

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN

KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan



Oleh:

ALFI DWI PUTRIANA

NIM 22632106

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan

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



Oleh:
ALFI DWI PUTRIANA
NIM 22632106

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
2026

HALAMAN 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, 22 Juli 2026

Yang menyatakan



Alfi Dwi Putriana
NIM. 22632106

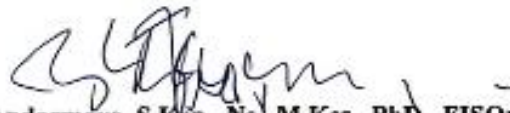
LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
KUALITAS TIDUR LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA (PSTW) MAGETAN**

Alfi Dwi Putriana

Skripsi Ini Telah Disetujui Pada Tanggal 21 Juli 2026

Oleh:
Pembimbing I



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

Oleh:
Pembimbing II



Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat., M.KM.
NIDN. 0715049002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

HALAMAN 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 27 Juli 2026

PANITIA PENGUJI

Ketua : Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.


(.....)

Anggota : 1. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD., FISQua


(.....)

2. Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat., M.KM.


(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep.
NIDN. 0714127901

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Stress dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Magetan" tepat pada waktunya.

Penulisan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyusun skripsi pada Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, saran dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Rido Kurnianto, M.Ag selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Bapak Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Ibu Siti Munawaroh, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Kaprodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Bapak Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes., PhD., FISQua selaku pembimbing 1 yang telah mengingatkan, memberi masukan, arahan, saran, serta dapat meluangkan waktu yang berharga untuk membimbing sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.
5. Ibu Anni Fithriyatul Mas'udah, S.Stat., M.KM selaku pembimbing 2 yang telah mengingatkan, memberi masukan, dukungan, motivasi, arahan, saran, serta dapat meluangkan waktu yang berharga untuk membimbing sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

6. Teruntuk Almarhum bapak tercinta, seorang bapak yang paling penulis rindukan dan menjadi alasan penulis bertahan sejauh ini, beliau memang tidak sempat menemani penulis dalam perjalanan menyusun skripsi, namun selama hidupnya telah menjadi sosok panutan dan sumber semangat. Terimakasih atas segala cinta, ketulusan, dan pengorbanan yang bapak berikan tetap menjadi kekuatan yang tidak ternilai dalam hidup penulis.
7. Teruntuk ibu tercinta. Terimakasih atas segala pengorbanan, semangat, cinta yang tidak tergantikan, ridho yang tulus dan doa yang selalu terlantun dalam setiap sujud ibu.
8. Teruntuk sahabatku Esa Cintya Habsari, Sherina Andini Putri, Rehana Aulya Setyoningsih, Fingki Lara , Reni Wahyu, Tia Rahel, Dian Ayu, Nurul muslikah dan Teman-teman yang telah memberikan semangat, dukungan tiada henti dan membantu penulis membantu menyelesaikan skripsi.
9. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu bertahan dan berjuang sejauh ini. Mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tidak memutuskan untuk menyerah sesulit apapun penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi penelitian ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat bermanfaat bagi pihak lainnya.

Ponorogo, 1 Juli 2026

Alfi Dwi Putriana
NIM.22632106

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) MAGETAN

Oleh:
Alfi Dwi Putriana

Pada lansia di UPT (PSTW) Magetan stress dapat disebabkan oleh berbagai kondisi seperti perubahan tempat tinggal, berpisah dengan keluarga, serta kurangnya perhatian dan kunjungan dari keluarga. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kondisi psikologis lansia dan mengganggu kualitas tidur. Dalam kondisi tersebut, interaksi dan dukungan dari teman sesama lansia melalui komunikasi, berbagi cerita, dan saling membantu dapat menjadi sumber dukungan sosial yang penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia di UPT (PSTW) Magetan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 60 lansia yang diambil dari populasi 145 lansia menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dan Regresi Logistik Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat stres berat sebanyak 26,7%, dukungan sosial sedang 55,0%, dan kualitas tidur buruk 51,7%. Uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p < 0,001$) serta antara dukungan sosial dengan kualitas tidur ($p < 0,001$). Analisis Regresi Logistik Berganda menunjukkan bahwa tingkat stres ($p=0,003$; OR=16,024; 95% CI=3,138–81,821) dan dukungan sosial sedang ($p=0,012$; OR=20,150 (95% C.I 1,938-209,499), berhubungan signifikan dengan kualitas tidur lansia.

Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat stres, semakin besar risiko mengalami kualitas tidur buruk. Sementara itu, dukungan sosial yang diterima lansia tidak hanya berasal dari keluarga, tetapi juga dari teman sesama lansia. Bagi lansia yang kehilangan anggota keluarga atau jarang mendapat kunjungan, Dukungan dari teman di lingkungan panti dapat menjadi sumber dukungan yang penting dalam menghadapi stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, Dukungan Sosial, Tingkat Stres

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS, SOCIAL SUPPORT, AND SLEEP QUALITY AMONG THE ELDERLY AT THE MAGETAN TRESNA WERDHA SOCIAL SERVICE UNIT (PSTW)

By:

Alfi Dwi Putriana

For elderly residents at the Magetan Social Service Unit for the Elderly (UPT PSTW), stress can stem from various factors such as changes in living arrangements, separation from family, and a lack of family attention or visits. These conditions can impact the psychological well-being of the elderly and impair their sleep quality. In such circumstances, interactions and support among fellow elderly residents—through communication, sharing stories, and mutual assistance - can serve as a vital source of social support. This study aimed to examine the relationship between stress levels, social support, and sleep quality among the elderly at (UPT PST)W Magetan. It was a quantitative study employing an observational analytic design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 60 elderly individuals selected from a population of 145 using purposive sampling. Data were collected using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Data analysis was performed using the Chi-Square test and Multiple Logistic Regression. The results indicated that 26.7% of respondents experienced severe stress, 55.0% reported moderate social support, and 51.7% had poor sleep quality. Chi-Square tests revealed significant associations between stress levels and sleep quality ($p < 0.001$) and between social support and sleep quality ($p < 0.001$). Multiple logistic regression analysis revealed that stress levels ($p=0.003$; $OR=16.024$; 95% $CI=3.138-81.821$) and moderate social support ($p=0.012$; $OR=20.150$; 95% $CI=1.938-209.499$) were significantly associated with sleep quality among the elderly.

Consequently, higher stress levels are linked to a greater risk of poor sleep quality. Meanwhile, the social support received by the elderly comes not only from family but also from fellow elderly peers. For those who have lost family members or rarely receive visits, support from friends within the care facility environment can serve as a vital source of support in coping with stress and improving sleep quality.

Keywords: *Sleep Quality, Elderly, Social Support, Stress Levels*

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN.....	
SAMPUL DALAM	
HALAMAN SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
1.5 Keaslian Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Konsep Lanjut Usia.....	13
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia.....	13
2.1.2 Batasan Lanjut Usia	13
2.1.3 Ciri-Ciri Lanjut Usia	15
2.1.4 Teori Proses Penuaan	16
2.1.5 Masalah yang dihadapi Lansia	23
2.2 Konsep Stres	25
2.2.1 Pengertian Stres.....	25
2.2.2 Stres pada lansia	25
2.2.3 Penyebab Stres	26
2.2.4 Patofisiologi Stres	28

2.2.5	Respon tubuh terhadap stress	30
2.2.6	Tingkat stress.....	32
2.2.7	Pengukuran tingkat stress.....	33
2.3	Dukungan Sosial	34
2.3.1	Pengertian Dukungan Sosial	34
2.3.2	Sumber-Sumber Dukungan Sosial	35
2.3.3	Bentuk Dukungan Sosial.....	36
2.3.4	Faktor-Faktor Terbentuknya Dukungan Sosial	38
2.3.5	Pengukuran Dukungan Sosial	39
2.4	Konsep Tidur.....	40
2.4.1	Pengertian Tidur	40
2.4.2	Fungsi Tidur	40
2.4.3	Fisiologi Tidur.....	41
2.4.4	Tahapan Tidur.....	42
2.4.5	Siklus Tidur	44
2.4.6	Faktor-Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	45
2.4.7	Gangguan Tidur.....	50
2.4.8	Kualitas Tidur.....	53
2.4.9	Pengukuran Kualitas Tidur.....	54
2.4.10	Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia	57
2.4.11	Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur Lansia	58
2.5	Kerangka Teori.....	60
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN		61
3.1	Kerangka Konseptual Penelitian	61
3.2	Hipotesis Penelitian.....	62
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		63
4.1	Desain Penelitian.....	63
4.2	Kerangka Operasional.....	63
4.3	Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Sampling.....	65
4.3.1	Populasi.....	65
4.3.2	Sampel dan Besar Sampel.....	65
4.3.3	Sampling	67
4.4	Variabel Penelitian	67
4.4.1	Variabel Independen.....	67
4.4.2	Variabel Dependen	68
4.5	Definisi Operasional.....	68

4.6	Instrument Penelitian	70
4.7	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	74
4.7.1	Lokasi Penelitian.....	74
4.7.2	Waktu Penelitian	74
4.8	Prosedur Pengumpulan Data Dan Analisa Data.....	74
4.8.1	Prosedur Pengumpulan Data	74
4.8.2	Pengolahan Data.....	76
4.8.3	Analisa Data	79
4.9	Etika Penelitian	81
4.10	Keterbatasan Penelitian.....	82
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		83
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	83
5.2	Hasil Penelitian	84
5.2.1	Data Umum	84
5.2.2	Data Khusus	86
5.3	Pembahasan.....	93
5.3.1	Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Lansia.....	93
5.3.2	Mengidentifikasi Dukungan Sosial Pada Lansia.....	95
5.3.3	Mengidentifikasi Kualitas Tidur Pada Lansia	98
5.3.4	Menganalisis Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur...	100
5.3.5	Menganalisis Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur pada Lansia.....	102
5.3.6	Menganalisis Hubungan Tingkat Stres dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur pada Lansia	105
BAB VI		108
6.1	Kesimpulan	108
6.2	Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA.....		111

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Definisi Operasional “Hubungan Tingkat Stres dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Magetan”.....	68
Tabel 5. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.	84
Tabel 5. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.....	84
Tabel 5. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.	85
Tabel 5. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Tinggal di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan.....	85
Tabel 5. 5 Tingkat Stres di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan (Juni,2026)	86
Tabel 5. 6 Dukungan Sosial di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan (Juni,2026)	86
Tabel 5. 7 Kualitas Tidur di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan (Juni,2026)	87
Tabel 5. 8 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan (Juni,2026).....	88
Tabel 5. 9 Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan (Juni,2026).....	89
Tabel 5. 10 Hubungan Tingkat Stres dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan (Juni,2026)	90
Tabel 5. 11 Hubungan Tingkat Stres dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Magetan (Juni,2026)	91

DAFTAR GAMBAR

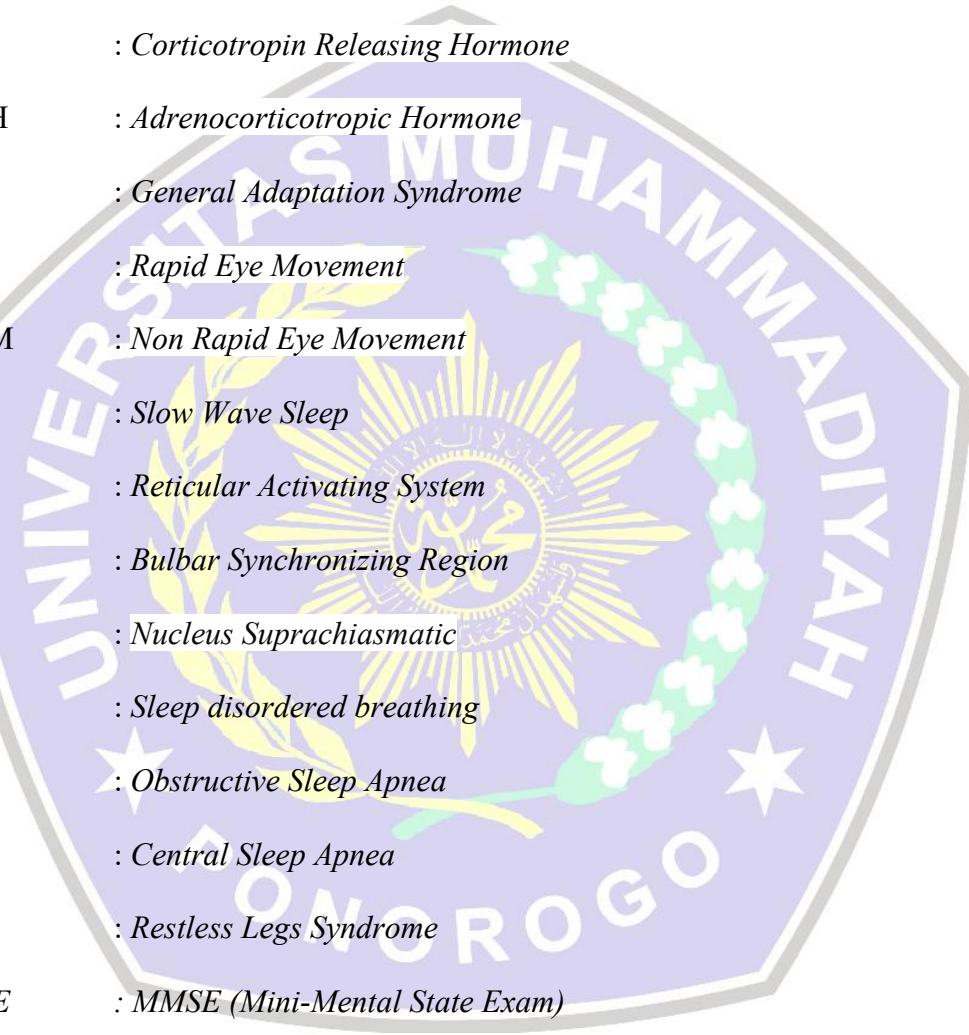
Gambar 2.1 Siklus Tidur Normal	44
Gambar 2.2 Kerangka Teori Hubungan Tingkat Stres dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur Lansia di PSTW Magetan.....	60
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Stres dan Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur Lansia di PSTW Magetan	61
Gambar 4. 1 Kerangka Opersional Hubungan Tingkat Stres dan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di PSTW Magetan	64



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	119
Lampiran 2 Penjelasan Sebelum Penelitian	120
Lampiran 3 Penjelasan Penelitian	129
Lampiran 4 Informed Consent	130
Lampiran 5 Data Demografi	133
Lampiran 6 Kisi-Kisi Kuesioner	134
Lampiran 7 Instrumen Penelitian	135
Lampiran 8 Surat Permohonan Izin Data Awal Penelitian.....	142
Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Penelitian	143
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Dinsos Jawa Timur.....	144
Lampiran 11 Surat Keterangan Ethical Clearance	145
Lampiran 12 Surat Keterangan Hasil Similarity Check Karya Ilmiah	146
Lampiran 13 Data Demografi Responden.....	147
Lampiran 14 Tabulasi Kuesioner Tingkat Stres	149
Lampiran 15 Tabulasi Kuesioner Dukungan Sosial.....	150
Lampiran 16 Tabulasi Kuesioner Kualitas Tidur	151
Lampiran 17 Kuesioner Demensia.....	152
Lampiran 18 Tabulasi Data Umum	152
Lampiran 19 Data Khusus.....	154
Lampiran 20 Tabulasi Silang Tingkat Stres	155
Lampiran 21 Tabulasi Silang Dukungan Sosial	157
Lampiran 22 Tabulasi Silang Kualitas Tidur.....	159
Lampiran 23 Hasil Uji Chi-Square	161
Lampiran 24 Hasil Regresi Logistik Berganda	163
Lampiran 25 Dokumentasi.....	164

DAFTAR SINGKATAN



UPT	: Unit Pelaksana Teknis
WHO	: <i>World Health Organization</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
MSPSS	: <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i>
HPA	: <i>Hipotalamus Hipofisis Adrenal</i>
CRH	: <i>Corticotropin Releasing Hormone</i>
ACTH	: <i>Adrenocorticotrophic Hormone</i>
GAS	: <i>General Adaptation Syndrome</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non Rapid Eye Movement</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
BSR	: <i>Bulbar Synchronizing Region</i>
NSC	: <i>Nucleus Suprachiasmatic</i>
SDB	: <i>Sleep disordered breathing</i>
OSA	: <i>Obstructive Sleep Apnea</i>
CSA	: <i>Central Sleep Apnea</i>
RLS	: <i>Restless Legs Syndrome</i>
MMSE	: <i>MMSE (Mini-Mental State Exam)</i>