

**PENGARUH TERAPI *PUZZLE* TERHADAP TINGKAT  
STRES PADA LANSIA DI UPT RUMAH PELAYANAN  
SOSIAL LANJUT USIA TERLANTAR  
BUDHI DHARMA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun oleh:

**NUR AMRILAH**  
212201075

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2024**

**HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI**  
**PENGARUH TERAPI *PUZZLE* TERHADAP TINGKAT STRES PADA**  
**LANSIA DI UPT RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA**  
**TERLANTAR BUDHI DHARMA**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI  
PENGARUH TERAPI *PUZZLE* TERHADAP TINGKAT STRES PADA  
LANSIA DI UPT RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA  
TERLANTAR BUDHI DHARMA

Diajukan oleh:

**NUR AMRILAH**

212201075

Telah dipertahankan di depan dewan penguji dan dinyatakan sah sebagai salah  
satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan di fakultas kesehatan

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal: 22 Oktober 2024

Mengesahkan

Penguji

Pembimbing



Dewi Utari, MNS.

NIDN 0514028601



Anastasia Suci Sukmawati, M.Ng.

NIDN 0520028202

Ketua Program Studi



Dewi Utari, MNS.

NPP 2010130033

## HALAMAN PERNYATAAN

### HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Nur Amrilah

NPM : 212201075

Program Studi : Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Puzzle Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia  
Di UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi  
Dharma

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya sendiri dan bukan hasil plagiarisme. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Dengan ini saya menyerahkan hak cipta penelitian kepada universitas jendral achmad yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibantu dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensinya yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 5 November 2024



Nur Amrilah

## PRAKATA

Syukur Alhamdulillah saya ucapkan kehadiran Allah SWT atas nikmat sehat, ilmu dan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Terapi *Puzzle* Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di UPT Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma ”.

Dalam penyusunan skripsi ini saya mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasehat dari berbagai pihak sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktunya. Oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apr Triana Hertiani, S.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
2. Ibu Ida Nursanti, S.Kep.,Ns.,MPH. selaku Dekan Fakultas Kesehatan prodi S1 Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
3. Ibu Dewi Utari, MNS selaku ketua prodi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Anastasia Suci Sukmawati, M.Ng selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi penelitian ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga skripsi penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Rizqi Wahyu Hidayati, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing akademik.
6. Seluruh dosen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
7. Teruntuk UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma yang telah mengizinkan dan membantu proses penelitian ini, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Saya menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan, oleh karena itu saya mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar saya dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang

akan datang. Saya berharap semoga skripsi yang telah saya susun ini dapat membawa perubahan positif terutama bagi saya sendiri dan mahasiswa Jurusan Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>INTISARI .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTARCT .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
A. Landasan Teoritis.....	6
1. Lanjut Usia.....	6
a. Definisi Lansia.....	6
b. Batasan-Batasan Lansia.....	6
c. Perubahan Lansia.....	7
d. Tipe Lansia .....	9
2. Stres .....	9
a. Definisi Stres .....	9
b. Faktor Penyebab Stres .....	10
c. Tingkat Stres.....	10
d. Gejala Stres .....	11
e. Manajemen Stres .....	12
f. Pengukuran Stres .....	12
3. <i>Puzzle</i> .....	14
a. Definisi Terapi <i>Puzzle</i> .....	14
b. Bentuk-Bentuk <i>Puzzle</i> .....	15
c. Bentuk <i>Puzzle</i> Pada Lansia.....	15

d. Manfaat <i>Puzzle</i> .....	16
B. Kerangka Teori .....	17
C. Kerangka Konsep.....	18
D. Hipotesis / Pertanyaan Penelitian.....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
A. Desain Penelitian .....	19
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....	20
C. Populasi Dan Sampel .....	20
D. Variabel.....	20
E. Definisi Operasional .....	21
F. Alat Dan Metode Pengumpulan Data .....	22
G. Validitas Dan Reliabilitas .....	24
H. Metode Pengolahan Dan Analisis Data .....	24
I. Etika Penelitian .....	27
J. Pelaksanaan Penelitian.....	28
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
A. Hasil .....	31
B. Pembahasan.....	36
C. Keterbatas .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	19
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	21
Tabel 3. 3 Kisi-kisi pertanyaan .....	22
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden .....	32
Tabel 4. 2 Tingkat Stres Pre-Test.....	33
Tabel 4. 3 Tingkat Stres <i>Post-Test</i> 1 .....	33
Tabel 4. 4 Tingkat Stres <i>Post-Test</i> 2 .....	33
Tabel 4. 5 Uji Wilcoxon.....	34
Tabel 4. 6 Tabulasi Silang ( <i>cosstabulation</i> ).....	36

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	18

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN  
JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden.....	51
Lampiran 2 <i>Informed Consent</i> .....	52
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian .....	54
Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan Dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta .....	55
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian Dari Dinas Sosial Tenaga Kerja Dan Transmigrasi .....	56
Lampiran 6 Kuesioner Tingkat Stres .....	57
Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi <i>Puzzle</i> .....	59
Lampiran 8 <i>Puzzle Jigsaw</i> .....	60
Lampiran 9 Etika Penelitian.....	61
Lampiran 10 Lembar Kegiatan Penyusunan Skripsi.....	61
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Proposal .....	63
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 14 Hasil Perhitungan SPSS .....	65
Lampiran 15 Dokumentasi.....	69

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA