

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA *ACTIVITY OF DAILY LIVING* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Di UPT PSTW Magetan



Oleh :
UMI NUR AFIFAH
NIM 21632037

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2025

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *ACTIVITY OF DAILY LIVING* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

Di UPT PSTW Magetan

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

UMI NUR AFIFAH

NIM 21632037

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

2025

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *ACTIVITY OF DAILY LIVING* DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA DI UPT PSTW MAGETAN**

Umi Nur Afifah

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 21 Juli 2025

Oleh :

Pembimbing 1



Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ners., M.Kes

NIDN.0731038002

Pembimbing 2



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

NIDN.0711068503

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN.0714127901

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

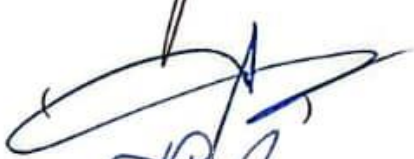
SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada program studi
S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo
Pada tanggal 23 Juli 2025

PANITIA PENGUJI

Ketua : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes ()

Anggota :

1. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep., Ns., M.Kes ()

2. Rika Maya Sari, S.Kep., Ns., M.Kes ()

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidavat, S.Kep., Ners., M.Kep

NIDN.0714127901

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 19 Juni 2025

Yang menyatakan



Umi Nur Afifah

NIM :21632037

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat Rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Activity of Daily Living* dengan Kualitas Tidur Pada Lansia”. 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 terimakasih 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. Saiful Nurhidayat.S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku pejabat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan kesempatan dan ijin dalam Menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Ketua Program Studi dan 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.,Ns.,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. Ucapan terimakasih kepada penulis yaitu Umi Nur Afifah yang sudah berani berproses sejauh ini, selamat untuk penulis telah menyelesaikan salah satu tanggung jawabnya meskipun banyak keluhan dan air mata dalam proses ini.
7. Ucapan terima kasih yang tak terhingga saya persembahkan kepada sosok cinta pertama sekaligus teladan hidup saya, Bapak Moch. Jaenuri, serta kepada Ibu Darti, surga dunia saya, yang senantiasa memberikan dukungan tanpa syarat melalui pengorbanan, kerja keras, dan kasih sayang yang tulus. Meskipun keduanya tidak memiliki kesempatan untuk mengenyam pendidikan tinggi, semangat dan ikhtiar mereka dalam memberikan yang terbaik bagi saya tidak pernah surut. Doa, motivasi, dan dukungan yang terus-menerus mereka berikan menjadi sumber kekuatan utama dalam setiap fase perjalanan hidup saya. Terima kasih telah mengantarkan saya hingga mencapai titik ini. Semoga Bapak dan Ibu senantiasa diberi kesehatan, umur panjang, dan kesempatan untuk terus mendampingi putri kecilmu ini menapaki tangga kesuksesan dan menjadi kebanggaan di mata kalian. Saya mencintai Bapak dan Ibu, sepenuh hati.
8. Kepada sahabat-sahabat tercinta Alfarizy, Mellyza, Nanda, Rara, Arla, Nafa dan Amanda, terima kasih atas kehadiran, dukungan, semangat, serta motivasi yang senantiasa kalian berikan sepanjang penyusunan skripsi ini.

9. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan terkhususnya teman kelas saya S1 Keperawatan kelas B angkatan 2021 Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari perjalanan akademik saya.

Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Maka kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan penulis demi kesempurnaan skripsi ini.

Ponorogo, 19 Juni 2025



Umi Nur Afifah

NIM : 21632037



ABSTRAK
**HUBUNGAN ANTARA *ACTIVITY OF DAILY LIVING* DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPT PSTW MAGETAN**

Umi Nur Afifah

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : uminurafifah1010@gmail.com

Lansia merupakan kelompok usia rentan yang mengalami penurunan fungsi fisik, termasuk aktivitas harian (*Activity of Daily Living*/ADL) dan kualitas tidur. Penurunan kemandirian dalam ADL dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat ADL dan kualitas tidur pada lansia di UPT PSTW Magetan.

Desain penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 52 lansia diperoleh melalui purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Barthel Index* (ADL) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis dilakukan menggunakan *uji Rank Spearman*. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki ketergantungan ringan dalam ADL (73,1%) dan kualitas tidur sangat buruk (75,0%). Terdapat hubungan signifikan antara ADL dan kualitas tidur ($r = -0,302$; $p = 0,029$). Semakin mandiri lansia dalam ADL, semakin baik kualitas tidurnya.

Temuan ini menunjukkan pentingnya peningkatan kemampuan ADL melalui intervensi fisik dan psikososial guna mendukung penuaan sehat. Peneliti merekomendasikan agar studi lanjutan mengkaji keterkaitan ADL dengan depresi, serta mempertimbangkan kualitas tidur sebagai mediator dalam kesehatan mental lansia.

Kata Kunci : Lansia, *Activity of Daily Living* (ADL), Kualitas Tidur

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN ACTIVITY OF DAILY LIVING AND SLEEP QUALITY IN ELDERLY IN UPT PSTW MAGETAN

Umi Nur Afifah

Faculty of Health Sciences, Muhammadiyah University of Ponorogo

E-mail: uminurafifah1010@gmail.com

The elderly are a vulnerable age group experiencing declines in physical function, including activities of daily living (ADL) and sleep quality. Decreased independence in ADL can impact sleep quality. This study aimed to determine the relationship between ADL levels and sleep quality in the elderly at the Magetan PSTW (Healthcare and Rehabilitation Unit).

This study used a descriptive analytical design with a cross-sectional approach. A sample of 52 elderly individuals was obtained through purposive sampling. Data were collected using the Barthel Index (ADL) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. Analysis was performed using the Spearman Rank Test. The results showed that most elderly individuals had mild dependence in ADL (73.1%) and very poor sleep quality (75.0%). There was a significant relationship between ADL and sleep quality ($r = -0.302$; $p = 0.029$). The more independent the elderly were in ADL, the better their sleep quality.

These findings demonstrate the importance of improving ADL abilities through physical and psychosocial interventions to support healthy aging. The researchers recommend further studies examining the relationship between ADL and depression, as well as considering sleep quality as a mediator of mental health in the elderly.

Keywords : Elderly, Activity of Daily Living (ADL), Sleep Quality

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I 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	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Konsep <i>Activity Of Daily Living</i> (ADL)	9
2.1.1 Definisi <i>Activity Of Daily Living</i> (ADL).....	9
2.1.2 Macam-macam <i>Activity of Daily Living</i>	10
2.1.3 Faktor- faktor yang mempengaruhi <i>Activity of daily living</i> (ADL)	
lansia.....	11
2.1.4 Pemeriksaan Aktivitas Sehari-hari pada lansia	14
2.1.5 Instrumen pengukuran ADL	16
2.2 Konsep Kualitas Tidur.....	17

2.2.1 Definisi Tidur	17
2.2.2 Siklus Tidur	17
2.2.3 Pengertian kualitas tidur	19
2.2.4 Komponen kualitas tidur	19
2.2.5 Tanda kekurangan tidur	21
2.2.6 Faktor-faktor yang mempengaruhi tidur	21
2.2.7 Pengukuran kualitas tidur	26
2.2.8 Kebutuhan tidur lansia	28
2.3 Hubungan <i>Activity Daily Living</i> (ADL) dengan kualitas tidur	29
2.4 Kerangka Teori Penelitian	31
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS	32
3.1 Kerangka Konseptual	32
3.2 Hipotesis Penelitian	33
BAB 4 METODE PENELITIAN	34
4.1 Desain Penelitian	34
4.2 Kerangka Operasional	35
4.3 Populasi, sampel, besar sampel, sampling	36
4.3.1 Populasi	36
4.3.2 Sampel	36
4.3.3 Besar Sampel	36
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
4.4.1 Variabel independen	41
4.4.2 Definisi Operasional	42
4.5 Instrumen Penelitian	45
4.6 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	45
4.6.1 Instrumen <i>Indeks Barthel</i>	46
4.6.2 Instrumen PSQI	46
4.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	47
4.7.1 Lokasi Penelitian	47
4.7.2 Waktu Penelitian	47
4.8 Prosedur Pengumpulan Data dan Analisa Data	47
4.8.1 Pengumpulan data	47

4.8.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	47
4.8.3 Pengolahan Data	49
4.8.4 Analisa Data	50
4.9 Etika penelitian.....	52
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	55
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	56
5.3 Hasil Penelitian	57
5.3.1 Data Umum	57
5.3.2 Data Khusus	58
5.4 Pembahasan.....	62
5.4.1 Activity of Daily Living Pada Lansia di UPT PSTW Magetan.....	62
5.4.2 Kualitas Tidur Pada Lansia Di UPT PSTW Magetan	67
5.4.3 Hubungan Activity of Daily Living Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT PSTW Magetan.....	71
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN	77
6.1 Kesimpulan	77
6.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Table 4.1 Hubungan antara <i>Activity of Daily Living</i> dengan kualitas tidur pada lansia di UPT PSTW Magetan.....	40
Table 5.1 Distribusi Frekuensi Responen Berdasarkan Jenis Kelamin lansia di UPT PSTW Magetan	57
Table 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Lansia di UPT PSTW Magetan.....	58
Table 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hasil SPMSQ Lansia di UPT PSTW Magetan	59
Table 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan <i>Activity of Daily Living</i> Lansia di UPT PSTW Magetan	59
Table 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia di UPT PSTW Magetan	60
Table 5.6 Tabulasi Data <i>Activity of Daily Living</i> Dengan Kualitas Tidur pada Lansia di UPT PSTW Magetan	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Model Mediasi : Hubungan antara ADL, kualitas tidur, depresi.....	31
Gambar 3.1 Kerangka konsep penelitian Hubungan antara <i>Activity Daily Living</i> (ADL) dengan kualitas tidur lansia di UPT PSTW Magetan	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan.....	85
Lampiran 2. Surat Izin Permohonan Data Awal.....	86
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	87
Lampiran 4. Surat Uji Etik	89
Lampiran 5. Penjelasan Penelitian	90
Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden	91
Lampiran 7. Lembar Persetujuan (<i>Informed Consent</i>).....	92
Lampiran 8. Lembar Kuesioner	94
Lampiran 9. Data Umum Responden.....	101
Lampiran 10. Data Khusus Responden.....	103
Lampiran 11. Uji Statistika Data Umum.....	107
Lampiran 12. Uji Statistika Data Khusus.....	108
Lampiran 13. Hasil Uji <i>Spearman</i>	113
Lampiran 14. Uji Validitas dan Reliabilitas	114
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	115
Lampiran 16. Lembar Konsultasi.....	118
Lampiran 17. Bukti Submit Artikel.....	126
Lampiran 18. Surat Keterangan Hasil <i>Similarity</i> Check.....	127

DAFTAR SINGKATAN

ADL	: <i>Activity Daily Living</i>
BI	: <i>BartheL Indeks</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SPSS	: <i>Statistical Package For The Social Sciences</i>
BAB	: <i>Buang Air Besar</i>
BAK	: <i>Buang Air Kecil</i>
NGT	: <i>Nasogastric Tube</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
EEG	: <i>Elektroensefalografi</i>

