

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA**

**Di Desa Tugurejo Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo
(Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo)**



Oleh :

RIZQI FAUZIYAH AR ROHMAH

NIM : 17631603

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2021

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA

Di Desa Tugurejo Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo
(Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo)

SKRIPSI
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)
Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

RIZQI FAUZIYAH AR ROHMAH

NIM : 17631603

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2021

SURAT PERNYATAAN

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



Ponorogo, 2 Agustus 2021


Rizqi Fauziah Arrohmah

17631603

LEMBAR PENGESAHAN

Hubungan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Tugurejo
Kecamatan Sawoo Kabupaten Ponorogo (Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo).

Skripsi ini Telah Disetujui Pada Tanggal 8 Agustus 2021

Oleh :

Pembimbing 1



Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 07-0405-7002

Pembimbing 2



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 07-1512-7903

Mengetahui,

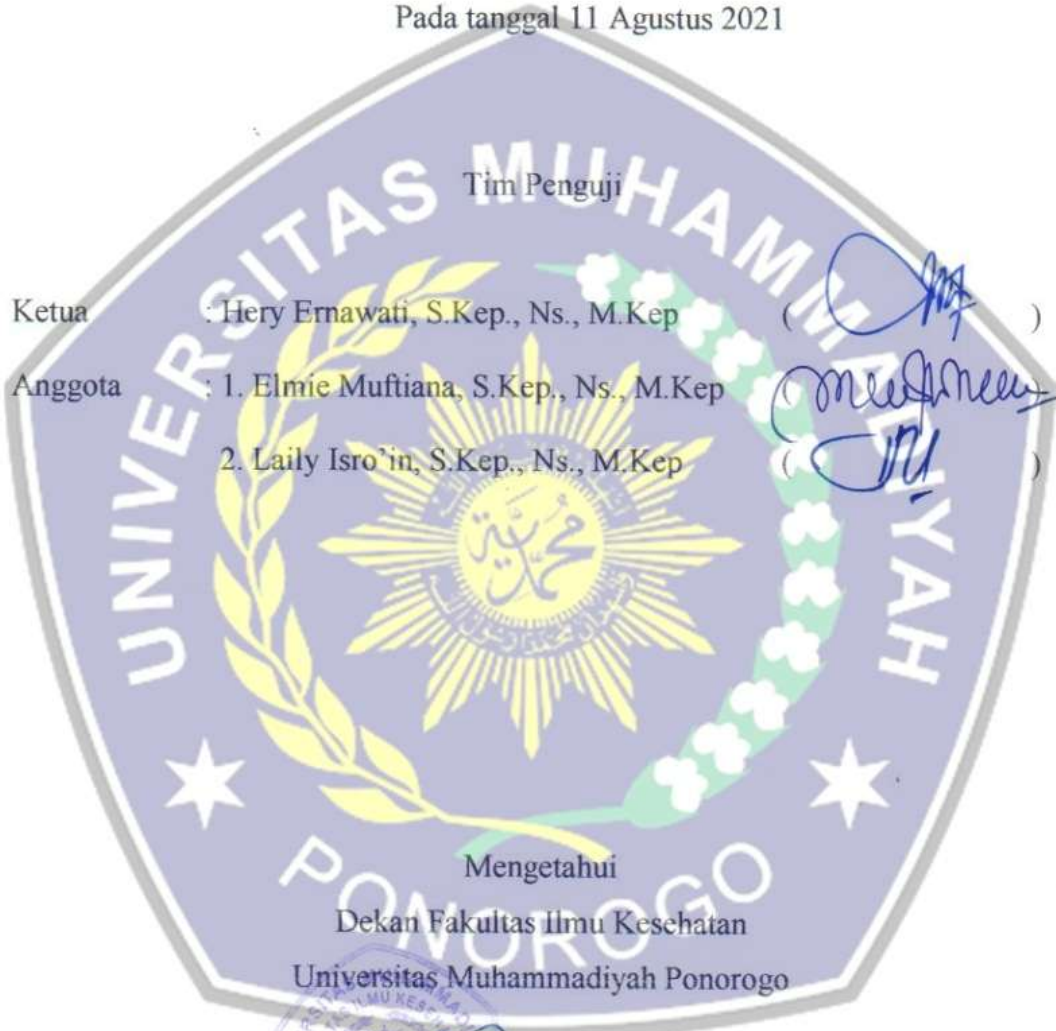
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0715127903

PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji Pada Program Studi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal 11 Agustus 2021



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

NIDN. 07-1512-7903

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kehadirat Allah SWT penulis panjatkan atas segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia” untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penulis menyadari sepenuh hati bahwa dalam penelitian ini tidak akan terlaksana sebagaimana yang diharapkan tanpa adanya bantuan dari berbagai 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. Sulisty Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus sebagai pembimbing 2 yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Laily Isro'in, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini.

5. Drg. Rahayu Kusdarini.,M. Kes selaku Kepala Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan data awal dalam skripsi ini.
6. Drs. Trikarjanto, MM. selaku Kepala BANKESBANG (Badan Kesatuan Bangsa dan Politik) yang telah memberikan sprat izin dalam penelitian ini.
7. Drg. Anita Permatasari selaku Kepala Puskesmas Sawoo Kecamatan Sawoo yang telah memberikan izin untuk pengambilan data penelitian di Desa Tugurejo.
8. Bibit Wahyuni selaku Kepala Desa Tugurejo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
9. Responden yang telah meluangkan waktunya dalam penelitian ini.
10. Bapak dan ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang tidak henti-hentinya memberikan semangat.
11. Ayah, Ibu dan Saudaraku, yang selalu mengiringi langkahku dengan doa dan memberi semangat, harapan serta dukungan, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
12. Teman-teman S1 Keperawatan angkatan 2017 dan semua pihak yang membantu menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharap kritik dan saran yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi bidang keperawatan.

Ponorogo, 3 Agustus 2021

Rizqi Fauziyah Ar Rohmah
17631603

ABSTRAK
HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANSIA DI DESA TUGUREJO KECAMATAN SAWOO KABUPATEN
PONOROGO WILAYAH KERJA PUSKESMAS SAWOO

Oleh : Rizqi Fauziah Arrohmah

Latar belakang : Perubahan yang terjadi pada lansia akan mengakibatkan lansia menjadi stres. Stres dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia menjadi buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Tugurejo kec. Sawoo kab. Ponorogo (wilayah kerja puskesmas Sawoo).

Metode : Desain penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini seluruh lansia di Desa Tugurejo dengan sampel sebanyak 41 responden. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisisioner DASS dan PSQI. Analisis data menggunakan *Uji Fisher's Exact Test*.

Hasil : Pada penelitian ini didapatkan lansia yang mengalami stres ringan sebanyak 25 responden (61,0%) dan lansia yang mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 26 responden (63,4%). Analisis hubungan antara variabel tingkat stres dengan variabel kualitas tidur didapatkan *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia.

Kesimpulan: Ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Tugurejo kec. Sawoo kab. Ponorogo (wilayah kerja puskesmas Sawoo).

Kata kunci : Lansia, Tingkat stres, Kualitas Tidur

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN TUGUREJO VILLAGE, SAWOO DISTRICT, PONOROGO REGENCY, SAWOO PUSKESMAS WORKING AREA

By: Rizqi Fauziyah Arrohmah

Background: Changes that occur in the elderly will cause the elderly to become stressed. Stress can affect the sleep quality of the elderly to be bad. The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and sleep quality in the elderly in Tugurejo Village, district. Sawo district. Ponorogo (working area of Sawoo Health Center).

Methods: The design of this study was correlated with a cross sectional approach. The population in the study was all elderly in Tugurejo Village with a sample of 41 respondents. Sampling using purposive sampling. The research instrument used was the DASS and PSQI questionnaires. Data analysis using Fisher's Exact Test.

Results: In this study, 25 respondents (61.0%) experienced mild stress and 26 respondents (63.4%). Analysis of the relationship between the stress level variable and the sleep quality variable obtained p value $(0.000) < (0.05)$ which means H_0 is rejected and H_1 is accepted, then there is a relationship between stress levels and sleep quality in the elderly.

Conclusion: There is a relationship between stress levels and sleep quality in the elderly in Tugurejo Village, district. Sawo district. Ponorogo (working area of Sawoo Health Center).

Keywords: *Elderly, Stress level, Sleep Quality*

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN PANITIA PENGUJI	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9

2.1 Konsep Lanjut Usia.....	9
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia.....	9
2.1.2 Batasan Lanjut Usia	10
2.1.3 Ciri-ciri Lanjut Usia	11
2.1.4 Teori Proses Menua.....	12
2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Proses Menua.....	14
2.1.6 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	17
2.2 Konsep Stres	19
2.2.1 Pengertian Stres.....	19
2.2.2 Stres pada Lansia.....	20
2.2.3 Penyebab Stres	20
2.2.4 Patofisiologi Stres	24
2.2.5 Respon Tubuh Terhadap Stres	26
2.2.6 Tingkat Stres	28
2.2.7 Pengukuran Stres.....	29
2.3 Konsep Tidur.....	31
2.3.1 Pengertian Tidur.....	31
2.3.2 Fungsi Tidurr.....	32
2.3.3 Fisiologi Tidur.....	32
2.3.4 Tahapan Tidur	33
2.3.5 Siklus Tidur	35
2.3.6 Kualitas Tidur	36
2.3.7 Kualitas dan Kebutuhan Tidur Lansia.....	37
2.3.8 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Tidur	38

2.3.9	Gangguan Tidur	40
2.3.10	Pengukuran Kualitas Tidur	42
2.4	Kerangka Teori.....	47
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		
3.1	Hipotesis Penelitian.....	48
BAB 4 METODE PENELITIAN.....		
4.1	Desain Penelitian.....	50
4.2	Kerangka Operasional.....	51
4.3	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling.....	52
4.3.1	Populasi.....	52
4.3.2	Sampel dan Besar Sampel.....	52
4.3.3	Sampling.....	53
4.4	Variabel Penelitian.....	53
4.4.1	Variabel Dependen.....	54
4.4.2	Variabel Independen.....	54
4.5	Definisi Operasional.....	54
4.6	Instrumen Penelitian.....	56
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	59
4.8	Prosedur Pengumpulan Data Dan Analisa Data.....	59
4.8.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	59
4.8.2	Pengolahan Data.....	60
4.8.3	Analisis Data.....	63
4.9	Etika Penelitian.....	65
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....		
		66

5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	66
5.2 Keterbatasan Penelitian	67
5.3 Hasil Penelitian.....	67
5.3.1 Data Umum	67
5.3.2 Data Khusus	70
5.4 Pembahasan	72
5.4.1 Tingkat Stres Pada Lansia	72
5.4.2 Kualitas Tidur Pada Lansia	75
5.4.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Lansia.....	80
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	82
6.1 Kesimpulan.....	83
6.2 Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 4.2	Definisi Operasional Variabel.....	55
Tabel 5.1	Karakteristik responden berdasarkan usia.....	68
Tabel 5.2	Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	68
Tabel 5.3	Karakteristik responden berdasarkan pendidikan	69
Tabel 5.4	Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan	69
Tabel 5.5	Karakteristik responden berdasarkan tinggal bersama	70
Tabel 5.6	Tingkat Stres	70
Tabel 5.7	Kualitas Tidur	71
Tabel 5.8	Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Faktor yang Mempengaruhi proses menua	15
Gambar 2.3	Gambar Siklus Tidur	35
Gambar 2.4	Gambar Kerangka Teori Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.....	47
Gambar 3.1	Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia	48
Gambar 4.2	Kerangka Operasional Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia.....	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan	88
Lampiran 2	Informed Consent	89
Lampiran 3	Lembar kisi-kisi	95
Lampiran 4	kuisisioner Penelitian	96
Lampiran 5	Tabulasi Responden Penelitian	101
Lampiran 6	Data Tingkat stres	103
Lampiran 7	Data Kualitas Tidur	104
Lampiran 8	Hasil Tabulasi silang data umum dan data khusus	105
Lampiran 9	Hasil Uji <i>Fisher's Exact Test</i>	108
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian	111
Lampiran 11	Kode Etik	112
Lampiran 12	Surat Plagiasi	113
Lampiran 13	Lembar Konsul	114
Lampiran 14	Foto Selama Kegiatan	116

DAFTAR SINGKATAN

NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
DNA	: <i>Deoxyribonucleic Acid</i>
ROM	: <i>Range Of Motion</i>
HPA	: <i>Hipotalamus Pituitary Adrenal</i>
LHPA	: <i>Limbic Hipotalamus Pituitary Adrenal</i>
CRH	: <i>Corticotrophin Releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
CRF	: <i>Corticotrophin Releasing Factor</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Regional</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
TSH	: <i>Tyroid Stimulating Hormone</i>
LH	: <i>Lituenizing Hormone</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>