

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI PANTI GRIYA WREDA JAMBANGAN
SURABAYA**



SESILIA NOVITA EKA LARASATI
202102022

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI PANTI GRIYA WREDA JAMBANGAN
SURABAYA**



SESILIA NOVITA EKA LARASATI
202102022

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

LEMBAR PERSYARATAN GELAR

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI PANTI GRIYA WREDA JAMBANGAN SURABAYA**

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

**SESILIA NOVITA EKA LARASATI
202102022**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2025**

LEMBAR PERSYARATAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan

Nama : Sesilia Novita Eka Larasati
Program Studi : Ilmu Keperawatan
NIM : 202102022
Tempat, tanggal Lahir : Surabaya, 08 November 2002
Alamat : Jalan Karah V No 100b, Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa,

Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya adalah karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Surabaya, 30 Juni 2025

Sesilia Novita Eka Larasati

202102022

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 22 JULI 2025

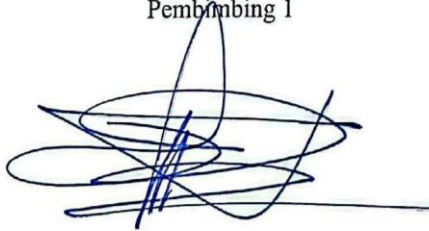
Oleh:

Pembimbing 2



Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners
NRK : 112005023

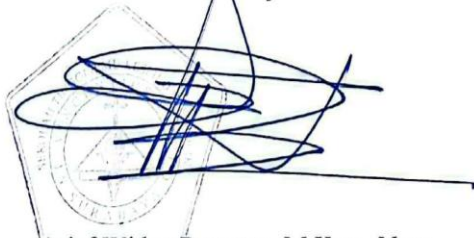
Pembimbing 1



Arief Widya Prasetya M.Kep., Ners
NRK : 112002020

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius A Paulo
Surabaya



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners

NRK: 112002020

Ketua Program Studi Ilmu
Keperawatan



Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners

NRK: 112005023

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Penelitian/Skripsi diajukan oleh:

Nama : Sesilia Novita Eka Larasati
NIM : 202102022
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada tanggal 05 Juli 2025

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Widayani Yuliana., S.Kep., M.Kes., Ners ()
2. Penguji 1 : Arief Widya Prasetya., M.Kep., Ners ()
3. Penguji 2 : Ni Luh Agustini Purnama., M.Kep., Ners ()

MOTTO

“WALAUPUN AKU CACAR, NAMUN AKAN KUPASTIKAN SKRIPSIKU

TETAP LANCAR”

Tetapi Tanpa Doa dan Dukungan Orang tua ini semua tidak berjalan

-Sesilia Novita Eka-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat, kasih dan penyertaan-Nya, terutama kepada kedua orang tua, pacar saya, dan teman saya yang telah menguatkan dan mendukung saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat yang dianugerahkan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wreda Jambangan Surabaya”**.

Skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan masukan dari berbagai pihak.

Bersama ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku ketua STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya dan pembimbing 1 saya yang memberikan bimbingan, masukan, serta arahan kepada saya dalam menyelesaikan pembuatan skripsi
- 2) Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep., Ners selaku ketua prodi Ilmu Keperawatan dan pembimbing 2 saya yang memberikan masukan, solusi, serta arahan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini
- 3) Seluruh dosen STIKES terkhususnya para dosen S1 Ilmu Keperawatan yang telah memberikan bimbingannya dan ilmunya selama penulis menempuh perkuliahan
- 4) Staff perpustakaan yang dengan sabar membantu penulis untuk mencari buku referensi
- 5) Bapak Ibu ketua Panti UPTD Griya Wreda Jambangan Surabaya, serta seluruh responden yang terlibat, dalam kesempatan untuk melakukan survei pendahuluan

- 6) Bapak (Mulyadi) dan Ibu (Yanti) selaku orang tua penulis yang sudah memberikan dukungan serta doa untuk kelancaran dalam penyusunan skripsi ini
- 7) Gagah Ahmad Dilaga orang yang selalu memberikan dukungan, membantu dalam penyelesaian skripsi ini dan selalu mendoakan untuk kelancaran penyusunan skripsi ini
- 8) Teman teman saya yang bernama Indira, Wahyu, Okky Kadek yang selalu menghibur, serta memberi dukungan dalam penyusunan skripsi ini
- 9) Rekan rekan ATROFIXXI yang selalu memberikan dukungan semangat satu sama lain
- 10) Para lansia di UPTD Griya Wreda Jambangan yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan

Surabaya, 30 Juni 2025

Peneliti

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sesilia Novita Eka Larasati
NIM : 202102022
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalty

Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-free Right*) atas karya ilmiah saya berjudul:

"HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI GRIYA WREDA JAMBANGAN SURABAYA"

Beserta perangkat yang diperlukan dengan hal bebas Royalti Noneksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Juni 2025

Yang menyatakan,



Sesilia Novita Eka Larasati
202102022

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT GRIYA WREDA JAMBANGAN NURSING HOME SURABAYA

SESILIA NOVITA EKA LARASATI
202102022

Stress in the elderly can affect sleep so that it can cause poor sleep quality. Poor sleep quality is a common problem in the elderly and can be influenced by various factors, one of which is stress levels. Based on the phenomenon of the elderly at Panti Griya Wreda complaining of feeling restless and easily experiencing stress, as well as difficulty sleeping well because they often wake up at night. This study used a correlational design with a cross-sectional approach. The independent variable is stress level and the dependent variable is sleep quality. The research sample of 44 elderly people was selected using the purposive sampling technique. The instruments used were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) questionnaire to measure stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. The results showed 57% of the stress level was severe. Meanwhile, 77% of elderly people have poor sleep quality. Data analysis used the Spearman Rank statistical test. The statistical test results showed a p value = 0.000 with an α value = 0.05. Because $p < \alpha$, H_1 is accepted, which means there is a significant relationship between stress level and sleep quality. The correlation coefficient of -0.791 is a strong negative relationship, which means that the higher the level of stress experienced by the elderly, the more the quality of sleep decreases. These results indicate a significant and strong relationship between stress levels and sleep quality in the elderly so that UPTD Griya Wreda Jambangan to provide a comfortable environment for the elderly, providing structured activities for the elderly, such as regular blood pressure checks, administering appropriate medication for their medical conditions, and fostering positive social interactions among fellow seniors can help reduce stress levels and improve sleep quality.

Keywords: stress level, sleep quality, elderly

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI GRIYA WRREDA JAMBANGAN SURABAYA

SESILIA NOVITA EKA LARASATI

202102022

Stres pada lansia dapat mempengaruhi tidur sehingga dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk. Kualitas tidur yang buruk merupakan masalah umum pada lansia dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tingkat stres. Berdasarkan fenomena lansia di Panti Griya Wreda mengeluhkan perasaan gelisah dan mudah mengalami stres, serta kesulitan tidur nyenyak karena sering terbangun di malam hari. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel *independent* adalah tingkat stres dan variabel *dependent* kualitas tidur. Sampel penelitian 44 lansia dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS) untuk mengukur tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan 57% tingkat stres berat. Sementara itu 77% lansia memiliki kualitas tidur buruk. Analisis data menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$. Karena $p < \alpha$, maka H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Koefisien korelasi sebesar $-0,791$ ada hubungan yang kuat negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami lansia, maka semakin menurun kualitas tidurnya. Hasil ini menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan dan kuat antara tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia agar UPTD Griya Wreda Jambangan untuk menyediakan lingkungan yang nyaman bagi lansia, memberikan kegiatan terstruktur bagi lansia seperti pemeriksaan tekanan darah secara terjadwal, pemberian pengobatan yang sesuai dengan kondisi penyakit yang dialami, serta menjalin interaksi sosial yang positif antar sesama lansia dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: tingkat stres, kualitas tidur, lansia

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan.....	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Lembar Persyaratan Gelar.....	iii
Lembar Persyaratan Orisinalitas	iv
Lembar Pengesahan	v
Halaman Penetapan Panitia Penguji.....	vi
Motto	vii
Halaman Persembahan	viii
Kata Pengantar	ix
Pernyataan Persetujuan Publikasi	xi
Abstract	xii
Abstrak.....	xiii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar.....	xix
Daftar Lampiran	xx
Daftar Diagram.....	xxii
Daftar Singkatan.....	xxiii
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
2.1 Konsep Tidur	6
2.1.1 Pengertian Tidur	6
2.1.2 Jenis-Jenis Tidur	7
2.1.3 Fungsi dan Tujuan Tidur	7
2.1.4 Fisiologi tidur	8
2.1.5 Kualitas tidur	9
2.1.6 Faktor Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	10
2.1.7 Kebutuhan Waktu Tidur	11
2.1.8 Dampak Kualitas Tidur	11
2.1.9 Alat ukur Kualitas Tidur.....	12
2.2 Stres	15
2.2.1 Pengertian Stres	15
2.2.2 Jenis-Jenis Stres.....	16
2.2.3 Penyebab Stres.....	16

2.2.4 Tanda dan Gejala Stres	17
2.2.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres.....	18
2.2.6 Tingkat Stres.....	19
2.2.7 Dampak Stres.....	20
2.2.8 Alat Ukur Tingkat Stres.....	21
2.3 Konsep Lansia	21
2.3.1 Definisi lansia	21
2.3.2 Klasifikasi Lansia	22
2.3.3 Tipe Lansia	22
2.4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur	23
2.5 Kerangka Konseptual	25
2.6 Hipotesis Penelitian	26
BAB 3 METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Kerangka kerja.....	27
3.3 Identifikasi Variabel	30
3.3.1 Variabel Independent (variabel bebas)	30
3.3.2 Variabel Dependent (variabel terikat)	30
3.4 Definisi Operasional	30
3.5 Populasi, Sampel dan Sampling	35
3.5.1 Populasi Penelitian	35
3.5.2 Populasi target	35
3.5.3 Populasi terjangkau.....	35
3.5.4 Sampel Penelitian	35
3.5.5 <i>Sampling</i> Penelitian	36
3.6 Pengumpulan dan Analisa Data.....	37
3.6.1 Pengumpulan Data.....	37
3.6.2 Analisa Data	39
3.7 Etika Penelitian.....	45
3.7.1 Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	45
3.7.2 Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>).....	45
3.7.3 Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	46
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	47
4.1 Hasil Penelitian.....	47
4.1.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	47
4.1.2 Data Umum.....	49
4.1.3 Data Khusus.....	51
4.1.4 Uji Hipotesis	53
4.2 Pembahasan	53
4.2.1 Tingkat Stres.....	53
4.2.2 Kualitas Tidur	56
4.2.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur	57

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Simpulan.....	60
5.2 Saran.....	60
Daftar Pustaka	61

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Waktu Tidur.....	11
Tabel 2.2	Penilaian Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	14
Tabel 3.1	Definisi Operasional Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.....	31
Tabel 3.2	Scoring Penilaian Pittsburgh Sleep Quality Index.....	41
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Lansia Di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya pada tanggal 08 Mei 2025.....	48
Tabel 4.2	Tabulasi silang Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya pada 08 Mei 2025.....	52
Tabel L-1	Rekapitulasi Data Demografi Responden Lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	79
Tabel L-2	Rekapitulasi Kuesioner Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	83
Tabel L-3	Rekapitulasi Kuesioner Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	87
Tabel L-4	Tabulasi silang antara Tingkat Stres dengan riwayat hipertensi pada lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	92
Tabel L-5	Tabulasi silang antara Tingkat stres dengan Memiliki keinginan belum tercapai pada lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	92
Tabel L-6	Tabulasi silang Tingkat stres dengan Bersosialisasi dengan teman pada lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	92

Tabel L-7	Tabulasi silang Tingkat stres dengan Mengalami masalah keluarga lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	93
Tabel L-8	Tabulasi silang Kualitas tidur dengan Suasana lingkungan kamar lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	93
Tabel L-9	Tabulasi silang Kualitas tidur dengan Memiliki motivasi dalam hidup pada lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	93
Tabel L-10	Tabulasi silang Kualitas tidur dengan Perasaan saat itu pada lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	93
Tabel L-11	Tabulasi silang Kualitas tidur dengan Minum-minuman alkohol pada lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	94
Tabel L-12	Tabulasi silang Kualitas tidur dengan Minum obat-obatan untuk tidur pada lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	94
Tabel L-13	Tabulasi silang Kualitas tidur dengan Mudah merasa lelah pada lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	94
Tabel L-14	Uji Hipotesis Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya Pada Tanggal 08 Mei 2025.....	95

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia	25
Gambar 3.1 Kerangka kerja hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Wreda Jambangan Surabaya	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Ijin Survei Pendahuluan.....	65
Lampiran 2	Surat Balasan dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.....	66
Lampiran 3	Keterangan Kelayakan Laik Etik.....	67
Lampiran 4	Surat Permohonan Ijin/ Penelitian.....	68
Lampiran 5	Balasan surat Dinas Sosial Surabaya	69
Lampiran 6	Lembar informasi untuk responden.....	70
Lampiran 7	Informed consent	73
Lampiran 8	Lembar Pengukuran Tingkat Stres dan Kualitas Tidur.....	74
Lampiran 9	Kuesioner Tingkat Stres	76
Lampiran 10	Kuesioner Kualitas Tidur.....	77
Lampiran 11	Rekapitulasi Data Demografi Responden Lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	79
Lampiran 12	Rekapitulasi Kuesioner Tingkat Stres Pada Lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya	83
Lampiran 13	Rekapitulasi Kuesioner Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya.....	87
Lampiran 14	Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Data Demografi.....	92
Lampiran 15	Tabulasi Silang Kualitas Tidur dengan Data Demografi	93
Lampiran 16	Hasil Uji SPSS	95
Lampiran 17	Lembar bimbingan skripsi pembimbing 1.....	96
Lampiran 18	Lembar bimbingan skripsi pembimbing 2.....	101

Lampiran 19	Lembar Konsultasi penguji revisi skripsi.....	105
Lampiran 19	Uji Turnitin.....	108

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Tingkat Stres lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya pada 08 Mei 2025.	51
Diagram 4.2 Kualitas Tidur pada lansia di Panti Griya Wreda Jambangan Surabaya pada 08 Mei 2025	52

DAFTAR SINGKATAN

DASS	:	<i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
NREM	:	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	:	<i>Rapid Eye Movement</i>
PSQI	:	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SPSS	:	<i>Statistical Product And Service Solution</i>
WHO	:	<i>World Health Organization</i>
STIKES	:	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
UPTD	:	Unit Pelaksana Teknis Daerah