

**PENGARUH DZIKIR MENJELANG TIDUR TERHADAP  
KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI UNIT  
REHABILITASI SOSIAL WREDHA DEWANATA CILACAP  
TAHUN 2016**



**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Mencapai Derajat Sarjana

Oleh:

**WIWIT RAKHMAWATI  
1211020184**

**PROGAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PURWOKERTO  
2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH DZIKIR MENJELANG TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR  
LANJUT USIA DI PANTI UNIT REHABILITASI SOSIAL WREDHA  
DEWANATA CILACAP TAHUN 2016**

**WIWIT RAKHMAWATI  
1211020184**

**Diperiksa dan disetujui:**

**Pembimbing I**



**Ns. Etlidawati, S.Kep., M.kep  
NIK. 2160581**



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wiwit Rakhmawati

Nim : 1211020184

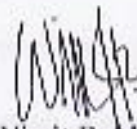
Program Studi : Keperawatan S I

Fakultas / Universitas : Ilmu Kesehatan / Muhammadiyah Purwokerto

Menyatakan dengan sebenr-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari karya orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat, apabila kelak dikemudian hari terbukti ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Purwokerto, 21 Januari 2016

Yang menyatakan,



Wiwit Rakhmawati  
NIM. 1211020184

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin saya ucapkan terimakasih kepada Allah SWT dengan Ridlamu Ya Allah sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini, yang saya persembahkan untuk orang-orang yang selama ini telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan yaitu:

- ❖ Bapak Sujono dan Ibu Baniah serta adik saya Zenedin Tya Rakhmawati dan Kukuh Satriono Sadu yang paling aku sayangi dan cintai, terimakasih atas doa yang selalu kau panjatkan untuk kesuksesanku selama ini dan terimakasih atas bantuan materil yang selalu kau berikan untukku, semoga kelak aku bisa membalas semua apa yang telah kau berikan untukku. Aku doakan semoga Allah SWT selalu memberikan kemudahan dalam setiap langkah hidupMu dan dimudahkan dalam mencari rizki-Mu, Amin.
- ❖ Pembimbing yang selama ini banyak memberikan masukan dan motivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu, terimakasih semua yang telah kau berikan, semoga Allah membalas semua kebaikanmu, Amin.
- ❖ Sahabat terbaikku yang selama ini telah membantuku semoga kelak kita menjadi orang yang berguna bagi nusa dan bangsa, Amin.

## **MOTTO**

“Do not put of doing a job because know body know whether weekend meet tomorrow or not”

“Jangan menunda-nunda untuk melakukan satu pekerjaan karena tidak ada yang tahu apakah kita dapat bertemu hari esok atau tidak”

# **PENGARUH DZIKIR MENJELANG TIDUR TERHADAP KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI PANTI UNIT REHABILITASI SOSIAL WREDHA DEWANATA CILACAP TAHUN 2016**

**Wiwit Rakhmawati<sup>1</sup>, Etlidawati<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Mahasiswa keperawatan SI FIKES Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup> Pembimbing, Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Salah satu keluhan yang dirasakan kebanyakan oleh lanjut usia adalah kesulitan untuk tidur dan sering terbangun saat tidur malam. data dari panti unit rehabilitasi sosial wreda dewanata cilacap terdapat 9 dari 10 WBS lanjut usia yang berusia 60-75 tahun sering terbangun pada malam hari kemudian tidak bisa tidur lagi. sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan sehari-hari. dan dari hasil wawancara dengan petugas panti belum ada penelitian tentang pengaruh dzikir terhadap kualitas tidur.

**Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh dzikir menjelang tidur terhadap kualitas pada lanjut usia.

**Metode:** Penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain quasi experiment, pretest-posttest dengan control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia tua (old) di panti unit rehabilitasi sosial wreda dewanata cilacap sejumlah 30 lanjut usia.

**Hasil:** Gangguan kualitas tidur lanjut usia sebelum di terapi dzikir. Baik: 13,3% kurang: 86,7%. setelah di terapi dzikir. baik: 86,7% kurang: 13,3%. hasil pengaruh terapi dzikir dengan perbedaan rata-rata: 4.967%.

**Kesimpulan:** Ada pengaruh terapi dzikir terhadap gangguan kualitas tidur lanjut usia dengan nilai p-value sebesar 0,0001.

**Kata Kunci:** Gangguan Kualitas Tidur, Pengaruh Terapi Dzikir.

# THE EFFECT OF *DZIKIR* BEFORE SLEEPING ON ELDERLY SLEEP QUALITY AT NURSING HOME WREDHA DEWANATA CILACAP IN 2016

Wiwit Rakhmawati<sup>1</sup>, Etlidawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa keperawatan SI FIKES Universitas Muhammadiyah Purwokerto

<sup>2</sup> Pembimbing, Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto

## ABSTRACT

**Background:** One of complaints felt by most elderly was insomnia and awakened from night sleep. Based on the data obtained from nursing home Wredha Dewanata Cilacap, 9 of 10 elderly aged 60-75 years awakened at nights and could not continue their sleep. It made them miss the daily activity. In addition, based on the interview result with the nursing home official, there had not been a research about the effect of *dzikir* on the sleep quality.

**Aim:** To know the effect of *dzikir* before sleeping on the elderly sleep quality.

**Methods:** The research belonged quantitative method using quasi experiment design and pretest-posttest without control group design. The population of this research was all elderly at nursing home Wredha Dewanata Cilacap; 30 elderly.

**Result:** The elderly sleep trouble before *dzikir* therapy: Good: 13,3% Poor: 86,7%. After *dzikir* therapy: Good: 86,7%. Poor: 13,3%. The effect of *dzikir* therapy had average difference at 4.967%.

**Conclusion:** The therapy had effect on elderly sleep trouble with p-value at 0,0001.

**Keyword:** *sleep trouble, the effect of dzikir therapy*

## KATA PENGANTAR

Puja puji syukur penulis panjatkan kepada Allah S.W.T., atas limpahan rahmat dan anugerahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Unit Rehabilitasi Sosial Wredha Dewanata Cilacap”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Dalam penyusunan Skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Syamsuhadi Irsyad, S.H., M.H Rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Drs. H. Ikhsan Mujahid, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Mustiah Yulistiani, .Kp., M.Kep., CWCS., selaku Kaprodi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
4. Ns. Etlidawati, S.Kep., M.kep., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dan dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Sodikin, A. Kep., M.Kes., selaku penguji I dalam ujian siding skripsi ini.
6. Ns.Sri Suparti, S.Kep., M.Kep., selaku penguji II dalam ujian siding skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staf Akademik Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

8. Kepala Panti Unit Rehabilitasi Sosial Wredha Dewanata Cilacap Yang telah membantu dan memberikan izin penelitian.
9. Para responden yang bersedia berpartisipasi dalam proses penelitian dan ikut mendukung dalam penelitian ini.
10. Bapak Sujono dan Ibu Baniah serta adikku tercinta Zenedin tya Rakhmawati dan Kukuh Satriono Sadu yang tak henti-hentinya memberikan dukungan baik moril maupun materil dan doa yang selalu dipanjatkann kepada Allah SWT demi kelancaran penulis selama di Fakultas Ilmu Kesehatan Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah S.W.T melimpahkan rahmatNya kepada mereka semua dan akan mendapatkan balasan yang lebih baik dariNya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena kesempurnaan hanya milik Allah S.W.T. dan berbagai faktor yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Terimakasih.

Purwokerto, 12 Juli 2016

Penulis,

Wiwit Rakhmawati

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Perumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Penelitian Terkait .....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Lanjut Usia .....	11
1. Pengertian Lanjut Usia .....	11
2. Klasifikasi Lanjut Usia .....	11
3. Teori Penuaan .....	12
a. Teori Biologi .....	12
b. Teori Genetika .....	12
c. Teori <i>Wear and Tear</i> .....	13
d. Riwayat Lingkungan .....	14
e. Teori Imunitas .....	14

f. Teori <i>Neuroendokrin</i> .....	14
g. Teori Psikososial .....	15
h. Teori Kepribadian .....	15
i. Teori Tugas Perkembangan .....	15
j. Teori <i>Disengagement</i> .....	16
k. Teori Aktivitas .....	16
l. Teori Kontinuitas .....	16
4. Perubahan pada usia lanjut.....	17
B. Tidur .....	18
1. Pengertian Tidur .....	18
2. Gangguan Pola Tidur .....	19
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tidur .....	21
4. Fisiologi Tidur .....	24
5. Kebutuhan Tidur Lansia .....	26
6. Kualitas Tidur .....	27
C. Penatalaksanaan Gangguan Tidur .....	30
1. Farmakologis .....	30
2. Non-Farmakologis .....	32
D. Meditasi .....	32
1. Pengertian Meditasi .....	32
2. Klasifikasi Meditasi .....	32
3. Respon Tubuh Terhadap Meditasi .....	35
4. Manfaat Meditasi .....	36
5. Meditasi dan Dzikir .....	37
E. Dzikir .....	38
1. Pengertian Dzikir .....	38
2. Keutamaan Dzikir .....	38
3. Macam dan Bentuk Dzikir .....	41
4. Dzikir Menjelang Tidur .....	43
F. Kerangka Teori .....	46

G. Kerangka Konsep .....	47
H. Hipotesis .....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan penelitian .....	48
B. Populasi dan Sampel Penelitian .....	49
1. Populasi .....	49
2. Sampel .....	49
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	50
1. Lokasi Penelitian .....	50
2. Waktu Penelitian .....	50
D. Variabel Penelitian dan Devinisi Operasional .....	51
1. Variabel Penelitian .....	51
2. Devinisi Operasional .....	51
E. Instrumen Penelitian .....	53
F. Prosedur Penelitian .....	54
G. Pengolahan dan Analisa Data .....	59
H. Analisis Data .....	60
I. Etika Penelitian .....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	63
B. Pembahasan .....	65
C. Keterbatasan Penelitian.....	72
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional .....	52
Tabel 4.1	Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur Lansia di Panti Urehsos Wreda Dewanata Cilacap Tahun 2016.....	63
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Gangguan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Terapi Dzikir di Panti Urehsos Wreda Dewanata Cilacap Tahun 2016.....	63
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Gangguan Kualitas Tidur Lansia Sebelum Terapi Dzikir di Panti Urehsos Wreda Dewanata Cilacap Tahun 2016.....	64
Tabel 4.4	Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Gangguan Kualitas Tidur Lansia di Panti Urehsos Wreda Dewanata Cilacap Tahun 2016 ...	64

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	46
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian .....	47
Gambar 3.1 Modifikasi Desain Penelitian Pra Eksperimen.....	48

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 2 : Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 3 : Kuesioner Penelitian

Lampiran 4 : Surat Pengambilan Data Awal

Lampiran 5 : Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Provinsi Jawa Tengah

Lampiran 6 : Rencana Pelaksanaan Penelitian

Lampiran 7 : Lembar Revisi Seminar Proposal

Lampiran 8 : Lembar Bimbingan

Lampiran 9 : Dokumentasi