

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo

Kabupaten Ponorogo



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo

Kabupaten Ponorogo

SKRIPSI

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Dalam Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

LINDHA MELIYANTI

NIM 25632888

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

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, 4 Agustus 2026

Yang Menyatakan



Lindha Meliyanti

NIM : 25632888

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA Di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo

Lindha Meliyanti

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal: 4 Agustus 2026

Oleh :

Pembimbing 1



Sri Andayani, S.Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN. 0711128601

Pembimbing 2



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

NIDN. 0731038002

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



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

NIK.1979121420030212

SURAT 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

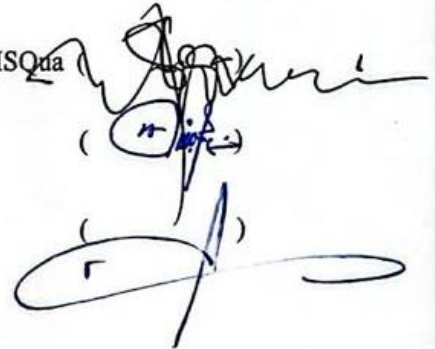
Pada tanggal, 7 Agustus 2026

PANITIA PENGUJI

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

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

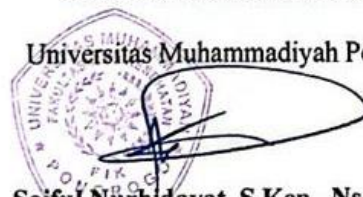
2. Dr.Sugeng Mashudi, S.Kep.,Ns.,M.Kes



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Saiful Nurhidavat, S.Kep., Ns., M.Kep
NIK.1979121420030212

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk wilayah kerja Puskesmas Sawoo 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.

Bersama 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.
2. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Kepala Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo yang telah memberikan izin dan bantuan kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Sri Andayani S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat penulis selesaikan dengan tepat waktu.
6. Dr.Sugeng Mashudi,S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat penulis selesaikan dengan tepat waktu

7. Bapak dan Ibu Dosen Pengajar S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat bermanfaat bagi penulis selama proses perkuliahan
8. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan semangat, bantuan dukungan material dan moral. Terimakasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan dukungan yang tidak terhingga selama ini. Kalian adalah sumber inspirasi dan kekuatan dalam hidupku. Tanpa dukungan, doa, dan pengorbanan kalian, pengerjaan skripsi ini tidak akan terselesaikan. Terimakasih atas segala cinta, kasih sayang, dan kepercayaan yang selalu kalian berikan. Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan dan kebahagiaan kepada kalian.
9. Partisipan yang telah bersedia menyempatkan waktu dan menjadi responden dalam penelitian skripsi ini
10. Seluruh teman-teman satu angkatan dari S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, khususnya teman-teman S1 Keperawatan kelas B Angkatan 2025, dan semua sahabat dekat saya yang selalu memberi semangat dan dukungan kepada saya selama proses penyusunan skripsi ini.

Ponorogo, 4 Agustus 2026



Lindha Meliyanti

NIM : 25632888

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

Di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo
Kabupaten Ponorogo

Lindha Meliyanti

Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

lindhameliyanti@gmail.com

Lansia merupakan fase akhir dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai dengan proses alamiah berupa kemunduran fungsi fisik serta psikologis, sehingga rentan terhadap berbagai aspek tekanan emosional. Penurunan kondisi ini kerap memicu timbulnya stresor yang jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada timbulnya stres berkepanjangan hingga memicu gangguan tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo.

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional melalui pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 101 responden lansia berusia 60-74 tahun yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales 42* (DASS-42) untuk tingkat stres dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisis data diuji menggunakan uji statistik *Spearman Rank*.

Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($\alpha \leq 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,656. Berdasarkan hasil tersebut, terdapat hubungan yang signifikan dengan kategori kuat dan arah positif antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk. Hubungan yang bernilai positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami oleh lansia.

Temuan ini mengindikasikan pentingnya perhatian dari tenaga kesehatan dan kader posyandu untuk memberikan edukasi manajemen stres guna meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci: Tingkat stres, kualitas tidur, lansia

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY at the Elderly Posyandu in Tumpuk Village, Sawoo Community Health Center Work Area, Ponorogo Regency

Lindha Meliyanti

*Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences
Muhammadiyah University of Ponorogo
lindhameliyanti@gmail.com*

The elderly phase represents the final stage of the human lifespan, characterized by natural declines in physical and psychological functions, making this population vulnerable to various emotional pressures. This deteriorating condition often triggers stressors that, if left unmanaged, can lead to prolonged stress and subsequent poor sleep quality among older adults. This study aims to analyze the correlation between stress levels and sleep quality in the elderly at the Elderly Posyandu in Tumpuk Village, Sawoo Community Health Center Work Area, Ponorogo Regency.

This study was conducted using a quantitative method with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 101 elderly respondents aged 60-74 years, selected through a probability sampling technique with a simple random sampling approach. Data collection was carried out using the Depression Anxiety Stress Scales 42 (DASS-42) questionnaire to measure stress levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to evaluate sleep quality. Data analysis was tested using the Spearman Rank statistical test.

The results of the data analysis indicated a significance value of $p = 0.000$ ($\alpha \leq 0,05$) with a correlation coefficient (r) of 0.656. Based on these results, there is a significant correlation with a strong category and a positive direction between stress levels and sleep quality in the elderly at the Tumpuk Village Elderly Posyandu. This positive correlation indicates that higher levels of stress are associated with poorer sleep quality experienced by the elderly.

These findings suggest the importance of attention from healthcare professionals and posyandu cadres in providing stress management education to improve sleep quality in the elderly.

Keywords: *Stress levels, sleep quality, elderly*

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
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	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 II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres	11
2.1.1 Definisi Stres	11
2.1.2 Klasifikasi Stres	11
2.1.3 Tanda dan Gejala Stres	12
2.1.4 Tingkat Stres	13
2.1.5 Faktor Penyebab Stres	16
2.1.6 Dampak Stres	18
2.1.7 Alat Ukur Stres	19
2.2 Kualitas Tidur	20
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	20
2.2.2 Fungsi Tidur	20
2.2.3 Kebutuhan Tidur Normal Berdasarkan Usia	21
2.2.4 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	22
2.2.5 Tahapan Tidur	24
2.2.6 Kualitas Tidur	26
2.2.7 Indikator Kualitas Tidur Baik	27
2.2.8 Indikator Kualitas Tidur Buruk	27
2.2.9 Alat Ukur Kualitas Tidur	28
2.3 Lansia	29
2.3.1 Definisi Lansia	29
2.3.2 Klasifikasi Lansia	29
2.3.3 Karakteristik Lansia	30

2.3.4 Perubahan Pada Lansia	30
2.4 Kerangka Teori	33
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	35
3.1 Kerangka Konseptual	35
3.2 Hipotesis Penelitian	37
BAB IV METODE PENELITIAN	38
4.1 Desain Penelitian	38
4.2 Kerangka Operasional	38
4.3 Populasi, Sampel, Sampling	40
4.3.1 Populasi	40
4.3.2 Sampel	40
4.3.3 Sampling	41
4.4 Variabel Penelitian	42
4.4.1 Variabel Independen	42
4.4.2 Variabel Dependen	42
4.5 Definisi Operasional	43
4.6 Instrumen Penelitian	44
4.6.1 Instrumen Tingkat Stres	44
4.6.2 Instrumen Kualitas Tidur	45
4.6.3 Uji Validitas	46
4.6.4 Uji Reliabilitas	47
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 Prosedur Pengumpulan Data	47
4.8.2 Analisis Data	52
4.9 Etika Penelitian	56
4.10 Keterbatasan Penelitian	58
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	60
5.1 Gambaran Lokasi Penelitian	60
5.2 Hasil Penelitian	62
5.2.1 Data Umum	62
5.2.2 Data Khusus	65
5.3 Pembahasan	68
5.3.1 Tingkat Stres Lansia	68
5.3.2 Kualitas Tidur Lansia	70
5.3.3 Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia	72
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	74
6.1 Kesimpulan	74
6.2 Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Definisi Operasional Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk wilayah kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo.....	43
Tabel 4.2	Interpretasi Koefisien Korelasi.....	56
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo pada bulan Juni 2026.....	62
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo pada bulan Juni 2026.....	63
Tabel 5.3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo pada bulan Juni 2026.....	63
Tabel 5.4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pernikahan Lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo pada bulan Juni 2026.....	64
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Dukungan Sosial lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo pada bulan Juni 2026.....	64
Tabel 5.6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Mekanisme Koping Lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo pada bulan Juni 2026.....	65
Tabel 5.7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo pada bulan Juni 2026.....	65
Tabel 5.8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo pada bulan Juni 2026.....	66
Tabel 5.9	Tabulasi Data Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Tumpuk Wilayah Kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo pada bulan Juni 2026.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka teori penelitian	33
Gambar 3. 1 Kerangka konseptual penelitian.....	35
Gambar 4. 1 Kerangka Operasional Penelitian Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di posyandu lansia Desa Tumpuk wilayah kerja Puskesmas Sawoo Kabupaten Ponorogo	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	84
Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data Awal	85
Lampiran 3 Balasan Surat Izin Pengambilan Data Awal	86
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden	87
Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	88
Lampiran 6. Kisi-kisi Kuesioner	89
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	95
Lampiran 8 Surat Pengantar Etik	102
Lampiran 9 Surat Uji Etik	103
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian di Puskesmas Sawoo	104
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian ke Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo ...	105
Lampiran 12 Surat Balasan Izin Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo.....	106
Lampiran 13 Surat Balasan Selesai Penelitian	107
Lampiran 14 Surat Keterangan Hasil Plagiasi Skripsi	108
Lampiran 15 Tabulasi Data	109
Lampiran 16 Distribusi Data umum.....	125
Lampiran 17 Distribusi Data Khusus	127
Lampiran 18 Hasil Uji Spearman Rank	133
Lampiran 19 Dokumentasi Penelitian	134
Lampiran 20 Logbook Kegiatan Pembimbingan	135



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
DASS-42	: <i>Depression Anxiety Stress Scales-42</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
NREM	: <i>Non- Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
BPS	: Badan Pusat Statistik
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
PSLU	: Panti Sosial Lanjut Usia
LKSLU	: Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia
EEG	: <i>Elektro Ensefalogram</i>

