

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI KAMPUNG BARU LENGKUKAI
KABUPATEN TANGGAMUS TAHUN 2023**

SKRIPSI

Oleh :

**ASIHATI
2019206203007**



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
TAHUN 2023**

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI KAMPUNG BARU LENGKUKAI
KABUPATEN TANGGAMUS TAHUN 2023**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menempuh Gelar
Sarjana S1 Keperawatan*

Oleh:

ASIHATI

2019206203007



**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG
TAHUN 2023**

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI KAMPUNG LENGKUKAI KABUPATEN
TANGGAMUS TAHUN 2023**

Asihati

Fakultas kesehatan universitas muhammadiyah pringsewu

Email : asihati.2019206203007@student.umpri.ac.id

65 Halaman + 6 tabel + 12 lampiran

Abstrak

Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang menentukan cukup atau tidaknya waktu seseorang saat tidur yang akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun. Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan gangguan seperti rentan terhadap penyakit, pelupa, mudah stres dan berdampak buruk terhadap kualitas hidup pada lansia. Salah satu penatalaksanaan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah dengan terapi dzikir. Tujuannya yaitu untuk mengetahui ada pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur lansia di Kampung Baru, Lengkuai. Metode penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen non equivalent control-grup (*grup pre and post test*). Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan jumlah 20 responden yang sesuai dengan karakteristik inklusi dan eksklusi. Intervensi dilakukan selama 7 hari berturut-turut. Evaluasi skor kualitas tidur menggunakan Kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality* (PSQI). Berdasarkan hasil penelitian nilai rata rata kualitas tidur lansia setelah perlakuan yaitu 4.60 pada kelompok eksperimen dan 10.20 pada kelompok kontrol, penurunan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir dengan selisih 7.6. Makin kecil nilai rata-rata artinya makin baik kualitas tidur lansia. Berdasarkan *uji wilcoxon* di dapatkan nilai $p\text{-value}=0,000$ ($p<0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara terapi dzikir terhadap kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci : *Terapi Dzikir, Lansia, Kualitas Tidur*
Referensi : 30 (2015-2021)

THE INFLUENCE OF DZIKIR THERAPY ON SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN THE KAMPUNG BARU OF LENGKUKAI, KABUPATEN TANGGAMUS TAHUN 2023

Asihati

Fakultas kesehatan universitas muhammadiyah pringsewu

Email : asihati.2019206203007@student.umpri.ac.id

65 Pages + 6 tables + 12 attachments

Abstract

Quality Sleep is something decisive circumstances Enough or nope time somebody moment sleep that will produce freshness And fitness when woke up . Quality bad sleep will cause disturbance like prone to to illness , forgetfulness , easy stress And impact bad to quality life on elderly . one _ management For increase quality Sleep is with therapy dhikr . Objective his that is For know There is influence therapy Pray to quality Sleep elderly in the village New , Complete . Method study This use quasi- experimental design non equivalent control group (pre and post test group) . The sampling technique used is purposive sampling with the number of 20 respondents who in accordance with characteristics inclusion And exclusion . Intervention done for 7 days in a row . Evaluation score quality Sleep use Questionnaire Pittsburgh Sleep Quality (PSQI). Based on results study average value quality Sleep elderly after treatment ie 4.60 on group experiment and 10.20 on group control , the average decrease before And after given therapy Pray with difference 7.6. Getting smaller average value means more Good quality Sleep elderly . Based on test wilcoxon got value p-value=0.000 ($p<0.05$) . Conclusion from study This showing exists influence between therapy Pray to quality Sleep on elderly .

Keywords : *Therapy Dzikir , Elderly , Quality Sleep*

References : 30 (2015-2021)

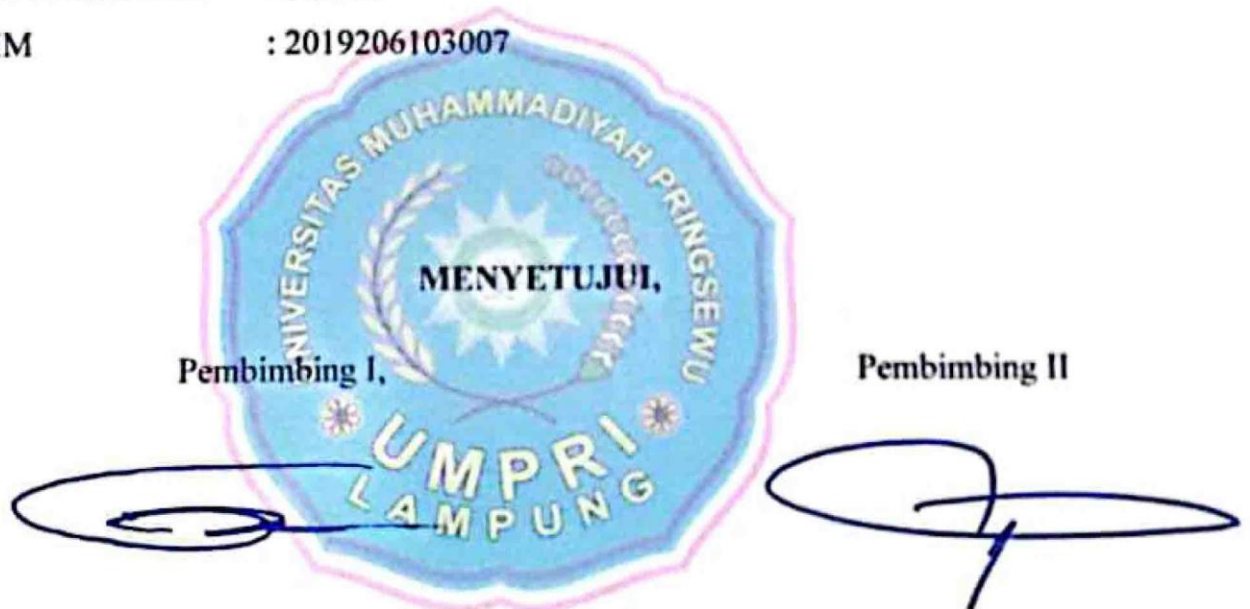
LEMBAR PERSETUJUAN

Telah diperiksa dan disetujui untuk uji dihadapan tim penguji skripsi

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Pada
Lanisa Di Kampung Baru Lengkuai Kabupaten
Tanggamus Tahun 2023

Nama Mahasiswa : Asihati

NIM : 2019206103007



Pembimbing I,

Pembimbing II

Ns. Gunawan Irianto, M.Kep.,Sp.Kep.Kom.Ph.D
NIDN : 0212097702

Ns. Fitra Pringgayuda, M.Kep., Ph.D
NIDN : 0216078401

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DI KAMPUNG BARU LENGKUKAI
KABUPATEN TANGGAMUS TAHUN 2023**

Skripsi oleh Asihati ini telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan
Tim Penguji dan dinyatakan lulus pada tanggal: 4 Juni 2023

MENGESAHKAN

Tim Penguji :

Penguji utama : Ns. Cikwanto, M.Kep

NIDN: 0204077801

Penguji II : Ns. Fitra Pringgayuda, M.Kep.,Ph.D

NIDN : 021209772

Penguji I : Ns. Gunawan Irianto, M.Kep.,Sp.Kep.kom.Ph.D (.....)

NIDN : 0220117401



(.....)
(.....)
(.....)

[Handwritten signature]

Ns. Rita Sari, M.Kep.Ph.D

NIDN : 0222080473

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan



Elmi Nuryati, M.Epid.,Ph.D

NIDN: 0215117601

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : ASIHATI

NIM : 2019206203007

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyatakan semua yang saya tulis dalam skripsi ini sesuai dengan sumber-sumber aslinya dan penulisannya mengikuti kaidah-kaidah penulisan ilmiah. Jika dikemudian hari diketahui skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan yang berlaku.

Pringsewu, 4 Juni 2023

ASIHATI

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai sivitas akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Asihati
NIM : 2019206203007
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi
Judul : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanisa Di Kampung Baru Lengkokai Kabupaten Tanggamus Tahun 2023

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, menyetujui memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANISA DI KAMPUNG BARU LENGKOKAI KABUPATEN TANGGAMUS TAHUN 2023”

Dengan pernyataan ini Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung berhak menyimpan, mengalihkan mediakan dalam bentuk format yang lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik ha katas karya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Pringsewu
Pada tanggal : 5 Juni 2023

Yang Menyatakan,

ASIHATI
NIM: 2019206203007

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kepada kedua orang tua saya bapak Sutaryo dan Ibu Jumainah, serta kedua adikku Ranti Oktavia dan Aqqla Mashela Putri, yang selalu mendoakan, memberikan semangat dan memenuhi segala kebutuhan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
2. Ns. Gunawan Irianto, M.Kep.,Sp.Kep.Kom.Ph.D selaku pembimbing I yang selalu memberikan pengarahan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Ns. Fitra Pringgayuda, M.Kep.,Ph.D selaku pembimbing II yang selalu memberikan pengarahan, memberikan masukan dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Ns. Cikwanto M.kep selaku penguji dan pembimbing III dalam skripsi ini.
5. Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang telah memberikan banyak ilmu yang sangat berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
6. Rekan-rekan mahasiswa/mahasiswi seperjuangan S1 Ilmu Keperawatan yang selalu membantu dan memberikan semangat serta motivasi sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.
7. Almamater Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
8. Kepada diriku, terimakasih sudah berjuang dan bertahan sejauh ini untuk memperjuangkan impian, selamat kamu telah berhasil melakukannya maaf atas segala keluh kesal dan kesusahannya.

MOTTO

Sesungguhnya Allah Tidak Akan Mengubah Nasib Suatu Kaum

Sehingga Mereka Mengubah Keadaan Yang Ada

Pada Diri Mereka Sendiri

(Q.S Al-Ankabut: 2)

Selama Ada Keyakinan Semua Akan Menjadi Mungkin

(Asihati)

RIWAYAT HIDUP PENULIS

BIODATA

Nama : Asihati
NIM : 2019206203007
TTL : Kampung Baru Pada Tanggal 17 April 2000
Alamat : Kampung Baru, Lengkuai Kab. Tanggamus, Lampung
Email : asihati.2019206203007@student.umpri.ac.id

PENDIDIKAN :

1. SDN 2 Bunut Sebrang Lulus pada tahun 2013
2. SMPN 1 Kelumbayan Barat lulus pada tahun 2016
3. SMK Widya Yahya Gadingrejo lulus pada tahun 2019
4. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan karya tulis ini yang berjudul “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Kampung Baru Lengkukai Kabupaten Tanggamus”

Dalam proses penulisan karya tulis ilmiah ini tidak lepas dari dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

- 1) Drs. H. Munawir Am, M.M., M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
- 2) Elmi Nuryati, M.Epid., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
- 3) Ns. Gunawan Irianto, M.Kep., Sp.Kep.Kom,Ph.D selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penulisan skripsi ini
- 4) Ns. Fitra Pringgayuda, M.Kep.,Ph.D selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan serta arahan secara detail kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
- 5) Bapak/Ibu dosen Fakultas kesehatan Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
- 6) Orangtua yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa.
- 7) Teman seperjuangan yang senantiasa memberikan semangat dan masukan kepada penulis dalam proses penulisan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan dan penulisan proposal skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya dan profesi keperawatan khususnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pringsewu, 5 juni 2023

Penulis

ASIHATI

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	viii
MOTTO	x
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	5
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Teori.....	8
B. Konsep Tidur	17
C. Konsep dzikir	26
D. Penelitian Terkait	31
E. Kerangka Teori	33
F. Kerangka Konsep.....	34
G. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Variabel Penelitian	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Populasi Dan Sampel.....	40
E. Etika Penelitian	43
F. INSTRUMEN PENELITIAN	46
G. Uji Validitas	46
H. Metode Pengumpulan Data.....	47
I. Pengolahan Data	48
J. Analisa Data	49
K. jalan nya penelitian.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 definisi operasional.....	39
Tabel 4.1 karakteristik responden.....	55
Table 4.2 rata-raa nilai kualitas tidur pre-test.....	55
Table 4.3 rata-rata kualitas tidur post-test.....	56
Table 4.4 perbedaan rata-rata kualitas tidur kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi dzikir.....	57
Table 4.5 perbedaan rata-rata kualitas tidur kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi dzikir.....	57
Tabel 4.6 perbedaan pengaruh terapi dzikir terhadap kualitas tidur pada lansia...	58

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 skema kerangka teori	34
Bagan 2.2 skema kerangka konsep.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lebar izin prasurey penelitian
- Lampiran 2 Lembar jawaban izin prasurey penelitian
- Lampiran 3 Lembar SOP
- Lampiran 4 Lembar Kuisisioner
- Lampiran 5 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Lembar persetujuan pendamping keluarga
- Lampiran 7 lulus etik
- Lampiran 8 Lembar hasil uji statistik
- Lampiran 9 Lembar konsultasi
- Lampiran 10 Lembar bebas adminiztrasi
- Lampiran 11 Lembar dokumntasi