

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA

Di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan
Kabupaten Ponorogo



Oleh :
NISSA ROISDA ILMU
NIM 23632521

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA

Di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan
Kabupaten Ponorogo

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



Oleh :
NISSA ROISDA ILMU
NIM 23632521

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN RPL
FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
LANZIA DI POSYANDU FLAMBOYAN DESA PLALANGAN
KECAMATAN JENANGAN KABUPATEN PONOROGO

Nissa Roisda Ilmi

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI PADA TANGGAL 24 JANUARI 2025

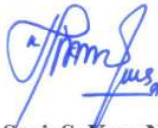
Oleh :

Pembimbing I



Ririn Nasriati, S. Kep., Ners., M. Kep
NIDN. 0704077501

Pembimbing II



Rika Maya Sari, S. Kep., Ners., M. Kes
NIDN. 0711068503

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ners., M. Kes., Ph.D
NIDN. 0715127903

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh Panitia Penguji Pada Ujian Skripsi Program
Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada Tanggal 10 Februari 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ners., M. Kes., Ph.D

Anggota : 1. Sri Andayani, S. Kep., Ners., M. Kep

2. Rika Maya Sari, S. Kep., Ners., M. Kes

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ners., M. Kes., Ph.D
NIK. 19791215 200302 12

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, 24 Januari 2025

Yang Menyatakan



Nissa Roisda Ilmi

23632521

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahNya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Bersamaan ini perkenankanlah saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk mengikuti dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi S1 Keperawatan.
2. Sulisty Andarmoyo, S. Kep.,Ns., M. Kes., selaku Pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Ketua Program Studi yang telah memberikan arahan dalam menyusun skripsi ini.
4. Ririn Nasriati, S. Kep., Ners., M. Kep, selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran serta memberikan masukan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.
5. Rika Maya Sari, S. Kep.,Ners., M. Kes, selaku Pembimbing II yang juga telah banyak membantu memberikan kritik dan saran serta masukan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

6. Kedua orangtua saya dan kakak kandung saya satu-satunya yang telah memberikan saya kesempatan, dukungan dan tentunya arahan dalam menyusun skripsi ini.
7. Sahabat serta rekan-rekan kerja dan rekan-rekan S1 Keperawatan RPL A Angkatan 2023 atas kerjasama dan motivasinya.

Dalam penulisan ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 24 Januari 2025

Penulis,



Nissa Roisda Ilmi
NIM. 23632521

ABSTRAK
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
LANSIA DI POSYANDU FLAMBOYAN DESA PLALANGAN
KECAMATAN JENANGAN KABUPATEN PONOROGO

Oleh :
NISSA ROISDA ILMU
23632521

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2018, bahwa Indonesia tengah menuju *Ageing Population*. Lansia banyak mengalami masalah kesehatan karena penurunan fungsi tubuh baik fisik, fisiologis, ataupun psikologis. Masalah psikologis pada lansia salah satunya ialah kecemasan. Kecemasan pada lansia dapat menurunkan konsentrasi dan kesiagaan, meningkatkan risiko kesehatan, serta merusak sistem imun, gejala kecemasan salah satunya adalah kesulitan tidur. Kesulitan tidur akan membuat lansia kekurangan tidur dan dapat berpengaruh terhadap fisik, kognitif, serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo.

Metode penelitian yaitu menggunakan penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian lansia di Posyandu Flamboyan di Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo yang berjumlah 40 orang lansia. Instrumen yang digunakan penelitian ini berupa kuesioner. Analisis data penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 responden (51,6%) dan sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk 18 responden (58,1%). Hasil uji *Spearman Rank* diketahui $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, maka hal ini menunjukkan H_0 ditolak, dan H_1 diterima yang artinya ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Flamboyan Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo.

Dapat di simpulkan bahwa tingkat kecemasan sangat berhubungan dengan kualitas tidur lansia di Desa Plalangan Kecamatan Jenangan Kabupaten Ponorogo dimana terlihat adanya kecenderungan lansia yang memiliki tingkat kecemasan yang rendah memiliki kualitas tidur yang baik, begitu juga sebaliknya. Diharapkan sebaiknya lansia di usia yang sudah tua tidak terlalu memikirkan masalah tentang kehidupannya sehingga tidak memiliki tingkat kecemasan yang berat dan bisa memiliki kualitas tidur yang baik

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Lansia

ABSTRACT
**RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVEL AND SLEEP QUALITY OF
ELDERLY IN FLAMBOYAN POSYANDU, PLALANGAN VILLAGE,
JENANGAN DISTRICT, PONOROGO REGENCY**

By:
NISSA ROISDA ILMU
23632521

Based on data from the Central Statistics Agency in 2018, Indonesia is heading towards an Aging Population. The elderly experience many health problems due to decreased body function, both physical, physiological, and psychological. One of the psychological problems in the elderly is anxiety. Anxiety in the elderly can reduce concentration and alertness, increase health risks, and damage the immune system, one of the symptoms of anxiety is difficulty sleeping. Difficulty sleeping will cause the elderly to lack sleep and can affect physical, cognitive, and quality of life. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in the elderly at the Flamboyan Posyandu, Plalangan Village, Jenangan District, Ponorogo Regency.

The research method is using correlational research with a cross-sectional approach. The population in this study was some of the elderly at the Flamboyan Posyandu in Plalangan Village, Jenangan District, Ponorogo Regency, totaling 40 elderly people. The instrument used in this study was a questionnaire. Data analysis of this study used the Spearman Rank test.

The results of the study showed that most of the elderly who experienced moderate anxiety were 16 respondents (51.6%) and most of them experienced poor sleep quality, 18 respondents (58.1%). The results of the Spearman Rank test showed that $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$, so this indicates that H_0 is rejected, and H_1 is accepted, which means that there is a relationship between anxiety levels and sleep quality in the elderly at the Flamboyan Posyandu, Plalangan Village, Jenangan District, Ponorogo Regency.

It can be concluded that the level of anxiety is closely related to the sleep quality of the elderly in Plalangan Village, Jenangan District, Ponorogo Regency, where there is a tendency for the elderly who have low levels of anxiety to have good sleep quality, and vice versa. It is expected that elderly people in old age do not think too much about problems in their lives so that they do not have high levels of anxiety and can have good quality sleep

Keywords: Anxiety Level, Sleep Quality, Elderly

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
SURAT PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kecemasan	13
2.1.1 Pengertian.....	13
2.1.2 Tingkat Kecemasan	14
2.1.3 Jenis Kecemasan	15
2.1.4 Ciri-ciri Kecemasan	16
2.1.5 Tanda dan Gejala.....	17

2.1.6	Proses Terjadinya Kecemasan.....	17
2.1.7	Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	20
2.1.8	Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	22
2.1.9	Penanganan Kecemasan.....	24
2.2	Kualitas Tidur.....	26
2.2.1	Pengertian	26
2.2.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi	27
2.2.3	Tahapan Siklus Tidur.....	29
2.2.4	Gangguan Tidur.....	30
2.2.5	Penatalaksanaan	31
2.2.6	Pengukuran Kualitas Tidur.....	32
2.3	Konsep Dasar Lanjut Usia.....	34
2.3.1	Pengertian	34
2.3.2	Batasan-batasan Lansia.....	35
2.3.3	Klasifikasi Lansia	36
2.3.4	Tipe Lansia	36
2.3.5	Teori dan Proses Menua	37
2.3.6	Perubahan-perubahan Proses Penuaan	41
2.4	Kerangka Teori	43

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

PENELITIAN

3.1	Kerangka Konsep.....	44
3.2	Hipotesis Penelitian.....	45

BAB 4 METODE PENELITIAN

4.1	Desain Penelitian.....	46
4.2	Kerangka Operasional.....	47
4.3	Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling	48
4.3.1	Populasi	48
4.3.2	Sampel	48
4.3.3	Sampling	48
4.4	Variabel Penelitian	49
4.5	Definisi Operasional	50
4.6	Instrumen Penelitian	51
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	52
4.8	Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data.....	53
4.8.1	Pengumpulan Data.....	53
4.8.2	Analisa Data.....	54
4.9	Etika Penelitian	60
4.10	Keterbatasan Penelitian	62

BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN

5.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	63
5.2	Penyajian Data Umum	64
5.1.1.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin...	65
5.1.2.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	65
5.1.3.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan.....	65
5.1.4.	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	66
5.1.5.	Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit.....	66

5.1.6. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal	67
5.3 Penyajian Data Khusus	67
5.3.1 Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan.....	67
5.3.2 Mengidentifikasi Kualitas Tidur	68
5.3.3 Menganalisis Hubungan.....	68
5.4 Pembahasan.....	69
5.4.1 Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan.....	69
5.4.2 Mengidentifikasi Kualitas Tidur	72
5.4.3 Menganalisis Hubungan	75
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Kesimpulan	78
6.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tahapan Siklus Tidur	29
Tabel 4.1	Definisi Operasional	50
Tabel 4.2	Waktu Penelitian	52
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	65
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	65
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	65
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	66
Tabel 5.5	Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit	66
Tabel 5.6	Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Bersama	67
Tabel 5.7	Tingkat Kecemasan	67
Tabel 5.8	Kualitas Tidur	68
Tabel 5.9	Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur	68



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	43
Gambar 3.1	Kerangka Konsep.....	44
Gambar 4.1	Kerangka Operasional.....	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Kegiatan	85
Lampiran 2. Penjelasan Penelitian	86
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	87
Lampiran 4. Instrumen Penelitian	88
Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian	99
Lampiran 6. Surat Keterangan Layak Etik.....	104
Lampiran 7. Distribusi Frekuensi.....	105
Lampiran 8. Data Tabulasi Silang	107
Lampiran 9. Raw Data	116
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	117
Lampiran 11. Kegiatan Pembimbingan.....	120

