

SKRIPSI
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RS KATOLIK BUDI
RAHAYU BLITAR



Oleh:

DEWI PRASETIANINGSIH

202302058

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

SKRIPSI
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RS KATOLIK BUDI
RAHAYU BLITAR



Oleh:

Dewi Prasetianingsih

202302058

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

HALAMAN PERSYARATAN GELAR

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RS KATOLIK BUDI
RAHAYU BLITAR**

SKRIPSI

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep.)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

DEWI PRASETIANINGSIH
202302058

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

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan

Nama : Dewi Prasetianingsih

Program Studi : Ilmu Keperawatan

NIM : 202302058

Tempat Tanggal Lahir: Blitar, 24 September 1988

Alamat : Ds. Kalipucung RT 01 RW 02 Kec. Sanankulon Kab. Blitar

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

“Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di RS Katolik Budi Rahayu Blitar”

Adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat atau materi-materi dari sumber lain telah dikutip sesuai dengan cara penulisan informasi yang sesuai. 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 termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, 14 Januari 2025



Dewi Prasetianingsih
202302058

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA

TANGGAL 14 JANUARI 2025

Oleh:

Pembimbing 2



Gabriel Wanda Sinawang, M.Kep., Ners

NRK: 222016051

Pembimbing 1



Widayani Yuliana, S.Kep., M.Kes., Ners

NRK: 1120050022

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius A Paulo


Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners

NRK 112.002.020

Ketua Program Studi Ilmu
Keperawatan


Ni Luh Agustini P, M.Kep., Ners

NRK 112.005.023

LEMBAR PENGESAHAN
PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Dewi Prasetianingsih

NIM : 202302058

Program Studi : Ilmu Keperawatan

Judul : Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di RS Katolik Budi Rahayu
Blitar


Skripsi ini telah diuji dan dinilai


Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada tanggal 14 Januari 2025

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Marcellina Rasemi Widayanti, SST., M. Pd ()

2. Anggota Penguji 1 : Widayani Yuliana, S., Kep., M. Kes., Ners ()

3. Anggota Penguji 2 : Gabriel Wanda Sinawang, M. Kes., Ners ()

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya,
saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewi Prasetianingsih
NIM : 202302058
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas *Royalti Noneksklusif*
(*Non-exclusive Royalti- Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RS KATOLIK BUDI
RAHAYU BLITAR”**

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan hak bebas *Royalti Noneksklusif* ini
STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya berhak menyimpan, merawat dan
memplublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai
penulis dan sebagai pemilik cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 15 Januari 2025

Yang menyatakan,



Dewi Prasetianingsih
202302058

MOTTO

***“KUNCI UNTUK MEWUJUDKAN IMPIAN BUKANLAH
DENGAN FOKUS PADA KESUKSESAN TAPI PADA
ARTI. BAHKAN LANGKAH KECIL DAN
KEMENANGAN KECIL SEPANJANG PERJALANANMU
BISA MEMBERIKAN ARTI YANG LEBIH HEBAT”***

HALAMAN PERSEMBAHAN

Sripsi ini saya Persembahkan Kepada

Allah Subhanahu Wa Ta'ala

Atas segala Rahmat juga nikmat dan kesempatan yang telah dikaruniakan-Nya

Dan untuk Orang Tua, Suami, Anak dan Adik

Atas segala do'a, pengertian dan juga dukungannya

Serta keluarga keduaku Pav 3 RSK Budi Rahayu dan teman-teman RPL

Atas semua doa, semangat dan motivasi

Semua Orang yang Telah Mendukung Saya

Untuk menyelesaikan skripsi ini

Terimakasih

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat dan anugerah, sehingga dapat menyelesaikan menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di RS Katolik Budi Rahayu Blitar**”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan mata kuliah pengantar metodologi penelitian 2.

Dalam proses menyelesaikan penyusunan skripsi ini, tentu tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari beberapa pihak. Dalam hal ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Widayani Yuliana, S.Kep.,M.Kes.,Ners selaku pembimbing 1 yang telah menyediakan waktu untuk membimbing dengan sabar, memberikan masukan juga arahan, dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Gabriel Wanda Sinawang, M.Kes.,Ners selaku pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu untuk membimbing dengan sabar dan memberikan arahan juga motivasikepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 3) Arief Widya Prasetya, M.Kep.,Ners selaku Ketua STIKES Katolik St.Vincentius A Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Ibu Ni Luh Agustina Purnama, M.Kep.,Ners selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 5) Sr. Emilia Indah Eko Setyawati, SSpS selaku Ketua Yayasan RS Budi Rahayu Blitar yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melanjutkan dan memfasilitasi study ini.

- 6) Dr. Tripomo Widyanto, S.H., MMRS selaku Direktur RS Katolik Budi Rahayu Blitar yang sudah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di RS Katolik Budi Rahayu.
- 7) Aris Sri Mulyono, S. Kep., Ners selaku Kepala Bidang Perawatan RS Katolik Budi Rahayu Blitar yang telah memberikan motivasi dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 8) Kedua orang tua saya tercinta, Alm.Bapak Mursodo dan Ibu Budi Harini juga bapak dan ibu mertua Bapak Suyanto dan Ibu Mutini yang selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi, dorongan untuk tidak patah semangat, dan doa yang tiada henti-hentinya dalam penyusunan skripsi ini.
- 9) Suami tercinta Effendi Rosdiana dan buah hatiku Azkayra Zahrafani Shaqeena, dan juga adik-adiku yang senantiasa membantu saya, memberikan doa, semangat, memotivasi, dan menemani dalam penyusunan skripsi ini.
- 10) Teman- teman Mahasiswa RPL 2023 dan teman-teman Pav 3 RS Katolik Budi Rahayu atas segala dukungan, saran, dan membantu terselesaikannya dalam menyusun skripsi ini.
- 11) Terimakasih kepada semua responden dan semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini bisa berjalan dengan lancar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu penulis menerima segala saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian ini.

Surabaya, 14 Januari 2025


Penulis

ABSTRACT

THE DESCRIPTION OF EIDEARLY SLEEP QUALITY AT BLITAR BUDI RAHAYU CATHOLIC HOSPITAL

By:

DEWI PRASETIANINGSIH

202302058

Sleep quality is a sleep condition that can make someone feel fresh and fit when they wake up, having slept for six hours, and can be measured by how they feel when they wake up. Maintaining good quality sleep in old age is an important component in improving the well-being of older people. The phenomenon found in the Inpatient Room at Budi Rahayu Catholic Hospital, Blitar, is that elderly people experience problems related to the quality of their sleep, with the intensity of the number of hours of sleep, often waking up at night, often waking up every 2 hours and an unfamiliar environment, frequent urination and difficulty to start sleeping again. The aim of this study was to determine the description of sleep quality in the elderly at the Blitar Private Hospital. The research design used was descriptive with an elderly population hospitalized at the Budi Rahayu Blitar Catholic Hospital who met the inclusion criteria. The sampling technique used was Consecutive Sampling and obtained a total of 44 respondents. Data collection was carried out using interview techniques using the PSQI questionnaire. Data were analyzed using ASDPP (Percentage Descriptive Statistical Analysis). The research results showed that 68% of respondents had poor sleep quality and 32% of respondents had good sleep quality. Researchers suggest that the nursing team can prepare an SOP regarding deep breathing relaxation techniques to overcome sleep quality disorders in the elderly.

Keywords: Elderly, Sleep Quality

ABSTRAK

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RS KATOLIK BUDI RAHAYU BLITAR

Oleh:

DEWI PRASETIANINGSIH

202302058

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi tidur yang dapat membuat seseorang merasa segar dan bugar saat terbangun, tidur selama enam jam, dan dapat diukur dari perasaan mereka saat terbangun. Pemeliharaan kualitas tidur yang baik pada usia lanjut merupakan komponen penting dalam meningkatkan kesejahteraan orang tua. Fenomena yang didapatkan di Ruang Rawat Inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar lansia ada yang mengalami masalah terkait kualitas tidurnya dengan intensitas jumlah jam tidur yang sering terbangun di malam hari, sering terbangun setiap 2 jam sekali dan lingkungan yang tidak terbiasa, sering buang air kecil dan sulit untuk mengawali tidurnya kembali. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia diruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan populasi lansia yang dirawat inap di RS Katolik Budi Rahayu Blitar yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling yang digunakan adalah *Consecutive Sampling* dan mendapatkan jumlah responden 44 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan tehnik wawancara yang menggunakan kuesioner PSQI. Data dianalisa dengan menggunakan ASDPP (*Analisa Statistik Deskriptif Prosentase*). Hasil penelitian menunjukkan 68% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 32% responden memiliki kualitas tidur baik. Peneliti menyarankan tim keperawatan dapat menyusun SOP tentang tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Kualitas Tidur

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Dalam.....	ii
Halaman Persyaratan Gelar	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Halaman Pengesahan.....	v
Lembar Pengesahan Panitia Penguji Skripsi	vi
Halaman Publikasi	vii
Motto.....	viii
Halaman Persembahan	ix
Kata Pengantar	x
<i>Abstract</i>	xii
Abstrak	xiii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar	xviii
Daftar Diagram	xix
Daftar Lampiran.....	xx
Daftar Singkatan	xxi

BAB 1 PENDAHULUAN..... 1

1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Rumusan masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA..... 5

2.1 Konsep Kualitas Tidur	5
2.1.1 Pengertian Kualitas Tidur.....	5
2.1.2 Pengertian Fisiologis Tidur	5
2.1.3 Pengertian Fungsi tidur	6
2.1.4 Tahapan Tidur	7
2.1.5 Faktor yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur	10
2.1.6 Pengukuran kualitas tidur.....	13
2.2 Konsep lanjut Usia (Lansia).....	14
2.2.1 Pengertian Lansia	14
2.2.2 Batasan Umur Lansia.....	14
2.2.3 Perubahan Pada Lansia	15
2.2.4 Masalah masalah Tidur dan Masalah yang Terjadi Pada Lansia	16
2.3 Kerangka Konseptual.....	18
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Kerangka Kerja.....	19
3.3 Identifikasi Variabel	21
3.4 Definisi Operasional	21
3.5 Populasi, Sampel, dan Sampling Penelitian	24

DAFTAR ISI

3.5.1	Populasi.....	24
3.5.1.1	Populasi Target.....	24
3.5.1.2	Populasi Terjangkau	24
3.5.2	Sampel.....	24
3.5.3	Sampling	26
3.6	Pengumpulan Data dan Analisa Data	26
3.6.1	Pengumpulan Data.....	26
3.6.1.1	Proses Pengumpulan Data	26
3.6.1.2	Instrumen Pengumpulan Data	28
3.6.1.3	Uji Validitas	29
3.6.1.4	Uji Reabilitas	29
3.6.1.5	Waktu dan Tempat Penelitian	30
3.6.2	Analisa Data	30
3.6.2.1	<i>Editing</i>	30
3.6.2.2	<i>Scoring</i>	30
3.6.2.3	<i>Tabulating</i>	33
3.6.3	<i>Analisa Statistik Deskriptif Proporsi Presentase (ASDPP)</i>	34
3.6.4	Simpulan	34
3.7	Etika Penelitian.....	35
3.7.1	Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	35
3.7.2	Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	35
3.7.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	36
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		37
4.1	Hasil Penelitian.....	37
4.1.1	Karakteristik tempat penelitian	37
4.1.2	Data Umum	37
4.1.3	Data Khusus	39
4.2	Pembahasan.....	39
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN.....		42
5.1	Simpulan	42
5.2	Saran	42
DAFTAR PUSTAKA		43
LAMPIRAN		46

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional	22
Tabel 3. 2	Kualitas Tidur.....	30
Tabel 3. 3	Masa Laten Tidur.....	31
Tabel 3. 4	Durasi Tidur	31
Tabel 3. 5	Komponen Efisiensi Tidur	32
Tabel 3. 6	Komponen Gangguan Tidur.....	32
Tabel 3. 7	Penggunaan Obat Tidur.....	32
Tabel 3. 8	Disfungsi Siang Hari.....	33
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Data Umum Responden di RS Katolik Budi Rahayu Blitar Pada Tanggal 7 September 2024-6 Oktober 2024	38
Tabel L-1	Tabulasi silang karakteristik responden berdasarkan umur dengan kualitas tidur pasien lansia di ruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar tanggal 7 September 2024-6 Oktober 2024.....	64
Tabel L-2	Tabulasi silang karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dengan kualitas tidur pasien lansia di ruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar tanggal 7 September 2024 -6 Oktober 2024	65
Tabel L-3	Tabulasi silang karakteristik responden berdasarkan pendidikan dengan kualitas tidur pasien lansia di ruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar tanggal 7 September 2024 -6 Oktober 2024	65
Tabel L-4	Tabulasi silang karakteristik responden berdasarkan pekerjaan dengan kualitas tidur pasien lansia di ruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar tanggal 7 September 2024 -6 Oktober 2024	66
Tabel L-5	Tabulasi silang karakteristik responden berdasarkan merokok dengan kualitas tidur pasien lansia di ruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar tanggal 7 September 2024 -6 Oktober 2024	66

- Tabel L-6 Tabulasi silang karakteristik responden berdasarkan lingkungan dengan kualitas tidur pasien lansia di ruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar tanggal 7 September 2024 -6 Oktober 2024...66
- Tabel L-7 Tabulasi silang karakteristik responden berdasarkan minum obat dengan kualitas tidur pasien lansia di ruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar tanggal 7 September 2024 -6 Oktober 2024...66
- Tabel L-8 Tabulasi silang karakteristik responden berdasarkan diet dengan kualitas tidur pasien lansia di ruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar tanggal 7 September 2024 -6 Oktober 2024..... 67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Bagan Tahapan Tidur	7
Gambar 2.2	Bagan Kerangka Kosnseptual Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia	18
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia	20

DAFTAR DIAGRAM

Gambar 4.2 Gambar Diagram Kualitas Tidur	39
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Ijin Survey	46
Lampiran 2	Lembar Jawaban Ijin Survey Pendahuluan.....	47
Lampiran 3	Surat Laik Etik	48
Lampiran 4	Surat Ijin Penelitian	49
Lampiran 5	Surat Jawaban Ijin Penelitian.....	50
Lampiran 6	Surat Sudah Selesai Melakukan Penelitian.....	51
Lampiran 7	Lembar Penjelasan Untuk Mendapatkan Persetujuan	52
Lampiran 8	Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian	55
Lampiran 9	Kuesioner Penelitian.....	56
Lampiran 10	Komponen Skoring Kuesioner PSQI.....	59
Lampiran 11	Rekapitulasi Karakteristik Responden.....	61
Lampiran 12	Rekapitulasi Data Khusus.....	63
Lampiran 13	Tabulasi Silang.....	65
Lampiran 14	Lembar Bimbingan Skripsi.....	68
Lampiran 15	Lembar Bimbingan Skripsi.....	79
Lampiran 16	Uji Turnitin	81

DAFTAR SINGKATAN

ASDPP	: <i>Analisis Statistik Deskriptif Proporsi Prosentase</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
EEG	: <i>Elektro Encephalo Gram</i>
KEMENKES	: Kementerian Kesehatan
MRS	: Masuk Rumah Sakit
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	: <i>Reticular Activating Sistem</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RPL	: Rekognisi Pembelajaran Lampau
RS	: Rumah Sakit
WHO	: <i>World Health Organization</i>