

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA
DI POSYANDU LANSIA RW 01 KELURAHAN KEBRAON
KEC. KARANGPILANG
SURABAYA**



OLEH :

NIA FALENSIA
NIM: 202202053

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA
DI POSYANDU LANSIA RW 01 KELURAHAN KEBRAON
KEC. KARANGPILANG
SURABAYA**



OLEH :

NIA FALENSIA
NIM: 202202053

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024**

HALAMAN PERSYARATAN GELAR
HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA
DI POSYANDU LANSIA RW 01 KELURAHAN KEBRAON
KEC. KARANGPILANG
SURABAYA

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi Ilmu Keperawatan

NIA FALENSIA
NIM: 202202053

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2024

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan:

Nama : Nia Falensia

Program Studi : Ilmu Keperawatan

NIM : 202202053

Tempat Tanggal Lahir : Tiop, 24 Februari 2001

Alamat : Dusun Tiop

Dengan ini menyatakan bahwa,

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Rw 01 Kelurahan Kebraon Kec. Karangpilang 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, 14 Juni 2024



Nia Falensia
202202053

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah disetujui pada 20 Juni 2024

Oleh

Pembimbing 2



Irine Yunila Prastyawati, M.Kep.,Ners
NRK: 112016050

Pembimbing 1



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

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius A Paulo



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

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



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

PENETAPAN PANITIA PENGUJI

Penelitian/ Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nia Falensia
NIM : 202202053
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Rw 01 Kelurahan Kebraon Kec. Karangpilang Surabaya

Skripsi ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

Pada 20 Juni 2024

Panitia Penguji,

1. Ketua Penguji : Yustina Kristianingsih, M.Kep., Ners
2. Penguji 1 : Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
3. Penguji 2 : Irine Yunila Prastyawati, M.Kep., 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 : Nia Falensia

NIM : 202202053

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 Royalty-free Right*) atas karya ilmiah saya berjudul:

**“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA
DI POSYANDU LANSIA RW 01 KELURAHAN KEBRAON KEC.
KARANGPILANG 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, 14 Juni 2024
Yang menyatakan,


(Nia Falensia)

MOTTO

“HIDUP ADALAH PERJALANAN, JADI NIKMATILAH SETIAP
LANGKAHNYA”

HALAMAN PERSEMBAHAN

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

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungannya penulis diberi kesempatan menyelesaikan dengan tepat waktu skripsi dengan judul “HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW 01 KELURAHAN KEBRAON KEC. KARANGPILANG 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 Pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini dan selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya yang telah memberi kesempatan penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan skripsi ini.
- 2) Irine Yunila P, M.Kep., Ners selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, mengarahkan, dan memberi semangat serta dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
- 3) Ni Luh agustini Purnama., M.Kep., Ners selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah mengarahkan dan memberi motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
- 4) Gabriel Wanda Sinawang, M.Kep.,Ners selaku Pembimbing Akademik yang dengan sabar membimbing, memotivasi, dan mendukung penulis.
- 5) Pak Imam selaku Ketua RW 01 dan Ibu Sarsih selaku Kader Posyandu Lansia yang telah mengizinkan dan mengarahkan penulis melakukan penelitian.

- 6) Orang tua dan kakak-kakak yang dengan penuh kasih sayang selalu mendoakan, mendukung dalam bentuk apapun, nasihat serta motivasi yang tidak berkesudahan yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 7) Teman-teman seperjuangan yang selalu memberi motivasi dan juga membantu proses penyusunan skripsi ini.

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

Surabaya, 16 Juni 2024

Penulis

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY AT POSYANDU LANSIA RW 01 KEBRAON KARANGPILANG DISTRICT SURABAYA

NIA FALENSIA
202202053

The habit of sleeping for less duration is the cause of poor sleep quality. The phenomenon found is that elderly people often wake up at night to go to the toilet and have difficulty going back to sleep, sleeping at different times each day so they are sleepy during the day which has an impact on their activities. The aim of this research is to analyze the relationship between sleep quality and quality of life in the elderly at the elderly posyandu RW 01, Kebaron Village, Karangpilang District, Surabaya. The research method used was correlation with a cross sectional approach. The research variables are sleep quality and quality of life. The data collection technique was purposive sampling with an elderly population aged more than 60 years with a sample size of 44 respondents. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire with results of 68.2% light sleep quality, quality of life was measured with the World Health Organization Quality of Life-Bref (WHOQOL-BREF) with results of 65.9% domain 1 moderate, 77.3% domain 2 is medium, 59.1% domain 3, 72.7% domain 4 is medium. The research results show a relationship between sleep quality and quality of life in domain 1: physical health, the better the quality of sleep, the better the quality of life in domain 1: physical health, the level of correlation is low ($p=0.000$, correlation coefficient $+0.307$) with $p=0.043$. It is hoped that elderly cadres can improve sleep quality and quality of life by providing education.

Keywords: *sleep quality, quality of life, elderly*

ABSTRAK

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW 01 KELURAHAN KEBRAON KECAMATAN KARANGPILANG SURABAYA

NIA FALENSIA
202202053

Kebiasaan tidur dengan durasi yang kurang menjadi penyebab kualitas tidur yang buruk. Fenomena yang ditemukan yaitu lansia sering terbangun di malam hari untuk ke toilet dan kesulitan untuk tidur kembali, tidur dengan waktu yang berbeda setiap harinya sehingga mengantuk di siang hari yang berdampak pada aktivitasnya. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di posyandu lansia RW 01 Kelurahan Kebaron Kecamatan Karangpilang Surabaya. Metode penelitian yang digunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian ini kualitas tidur dan kualitas hidup. Teknik pengambilan data dengan *purposive sampling* dengan populasi lansia yang berusia lebih dari 60 tahun dengan jumlah sampel 44 responden. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan hasil 68,2% kualitas tidur ringan, kualitas hidup diukur dengan *World Health Organization Quality of Life-Bref* (WHOQOL-BREF) dengan hasil 65,9% domain 1 sedang, 77,3% domain 2 sedang, 59,1% domain 3, 72,7% domain 4 sedang. Hasil penelitian ada hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup domain1: kesehatan fisik, semakin baik kualitas tidur maka semakin baik kualitas hidup domain 1: kesehatan fisik, tingkat korelasinya rendah ($p=0,000$ koefisien korelasi $+0,307$) dengan $p=0,043$. Diharapkan kader lansia dapat meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup dengan memberikan edukasi.

Kata Kunci: kualitas tidur, kualitas hidup, lansia

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSYARATAN GELAR	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PENETAPAN PANITIA PENGUJI.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRACT	xii
ABSTRAK	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR DIAGRAM	xx
DAFTAR SINGKATAN.....	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep Tidur	6
2.1.1 Definisi Tidur	6
2.1.2 Tahapan Tidur.....	6
2.1.3 Kualitas Tidur	7
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	8
2.1.5 Kebutuhan Waktu Tidur	11
2.1.6 Manfaat Tidur	11
2.1.7 Gangguan Tidur	13
2.1.8 Dampak Gangguan Tidur	16
2.1.9 Alat Ukur Kualitas Tidur	16
2.2 Kualitas Hidup	20
2.2.1 Definisi Kualitas Hidup	20
2.2.2 Dimensi Kualitas Hidup	20
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup	22
2.2.4 Dampak Kualitas Hidup	26
2.2.5 Alat Ukur Kualitas Hidup.....	27

2.3	Konsep Lansia	29
2.3.1	Definisi Lansia.....	29
2.3.2	Klasifikasi Lanjut Usia	29
2.3.3	Tipe Lansia	29
2.3.4	Ciri-ciri Lansia.....	30
2.4	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup.....	31
2.5	Kerangka Konseptual.....	32
2.6	Hipotesis Penelitian	34
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	35
3.1	Desain Penelitian	35
3.2	Kerangka Kerja.....	35
3.3	Identifikasi Variabel	37
3.3.1	Variabel Independen.....	37
3.3.2	Variabel Dependen	37
3.4	Definisi Operasional	37
3.5	Populasi, Sampel, <i>Sampling</i>	42
3.5.1	Populasi	42
3.5.2	Sampel	42
3.5.3	<i>Sampling</i>	43
3.6	Pengumpulan Data dan Analisis Data	44
3.6.1	Pengumpulan Data.....	44
1)	Proses Pengumpulan Data	44
2)	Instrumen Pengumpulan Data	45
(1)	Uji Validitas.....	46
(2)	Uji Reliabilitas.....	47
3)	Waktu dan Tempat Penelitian.....	47
3.6.2	Analisa Data	47
1)	<i>Editing</i>	47
2)	<i>Scoring</i>	48
3)	<i>Coding</i>	50
4)	<i>Tabulating</i>	50
5)	Analisis Statistik Deskriptif Proporsi Prosentase	50
6)	Uji Statistika	51
7)	Pembacaan Hasil Uji Statistik	51
8)	Penarikan Kesimpulan.....	52
9)	Piranti yang digunakan untuk menganalisis	52
3.7	Etika Penelitian.....	53
3.7.1	Surat Persetujuan (<i>Informed consent</i>)	53
3.7.2	Tanpa Nama (<i>Anonymity</i>).....	53
3.7.3	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	53
BAB 4	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1	Hasil Penelitian.....	54
4.1.1	Karakteristik Lokasi Penelitian.....	54
4.1.2	Data Umum.....	55
4.1.3	Data Khusus.....	57
4.1.4	Uji Hipotesis	61

4.2	Pembahasan	62
4.2.1	Kualitas Tidur	62
4.2.2	Kualitas Hidup	63
4.2.3	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup.....	66
BAB 5	SIMPULAN DAN SARAN.....	70
5.1	Simpulan.....	70
5.2	Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kebutuhan waktu tidur berdasarkan tahap perkembangan	11
Tabel 2.2 Penilaian PSQI	19
Tabel 3.1 Definisi operasional hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon Kec. Karangpilang Surabaya.....	38
Tabel 3.2 Item Kuesioner PSQI untuk Mengukur Kualitas Tidur pada Lansia	46
Tabel 3.3 Item Kuesioner WHOQOL-BREF untuk Mengukur Kualitas Hidup pada Lansia.....	46
Tabel 3.4 Penilaian <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI):.....	48
Tabel 3.5 Skor Jawaban <i>World Health Organization Quality of Life-BREF</i> (WHOQOL-BREF).....	49
Tabel 3.6 Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi	52
Tabel 4.1 Karakteristik Responden Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada 13 Mei 2024	56
Tabel 4.2 Tabulasi Silang Kulititas Tidur dengan Kualitas Hidup Domain 1 Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 13 Mei 2024	59
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Kulititas Tidur dengan Kualitas Hidup Domain 2 Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 13 Mei 2024	60
Tabel 4.4 Tabulasi Silang Kulititas Tidur dengan Kualitas Hidup Domain 3 Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 13 Mei 2024	60
Tabel 4.5 Tabulasi Silang Kulititas Tidur dengan Kualitas Hidup Domain 4 Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 13 Mei 2024	61
Tabel 4.6 Uji Hipotesis	61

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon kec. Karangpilang Surabaya33
- Gambar 3.1 Kerangka kerja hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon Kec. Karangpilang Surabaya36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat ijin Survey Pendahuluan	76
Lampiran 2 Balasan Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.....	73
Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Survey Pendahuluan	774
Lampiran 4 Laik Etik	79
Lampiran 5 Permohonan Ijin Penelitian	80
Lampiran 6 Balasan Surat Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	81
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan	83
Lampiran 8 Surat Balasan	85
Lampiran 9 Lembar Informasi untuk Responden	86
Lampiran 10 Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian.....	89
Lampiran 11 Lembar Pengukuran Kualitas Tidur dan Kualitas Hidup	90
Lampiran 12 Rekapitulasi Data Demografi	97
Lampiran 13 Tabulasi	101
Lampiran 14 Rekapitulasi Kualitas Tidur	110
Lampiran 15 Rekapitulasi Kualitas Hidup	115
Lampiran 16 Hasil Uji Statistik.....	118
Lampiran 17 Lembar Bimbingan Skripsi.....	120
Lampiran 18 Uji Turnitin.....	132

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4.1 Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 13 Mei 2024	58
Diagram 4.2 Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Kebraon Kecamatan Karangpilang Surabaya pada tanggal 13 Mei 2024	58

DAFTAR SINGKATAN

NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SPSS	: <i>Statistical Product And Service Solution</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
TV	: Televisi
WHOQOL-BREF	: <i>World Health Organization Quality of Life-BREF</i>