penguji II : Enik Listyaningsih, SKM., MPH

Penguji III : I Wayan Sudarta, S.Kep., Ns, M.Kep

**Mengesahkan,
Ketua STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta**

**Mengetahui,
Ka Prodi S-1 Ilmu Keperawatan
STIKES Bethesda Yakkum
Yogyakarta**



Niken W.N. Palupi, S.Kp., M.Kes

Ethic Palupi, S.Kep, Ns., MNS

MOTTO

“ Tuhan tau kemampuan umatnya, masalah hanya untuk orang yang kuat. Kamu lemah jika kamu menyerah ”

“ jangan pernah berpikir untuk menyerah, karena jika kamu mau berusaha, Tuhan pasti membantu melewatinya “

kebahagiaan adalah suatu pilihan yang membutuhkan usaha berulang kali.

Kebanggaan kita bukan terletak pada tidak pernah gagal melainkan selalu bangkit kembali setiap kali jatuh.

PERSEMBAHAN

Skrpsi ini dipersembahkan untuk:

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria
2. Bapak T. Budi Santoso dan Ibu Carolina Nurlis yang selalu mendukung, memberi semangat dalam penyusunan skripsi ini
3. Dosen pembimbing yang saya kasih Bapak I Wayan Sudarta S.Kep., Ns. M.Kep
4. Kakak tersayang Yohanis Eko nugroho dan Robertus Dwi Kurniawan
5. Teman, keluarga dan sahabat terbaik Eka Rahayu Nina Fransisca Adi, Fani, Diana, Cherly, Lusya, Tini, Mey, Tika, Tasya, Tesa, Yeriko, Paul, Mike, Sera, Ita Renggi, Riska
6. Teman - teman seperjuangan STIKES Bethesda Yakkum

ABSTRAK

EMILIANA IRENE. “Pengaruh Teknik Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016”.

Latar Belakang: Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur dengan tidak memperlihatkan indikator pada kualitas tidur tersebut dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang dapat dilakukan dengan tehnik imajinasi terbimbing.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh tehnik imajinasi terbimbing (*guided imagery*) terhadap kualitas tidur pada lansia di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian sebanyak 20. Tehnik pengambilan sampel dengan cara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 lansia di Paroki Pringgolayan. Uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon*.

Hasil: Hasil analisis data didapatkan $p\ value < \alpha$ yakni $0,006 < 0,005$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh tehnik imajinasi terbimbing terhadap kualitas tidur pada lansia di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016.

Kesimpulan: Tehnik imajinasi terbimbing sangat berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016.

Saran: Hasil penelitian diharapkan dapat membantu dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan tehnik imajinasi terbimbing.

Kata Kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Tehnik Imajinasi Terbimbing.

71 Hal + 8 tabel + 4 skema + 11 lampiran

Kepustakaan: 19, 2006-2016

ABSTRACT

EMILIANA IRENE. “Effect Of Guided Imagination Technique (*Guided Imagery*) On The Quality Of Sleep In Elderly At Pringgolayan Parish, Bantul In 2016”.

Background: The sleep quality is the satisfaction of a person to sleep without showing the indicators on sleep quality. In improving sleep quality in elderly, one of them can be done with guided imagery technique.

Objective: Determine the effect of guided imagery technique (*guided imagery*) on the quality of sleep in elderly at Pringgolayan Parish, Bantul in 2016.

Methods: This study used pre-experimental research design with one group pretest-posttest. The population in the study was 20 people. Sampling technique with purposive sampling with a sample of 20 elderly in Pringgolayan, Parish. The statistical test used was Wilcoxon.

Results: Results of data analysis obtained p value $< \alpha 0.006 < 0.005$, which means that H_0 rejected and accepted H_a thus concluded that there is a guided imagery technique influence the quality of sleep in elderly parish Pringgolayan, Bantul, Yogyakarta, 2016.

Conclusion: Guided imagery technique is highly influence in improving sleep quality in the elderly at Pringgolayan Parish, Bantul in 2016.

Suggestions: It can be used to improve sleep quality in elderly with guided imagery technique.

Keywords: Elderly, Sleep Quality, Guided Imagination Technique.

71 pages + 4 schemas + 8 tables + 11 apendices

Literature: 19, 2006-2012

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala kasih dan berkat-Nya selama menjalani proses pembuatan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Tehnik Imajinasi Terbimbing (*Guided Imagery*) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Paroki Pringgolayan, Bantul Yogyakarta 2016”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam melengkapi persyaratan menjadi Sarjana Keperawatan Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan dukungan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Niken WN. Palupi, S.Kp., M.Kes., selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
2. Pastor Paroki Pringgolayan yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Paroki Pringgolayan, Bantul.
3. Ibu Yohana Sundari selaku ketua lansia yang telah memberikan ijin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Paroki Pringgolayan, Bantul.
4. Ibu Vivi Retno I, S.Kep, Ns., MAN selaku Wakil I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Ibu Ethic Palupi, S.Kep., Ns., MNS Plt Ka Prodi S1 Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
6. Ibu Ch Yeni Kustanti, S.Kep., Ns., M.Nur., M.Pall.C. selaku penguji I
7. Ibu Enik Listyaningsih, SKM., MPH selaku penguji II

8. Bapak I Wayan S, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dosen Pembimbing yang banyak memberikan masukan, bimbingan, dan motivasi kepada peneliti.
9. Untuk Bapak Tarsisius Budi Santoso dan Ibu Carolina Nurlis selaku orang tua yang selalu memberi dukungan dan doa demi kelancaran skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan dalam Program Studi Strata Satu (S1) Keperawatan Kelas A di STIKES Bethesda Yakkun Yogyakarta dan semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan tugas akhir ini dan yang tidak dapat disebutkan satu per satu di sini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan. Untuk itu, peneliti meminta saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi saya dan semua yang membacanya. Tuhan Yesus memberkati

Yogyakarta, September 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR SKEMA	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	8

BAB II: LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori	10
1. Konsep Tidur	10
a. Definisi Tidur.....	10
b. Teori Tidur.....	11
c. Jenis Tidur	14
d. Tanda dan Gejala	17
e. Tahap-tahap Tidur.....	18
f. Siklus Tidur	18
g. Fungsi Tidur	19
h. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tidur.....	19
2. Gangguan Istirahat Dan Tidur	22
a. Definisi Gangguan Tidur	22
b. Macam-macam Gangguan Tidur	22
c. Faktor-faktor Kesulitan Tidur.....	25
3. Kualitas Tidur	27
4. Indikator Kualitas Tidur.....	28
5. Tehnik Imajinasi Terbimbing.....	28
a. Pengertian	28
b. Tujuan.....	29
c. Indikasi	29
d. Manfaat.....	30
e. Dasar Imajinasi Terbimbing	30

f. Proses Asosiasi Imajinasi Terbimbing	30
g. Macam-macam imajinasi terbimbing	31
6. Lansia	32
a. Pengertian lansia	32
b. Penggolongan Lansia	33
c. Proses Menua.....	34
d. Teori Menua	35
e. Perubahan Pada Lansia.....	38
B. Kerangka Teori	43
C. Kerangka Konsep	44
D. Hipotesis Penelitian	45
E. Variabel penelitian	45
1. Definisi konseptual	45
2. Definisi operasional	47
 BAB III: METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	49
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	49
C. Populasi Dan Sampel	50
D. Alat Ukur Penelitian	51
E. Uji Validitas Dan Reliabilitas	52
F. Etika Penelitian	54
G. Prosedur Pengumpulan Data	55
H. Rencana Analisis Data	58

BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	62
B. Pembahasan hasil penelitian	65
C. Keterbatasan Penelitian	69

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan	70
B. Saran	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR SKEMA

1. Skema 1: Tahap-tahap atau fase tidur	18
2. Skema 2: Siklus Tidur	18
3. Skema 3: Kerangka Teori	43
4. Skema 4: Kerangka Konsep	44

STIKES BETHESDA YAKKUM

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1 : Keaslian Penelitian.....	8
2. Table 2: Definisi Operasional	47
3. Table 3: Kisi-kisi SOP Tehnik Imajinasi Terbimbing.....	51
4. Table 4: Kisi-kisi Kuesioner Kualitas Tidur Lansia.....	52
5. Tabel 5: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia.....	62
6. Tabel 5: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis Kelamin	62
7. Tabel 5: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan	62
8. Tabel 5: Distribusi Frekuensi Resonden Berdasarkan Riwayat pekerjaan.....	62
9. Tabel 6: Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum Dilakukan Tehnik Imajinasi Terbimbing	63
10. Tabel 7: Distribusi Frekuensi Kualitas tidur Sesudah Dilakukan tehnik imajinasi terbimbing.....	64
11. Tabel 8: Uji Wilcoxon Match Pairs Test Pada Kualitas Tidur Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tehnik Imajinasi Terbimbing Di Paroki Pringgolayan, Bantul 2016.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perijinan Studi Pendahuluan

Lampiran 2. Surat Perijinan Uji Validitas

Lampiran 3. Surat Perijinan Penelitian

Lampiran 4. Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5. Permohonan Menjadi Asisten

Lampiran 6. Kuesioner Kualitas Tidur Pada Lansia

Lampiran 7. Kunci Jawaban Kuesioner

Lampiran 8. SOP *Guided Imagery*

Lampiran 9. Tabel Umum

Lampiran 10. Tabel Khusus

Lampiran 11. Lembaran Bimbingan Skripsi

STIKES BETHESDA YAKKUM