

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
DEPRESI PADA LANSIA

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT
DEPRESI PADA LANSIA

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh:

INDAH WAHYU MAHFIROH

NIM: 20631963

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun

Ponorogo, 3 Juni 2024

Yang Menyatakan



INDAH WAHYU MAHFIROH

NIM. 20631963

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

Skripsi ini Telah Disetujui Pada Tanggal 3 Juni 2024

Oleh :
Pembimbing 1



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

NIDN. 07-1512-7903

Pembimbing 2




Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes

NIDN. 07-1106-8503

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo






Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

NIDN. 07-1512-7903

SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI
SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji pada program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 18 Juli 2024

PANITIA PENGUJI

Ketua	: Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep	(..... )
Anggota	: 1. Yayuk Dwirahayu, S.Kep.,Ns.,M.Kes	(..... )
	: 2. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M.Kes	(..... )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo




Sulistyo Andarmovo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D

NIDN. 07-1512-7903

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugrah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa dalam penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari pihak yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, motivasi, kepada penulis. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyو Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan selaku pembimbing 1 yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku KAPRODI Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Rika Maya Sari, S.Kep.,Ns.,M. Kes selaku pembimbing 2 yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
6. Kepada BAKESBANGPOL dan Kepala Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur yang telah memberikan surat izin untuk melakukan penelitian.

7. Responden yang sudah meluangkan waktunya dalam penelitian.
8. Kedua orang tua dan adikku, yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan tepat waktu.
9. Seluruh teman-teman khususnya S1 Keperawatan C yang telah membantu memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
10. Terakhir untuk diriku sendiri, yang sudah bertahan dan berjuang sampai sejauh ini, yang berusaha kuat mampu mengendalikan diri sendiri dari tekanan dari luar. Yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada, satu-satunya yang selalu ada dan tidak pernah meninggalkan. Terimakasih untuk diriku sendiri semoga tetap rendah hati.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dan bagi profesi keperawatan.

Ponorogo, 3 Juni 2024



Indah Wahyu Mahfiroh

NIM. 20631963

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA

Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan

Oleh : Indah Wahyu Mahfiroh

Perubahan pada lansia akibat dari proses penuaan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia dan kualitas tidur dapat mempengaruhi tingkat depresi pada lansia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan studi korelasi. Desain penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel 52 responden dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner kualitas tidur (PSQI) dan kuesioner tingkat depresi (GDS-15). Data dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan nilai *P value* $< 0,05$.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden (53,8%), lansia dengan depresi ringan didapatkan 23 responden (44,2%), dan lansia dengan depresi sedang 11 responden (21,2%). Analisis hubungan antar variabel kualitas tidur dengan variabel tingkat depresi didapatkan *p value* $(0,029) < \alpha (0,05)$ maka H_0 ditolak yang berarti ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.

Diharapkan lansia dapat menjaga kualitas tidur dengan baik agar tidak berdampak pada tingkat depresi sehingga dapat menikmati kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci : Kualitas tidur, Tingkat Depresi, Lansia

ABSTRACT

The Relationship Between Sleep Quality And Depression Levels In The Elderly At The Tresna Werdha Social Services UPT (PSTW) Magetan

By : Indah Wahyu Mahfiroh

Changes in the elderly due to the aging process can affect the quality of sleep in the elderly and elderly people with poor sleep quality can influence the level of depression in the elderly. The aim of this research is to determine the relationship between sleep quality and depression levels in the elderly at the Tresna Werdha Social Services UPT (PSTW) Magetan.

This research uses a quantitative research design with a correlation study. The research design that will be carried out uses a cross sectional approach. The total sample was 52 respondents using purposive sampling technique. Data were collected using a sleep quality questionnaire (PSQI) and a depression level questionnaire (GDS-15). Data were analyzed using the Chi-Square test with a P value <0.05.

Based on this research, it was found that 28 respondents (53.8%) had poor sleep quality, 23 respondents (44.2%) had elderly people with mild depression, and 11 respondents (21.2%) had moderate depression. Analysis of the relationship between the sleep quality variable and the depression level variable obtained a value of $p (0.029) < \alpha (0.05)$, so H_0 was rejected, which means there is a relationship between sleep quality and the level of depression in the elderly at the Tresna Werdha Social Services UPT (PSTW) Magetan.

It is estimated that elderly people can maintain good quality sleep so that it does not impact depression levels so they can enjoy a better quality of life.

Keywords: Sleep quality, Depression Level, Elderly

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1. Tujuan Umum	6
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1. Manfaat Teoritis	6
1.4.2. Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1. Konsep Lansia.....	11
2.1.1. Pengertian Lansia	11
2.1.2. Klasifikasi Lansia.....	11
2.1.3. Proses Menua	12
2.1.4. Ciri-Ciri Lansia	12
2.1.5. Teori Proses Menua.....	14
2.1.6. Perubahan Pada Lansia	17
2.2. Kualitas Tidur.....	20
2.2.1. Pengertian Tidur.....	20

2.2.2. Fisiologi Tidur.....	20
2.2.3. Siklus Tidur.....	21
2.2.4. Kualitas Tidur.....	22
2.2.5. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	23
2.2.6. Siklus Tidur dan Perubahan Kualitas Tidur.....	24
2.2.7. Gangguan Tidur.....	25
2.2.8. Penilaian Kualitas Tidur.....	26
2.3. Konsep Depresi.....	28
2.3.1. Pengertian Depresi.....	28
2.3.2. Etiologi Depresi.....	28
2.3.3. Tanda Gejala Depresi.....	31
2.3.4. Klasifikasi Depresi.....	32
2.3.5. Patologi Depresi.....	33
2.3.6. Resiko Depresi.....	34
2.3.7. Penilaian Tingkat Depresi.....	35
2.4. Kerangka Teori.....	36
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	37
3.1. Kerangka Konseptual.....	37
3.2. Hipotesis.....	38
BAB 4 METODE PENELITIAN.....	39
4.1. Desain Penelitian.....	39
4.2. Kerangka Operasional.....	40
4.3. Populasi, Sampel, dan Sampling Penelitian.....	41
4.3.1. Populasi.....	41
4.3.2. Sampel.....	41
4.3.3. Sampling.....	42
4.4. Variabel Penelitian.....	43
4.4.1. Variabel Independen.....	43
4.4.2. Variabel Dependen.....	43
4.5. Definisi Operasional.....	43
4.6. Instrumen Penelitian.....	44
4.7. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	45

4.7.1. Lokasi penelitian	45
4.7.2. Waktu penelitian	45
4.8. Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	46
4.8.1. Pengumpulan data	46
4.8.2. Pengolahan data	46
4.8.3. Analisis data	49
4.9. Etika Penelitian	52
4.10. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	54
5.2. Hasil Penelitian	55
5.2.1. Data Umum	55
5.2.2. Data Khusus	58
5.3. Pembahasan.....	60
5.3.1. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Pada Lansia.....	60
5.3.2. Mengidentifikasi Tingkat Depresi Pada Lansia	63
5.3.3. Menganalisis Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia	67
BAB 6 PENUTUP	71
6.1. Kesimpulan	71
6.2. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi operasional Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.....	43
Tabel 5.1	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan 7 Maret 2024.....	55
Tabel 5.2	Distribusi Responden Berdasarkan Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan 7 Maret 2024	55
Tabel 5.3	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan 7 Maret 2024.....	56
Tabel 5.4	Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan 7 Maret 2024	56
Tabel 5.5	Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Terakhir di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan 7 Maret 2024	57
Tabel 5.6	Distribusi Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan 7 Maret 2024	57
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan 7 Maret 2024	58
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan 7 Maret 2024	58
Tabel 5.9	Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan 7 Maret 2024	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka teori hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada lansia.....	36
Gambar 3.1	Kerangka konsep hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada komunitas lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan	37
Gambar 4.1	Kerangka Operasional Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.....	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	78
Lampiran 2. Penjelasan Sebelum Penelitian	79
Lampiran 3. Informed Consent	88
Lampiran 4. Data Umum	89
Lampiran 5. Kuesioner MMSE.....	91
Lampiran 6. Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur.....	92
Lampiran 7. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	94
Lampiran 8. Kisi-Kisi Kuesioner Tingkat Depresi	96
Lampiran 9. Kuesioner <i>Geriatric Depression Scale</i> (GDS-15).....	97
Lampiran 10. Surat Permohonan Data Awal Penelitian	99
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian BAKESBANGPOL Jawa Timur.....	100
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian DINSOS Jawa Timur	101
Lampiran 13. Surat Keterangan <i>Ethical Clearance</i>	102
Lampiran 14. Data Demografi Responden.....	103
Lampiran 15. Tabulasi Kuesioner Kualitas Tidur.....	105
Lampiran 16. Tabulasi Kuesioner Tingkat Depresi	108
Lampiran 17. Tabulasi Data Umum.....	111
Lampiran 18. Distribusi Data Khusus.....	113
Lampiran 19. Tabulasi Silang Kualitas Tidur.....	115
Lampiran 20. Tabulasi Silang Tingkat Depresi	118
Lampiran 21. Hasil Uji <i>Chi Square</i>	121
Lampiran 22. Lembar Konsultasi.....	122
Lampiran 23. Dokumentasi.....	127

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
NE	: <i>Norepinefrin</i>
DA	: <i>Dopamin</i>
5-HT	: <i>5-hydroxytryptamine</i>
GDS	: <i>Geriatrik Depression Scale</i>
BDNF	: <i>Brain-derived neurotrophic factor</i>
BPS	: <i>Badan Pusat Statistik</i>
DNA	: <i>Deoxyribonucleic acid</i>
SCN	: <i>Nukleus suprachiasmatic</i>
ACH	: <i>Achetylcholine</i>

