

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA  
DI PANTI WERDHA SPMAA DESA TURI KECAMATAN TURI  
KABUPATEN LAMONGAN**

**SKRIPSI**



**RIRIN HANDAYANI PRASTIKA**  
**NIM: 12.02.01.1093**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2016**

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA  
DI PANTI WERDHA SPMAA DESA TURI KECAMATAN TURI  
KABUPATEN LAMONGAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan**

**OLEH :**

**RIRIN HANDAYANI PRASTIKA  
NIM: 12.02.01.1093**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2016**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

NAMA : RIRIN HANDAYANI PRASTIKA  
NIM : 12.02.01.1093  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 30 SEPTEMBER 1994  
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU  
KESEHATAN (STIKES)  
MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: *“Pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lanjut usia Di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan”* adalah bukan skripsi orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Lamongan, 16 Mei 2016

Yang menyatakan

**RIRIN HANDAYANI P**  
**NIM. 12.02.01.1093**

## LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : RIRIN HANDAYANI PRASTIKA  
NIM : 12.02.01.1093  
JUDUL : PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS  
TIDUR LANJUT USIA DI PANTI WERDHA SPMAA DESA  
TURI KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapkan Dewan Penguji Skripsi pada  
tanggal : 16 Mei 2016.

**Mengetahui :**

**Pembimbing I**

  
**Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes**  
**NIK.197808212005013**

**Pembimbing II**

  
**Dian Nurafifah, S.SiT., M.Kes**  
**NIK.198508142007026**

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Skripsi Di Prodi  
S1 Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan

Tanggal : 16 Mei 2016

### PANITIA PENGUJI

Tanda tangan

Ketua : 1. H. Alifin, SKM, M. Kes



Anggota : 1. Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes



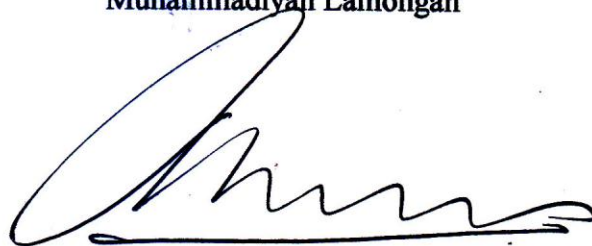
2. Dian Nurafifah, S.SiT., M.Kes



Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES)

Muhammadiyah Lamongan



**Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes**

**NBM. 936.665**

## *CURICULUM VITAE*

Nama : RIRIN HANDAYANI PRASTIKA

Tempat, Tgl. Lahir : Lamongan, 30 september 1994

Alamat rumah : Desa Gajah, Kec. Baureno, Kab.Bojonegoro

Pekerjaan : Mahasiswa

RiwayatPendidikan :

1. TK Aisyah Babat (Lulus Tahun 2000)
2. SDN Babat VIII (Lulus Tahun 2006)
3. SMPN 3 Babat (Lulus Tahun 2009)
4. SMAN 1 Widang (Lulus Tahun 2012)
5. Prodi S1-Keperawatan Stikes Muhammadiyah Lamongan mulai Tahun 2012 sampai sekarang.

## MOTTO & PERSEMBAHAN

“Dan Bahwasanya Seorang Manusia Tiada Memperoleh Selain Apa Yang Telah  
Dusahakannya, Dan Bahwasanya Usha Itu Kelak Akan Diperlihatkan  
(Kepada-nya)”

(An-Najm [53]:39-40).

Kebanggaan Kita Yang Terbesar Adalah Buka Tidak Pernah Gagal Tetapi  
Bangkit Kembali Setiap Kali Kita Jatuh (Confusius)

### **Skripsi ini Saya Persembahkan :**

- ♥ Kedua orang tuaku Ayah (Kasiyo) dan Ibu tercinta (Anik Andayati) Atas usaha serta jerih payah dan Do'anya yang tiada henti-hentinya diberikan kepadaku sehingga dapat mencapai cita-cita yang kuharapkan.
- ♥ Untuk Adikku tersayang (Cindy Fatika Sari) yang selalu menghiburku dan memberiku semangat.
- ♥ Seluruh dosen STIKES Muhammadiyah Lamongan khususnya dosen pembimbing (pak Arifal Aris, S.Kep, Ns, M.Kes dan bu Dian Nurafifah, S. Si.T, M.Kes) yang tak bosan-bosannya membimbingku dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ♥ Dan tidak lupa pula kepada teman-temanku dari kelas B yang tidak mungkin saya sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan bantuan dan motivasi yang telah diberikan kepada saya selama ini.

## ABSTRAK

Tidur merupakan kebutuhan yang harus di penuhi oleh setiap manusia untuk tercapainya kualitas tidur yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pra-Eksperiment dengan menggunakan desain *One Group Pretest-Postest*. Populasi yaitu sebanyak 25 dan sampel yang di ambil sebanyak 23 responden dengan menggunakan metode *Simple Random Sampling* di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Pengumpulan data menggunakan SOP dan Lembar Observasi serta Wawancara. Data dianalisa dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Sum Rank test*  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi dzikir sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 23 atau 100% dan tidak satupun responden yang mengalami kualitas tidur baik yaitu 0 responden atau 0% dan setelah diberikan terapi dzikir hampir seluruh dari responden mengalami kualitas tidur baik yaitu sebanyak 19 responden atau 82,6% dan sebagaian kecil responden mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 4 responden atau 17,4%. Hasil uji statistic dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Sum Rank test* didapatkan hasil nilai nilai Z -4.359 dengan tingkat signifikan 0,000 ( $p<0,05$ ). H1 diterima artinya ada pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat upaya pemberian terapi dzikir untuk memenuhi kualitas tidur yang baik pada lansia.

Kata kunci : *Terapi Dzikir, Kualitas Tidur pada Lansia.*



## ABSTRACT

Sleep is a requirement that must be fulfilled by every human being to achieve good quality sleep. The purpose of this study was to determine the effect of therapy on the quality of sleep of elderly dzikir in Panti Werdha SPMAA Turi Turi district village of Lamongan.

The research design used in this study is the Pre-Experiment with design using One Group Pretest-Posttest. The population of as many as 25 and samples taken as many as 23 respondents using simple random sampling method in Panti Werdha SPMAA Turi district village of Lamongan. Collecting data using SOP and Observation Sheet and Interview. Data were analyzed using the Wilcoxon Rank Sum test  $\alpha = 0.05$ .

The results showed that before therapy dzikir most respondents experiencing poor sleep quality by 23 or 100%, and none of the respondents had a good sleep quality is 0 respondents or 0% and after therapy dzikir almost all of the respondents had good quality sleep as many as 19 respondents, or 82.6%, and a small part of respondents experiencing poor sleep quality that is as much as four respondents, or 17.4%. The results of statistical tests using the Wilcoxon Rank Sum test results obtained values of Z -4359 with a significant level of 0.000 ( $p < 0.05$ ). H1 accepted meaning no therapeutic effect on the quality of sleep of elderly dzikir in Panti Werdha SPMAA Turi district village of Lamongan. Based on these results, there is the attempt remembrance therapy to meet a good sleep quality in the elderly.

Keywords: Dzikir Therapy, Sleep Quality in the Elderly.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*pengaruh terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan*” sesuai waktu yang ditentukan.

Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk melanjutkan pada proses penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak / Ibu :

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep, M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ( STIKES ) Muhammadiyah Lamongan.
2. Arifal Aris, S.Kep.,Ns., M.Kes, selaku Kaprodi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan dan selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
3. Dian Nur Afifah, S.SiT, M.Kes, selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan, petunjuk, saran, dorongan moril selama penyusunan skripsi ini.
4. Kepala Panti yang telah memberikan ijin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.

5. Ibu dan Bapak kami tercinta yang telah mendidik dan membesarkan kami sampai ke jenjang perkuliahan.
6. Teman-teman Angkatan VIII S1-Keperawatan STIKES Muhammadiyah Lamongan yang telah menjadi sahabat-sahabat kami dan telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT, memberi balasan pahala atas semua kebaikan yang di berikan. Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, 16 Mei 2016

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>COVER DALAM .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>CURICULUM VITAE .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN .....</b>	<b>xviii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Akademis .....	5
1.4.2 Praktisi .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Terapi Dzikir .....	7
2.1.1 Pengertian Dzikir .....	7
2.1.2 Keutamaan Dzikir.....	8

2.1.3	Macam dan Bentuk Dzikir.....	10
2.2	Konsep Tidur .....	11
2.2.1	Pengertian Tidur .....	11
2.2.2	Fisiologi Tidur .....	12
2.2.3	Tahapan Tidur.....	12
2.2.4	Pengaturan Mekanisme Tidur dan Bangun .....	14
2.2.5	Stadium Tidur .....	16
2.2.6	Siklus Tidur .....	17
2.2.7	Kualitas Tidur .....	18
2.2.8	Penilaian Kualitas Tidur.....	19
2.2.9	Gangguan Tidur Pada Lansia.....	20
2.3	Konsep Dasar Lanjut Usia .....	26
2.3.1	Pengertian Lansia .....	26
2.3.2	Proses Terjadinya Penuaan .....	27
2.3.3	Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	32
2.4	Kerangka Konsep .....	38
2.5	Hipotesa .....	39
<b>BAB 3 METODE PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	41
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian.....	42
3.3	Kerangka Kerja.....	42
3.6	Populasi, Sampel, dan Sampling Desain .....	44
3.6.1	Populasi .....	44
3.6.2	Sampling .....	44
3.6.3	Sampel .....	45
3.4	Identifikasi Varabel. ....	47
3.5	Definisi Operasional. ....	48
3.7	Pengumpulan, Pengelolaan dan Analisis Data .....	49
3.7.1	Pengumpulan Data .....	49
3.7.2	Analisis Data .....	50

3.8 Etika Penelitian.....	53
3.8.1 <i>Informed Consent</i> .....	53
3.8.2 <i>Anonimity</i> .....	53
3.8.3 <i>Confidentiality</i> . ....	53
<b>BAB: 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian.....	54
4.1.1 Data Umum .....	55
4.1.2 Data Khusus .....	56
4.2 Pembahasan .....	58
4.2.1 Tingkat Kualitas Tidur Pada Lansia Sebelum Pemberian Terapi Dzikir .....	59
4.2.2 Tingkat Kualitas Tidur Pada Lansiaa Sesudah Pemberian Terapi Dzikir .....	60
4.2.3 Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia .....	61
<b>BAB : 5 KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	64
5.2 Saran .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2016	47
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin Di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2016	55
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Umur Di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2016	55
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Pendidikan Di Panti Werdha SPMAA DesaTuri Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2016	56
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Pekerjaan Di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2016	56
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Sebelum Pemberian Terapi Dzikir Di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2016	57
Tabel 4.6 Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Sesudah Pemberian Terapi Dzikir Di Panti Werdha SPMAA Desa TuriKecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2016	57
Tabel 4.7 Tabel Silang Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Pada lansia Sebelum Dan Sesudah Di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2016	58

## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1	Kerangka Konsep Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten lamongan 2016	38
Gambar 3.1	Desain Penelitian	40
Gambar 3.2	Kerangka Kerja Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usiadi Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan 2016	42



## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Ijin Survey Awal Dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
- Lampiran 3 : Surat Balasan Survey Awal Dari Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.
- Lampiran 4 : Surat Ijin Penelitian Dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
- Lampiran 5 : Surat Balasan Penelitian Dari Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Lembar SOP Terapi Dzikir
- Lampiran 9 : Lembar Observasi
- Lampiran 10 : Lembar Kunci Jawaban
- Lampiran 11 : Tabulasi Data Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Werdha SPMAA Desa Turi Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan Tahun 2016.
- Lampiran 12 : Hasil SPSS
- Lampiran 13 : Lembar Konsultasi

## DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

### Daftar Simbol

%	: Persen
-	: Sampai
=	: Sama dengan
$\geq$	: Lebih dari Sama Dengan
$\leq$	: Kurang dari sama dengan

### Singkatan

d	: Tingkat kesalahan yang dipilih ( $d=0.05$ )
N	: Jumlah data
N	: Perkiraan besar populasi
n	: Perkiraan jumlah sampel
NIK	: Nomor Induk Karyawan
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
NO	: <i>No Opportunity</i>
Ns	: Ners
M.Kes	: Magister Kesehatan
O <sub>1</sub>	: Pemeriksaan Pre-test/Pre Perlakuan
O <sub>2</sub>	: Pemeriksaan Post-test/Post Perlakuan
P	: Pass
p	: Perkiraan proporsi
Prodi	: Program Studi
q	: $1-p$ (100%-p)
R	: Refusal
R <sub>1</sub>	: Jumlah peringkat negtaive
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
SOP	: Standart Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product And Service Solution</i>

STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
W	: <i>Wilcoxon</i>
X	: Perlakuan
Yth.	: Yang Terhormat
Z	: Nilai standar normal
Lansia	: Lanjut Usia
RAS	: Reticular Activating System
NREM	: Non Rapid Eye Movement
REM	: Rapid Eye Movement
ARAS	: Ascending Reticular Activity System
ACTH	: Adrenal Corticotropin Hormon
GH	: Growth Hormon
TSH	: Thyroid Stimulating Hormon
LH	: Lutealizing Stimulating Hormon
RB	: Radikal Bebas
PSQI	: Pittsburgh Sleep Quality Index