



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KUALITAS TIDUR YANG BURUK PADA LANSIA DI  
DESA WONOJATI KECAMATAN JENGGAWAH  
KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

oleh

**Irwina Angelia Silvanasari  
NIM 082310101052**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2012**



**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
KUALITAS TIDUR YANG BURUK PADA LANSIA DI  
DESA WONOJATI KECAMATAN JENGGAWAH  
KABUPATEN JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat  
untuk menyelesaikan Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)  
dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

oleh

**Irwina Angelia Silvanasari  
NIM 082310101052**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS JEMBER  
2012**

## **SKRIPSI**

# **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR YANG BURUK PADA LANSIA DI DESA WONOJATI KECAMATAN JENGGAWAH KABUPATEN JEMBER**

oleh

Irwina Angelia Silvanasari  
NIM 082310101052

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Anisah Ardiana, M. Kep.

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Nurfika Asmaningrum, M. Kep.

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Almarhum Bapak tercinta, Winarno, S.Pd., yang merupakan motivator dan inspirator terbaik dalam pencapaian cita-cita saya;
2. Ibunda Tri Erni Rahayuningsih, S.Pd, adik saya Irwin Deriyan Ferdiansyah, dan segenap keluarga besar yang tak henti-hentinya memberikan dukungan dan doa demi terselesainya skripsi ini;
3. segenap dosen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan didikan yang luar biasa;
4. Bayu Bagus Satryo yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat saat kejenuhan hadir dalam penyelesaian skripsi ini;
5. Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

## MOTO

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.

(terjemahan Surat *Al-Mujadalah* ayat 11)<sup>1)</sup>

Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka merubah keadaan diri mereka sendiri.

(terjemahan Surat *Ar-Ra'd* ayat 11)<sup>1)</sup>

Berani sukses berarti berani untuk menjalani proses.

(Mario Teguh)<sup>2)</sup>

---

1) Departemen Agama Republik Indonesia. 2009. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Semarang: PT Kumudasmoro Grafindo.

2) Teguh, M. 2009. *Life Changer Menjadi Pengubah Hidup*. Jakarta: Mario Teguh Publishing House.

## **PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Irwina Angelia Silvanasari

NIM : 082310101052

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah yang berjudul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember” yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa karya ilmiah adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari ini tidak benar.

Jember, 4 Juni 2012

Yang menyatakan,

Irwina Angelia S.  
NIM 082310101052

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember” telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Rabu, 6 Juni 2012

tempat : Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember

Tim Penguji  
Ketua,

Ns. Anisah Ardiana, M.Kep.  
NIP 19800417 200604 2 002

Anggota I,

Anggota II,

Ns. Nurfika Asmaningrum, M.Kep.  
NIP 19800112 200912 2 002

Ns. Latifa Aini, M.Kep., Sp.Kom.  
NIP 19710926 200912 2 001

Mengesahkan  
Ketua Program Studi,

dr. Sujono Kardis, Sp.KJ.  
NIP 19490610 198203 1 001

*Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember (Associated Factors With Poor Sleep Quality In The Elderly At Wonojati Village Jenggawah Subdistrict Jember Regency)*

**Irwina Angelia Silvanasari**

*Nursing Science Study Program, Jember University*

### **ABSTRACT**

*Sleep is the state of the recovery process for body and brain, and it's important to achieve optimal health. Important symptoms of sleep disturbance in the elderly is poor sleep quality. Factors of poor sleep quality were age, response to illness, depression level, anxiety level, physical environment, and lifestyle. The research objective was to identify the factors related to poor sleep quality in elderly at Wonojati Village Jenggawah Subdistrict Jember Regency. The study design was observasional analytic with cross sectional approach. The population were 85 people. The samples were 49 people. Calculation of statistical tests by using ANOVA test with an alpha 0,05 obtained the age factor p value = 0,506. The results of calculations using the independent t test with an alpha 0,05 obtained response to illness factor with p value = 0,0005, depression level factor with p value= 0,0005, anxiety level factor with p value = 0,0005, physical environmental factor with p value = 0,001, and lifestyle factor with p value = 0,0005. The research results showed that there was no difference in the average poor sleep quality based on age. The results also showed that there are differences in the average poor sleep quality based on the response to illness, depression level, anxiety level, physical environment, and lifestyle. The recommendation of this study was the assessment of sleep quality included in KMS of elderly, so the problem of poor sleep quality in elderly could be detected and treated early.*

**Key words:** *poor sleep quality, age, response to illness, depression and anxiety level, physical environment, lifestyle.*



## RINGKASAN

### **Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember**

Irwina Angelia Silvanasari; 082310101052; 2012: 128 halaman; Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Tidur adalah keadaan saat terjadinya proses pemulihan bagi tubuh dan otak serta sangat penting terhadap pencapaian kesehatan yang optimal. Adanya proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur, selain mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia. Gejala penting dari gangguan tidur pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu usia, respon terhadap penyakit, tingkat depresi, tingkat kecemasan, lingkungan fisik, dan gaya hidup. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa 16 dari 20 lansia mengeluhkan seringkali terbangun di malam hari, merasa kesulitan untuk kembali tidur, seringkali mengantuk di siang hari, terbangun karena ingin buang air kecil, serta terbangun karena merasakan lingkungan yang panas. Fenomena tersebut dapat ditemukan di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember.

Tujuan penelitian adalah menganalisa faktor–faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember. Desain penelitian adalah observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember yaitu 85 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *multistage random sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 49 orang. Penelitian dilakukan di Desa Wonojati dengan teknik wawancara. Alat pengumpulan data berupa kuesioner digunakan sebagai pedoman wawancara sehingga data yang diperoleh adalah data primer. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan *Pearson Product Moment* dan uji *Alpha Cronbach*.

Hasil penelitian mendapatkan bahwa usia lansia sebesar 61,2% dari kelompok lansia dini (55-64 tahun), respon terhadap penyakit lansia sebesar 61,2% termasuk dalam kategori sakit, tingkat depresi lansia sebesar 53,1% termasuk dalam kategori depresi ringan, tingkat kecemasan lansia sebesar 61,2% termasuk dalam kategori tidak cemas, lingkungan fisik lansia merata pada setiap kategori (lingkungan fisik baik 51% dan lingkungan fisik kurang 49%), dan gaya hidup lansia sebesar 57,1% termasuk dalam kategori gaya hidup baik. Rata-rata kualitas tidur yang buruk pada lansia adalah 9,88.

Perhitungan uji statistik dengan menggunakan uji ANOVA dengan *alpha* 0,05 didapatkan faktor usia dengan *p value* = 0,506, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur yang buruk berdasarkan usia. Hasil perhitungan menggunakan uji t independen dengan *alpha* 0,05 didapatkan faktor respon terhadap penyakit dengan *p value* = 0,0005, faktor tingkat depresi dengan *p value* = 0,0005, faktor tingkat kecemasan dengan *p value* = 0,0005, faktor lingkungan fisik dengan *p value* = 0,001, dan faktor gaya hidup dengan *p value* = 0,0005. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata kualitas tidur yang buruk berdasarkan respon terhadap penyakit, tingkat depresi, tingkat kecemasan, lingkungan fisik, dan gaya hidup lansia. Saran yang dapat diberikan adalah pengkajian kualitas tidur sebaiknya ada dalam kartu menuju sehat (KMS) lansia sehingga permasalahan kualitas tidur yang buruk yang merupakan gejala gangguan tidur pada lansia dapat diketahui dan ditangani lebih dini.

## **PRAKATA**

Puji syukur kehadiran Allah Swt, karena atas rahmat dan ridho-Nya maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember”. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan, baik dari teknik penulisan maupun materi. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang sifatnya membangun. Penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, saran, keterangan dan data-data baik secara tertulis maupun secara lisan, maka pada kesempatan ini juga penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. dr.Sujono Kardis, Sp.KJ selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan;
2. Ns. Anisah Ardiana, M. Kep., Ns. Nurfika Asmaningrum, M. Kep., selaku dosen pembimbing dan Ns. Latifa Aini, M. Kep. Sp.Kom, selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini;
3. teman-teman PSIK angkatan 2008 khususnya tim setengah lima pagi (Dince Setianingsih dan Rismawan Adi Yunanto), Galib Prasati Putri, Sisiliana Rahmawati, Resti Utami, Susilo Eko Putra, Dian Tri Lestari H., Nur Laili F., Rizka Annisa Hanif, dan Wahyu Qurana yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini;
4. semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jember, Juni 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	i
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	ii
<b>LEMBAR PEMBIMBINGAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	vi
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>RINGKASAN</b> .....	ix
<b>PRAKATA</b> .....	xi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>BAB 1. PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	8
<b>1.3 Tujuan</b> .....	9
1.3.1 Tujuan Umum .....	9
1.3.2 Tujuan Khusus .....	9
<b>1.4 Manfaat</b> .....	10
1.4.1 Manfaat bagi Peneliti .....	10
1.4.2 Manfaat bagi Instansi Pendidikan .....	10
1.4.3 Manfaat bagi Instansi Kesehatan.....	10
1.4.4 Manfaat bagi Keperawatan .....	11
<b>1.5 Keaslian Penelitian</b> .....	11

<b>BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	13
<b>2.1 Konsep Lansia</b> .....	13
2.1.1 Pengertian Lansia .....	13
2.1.2 Batasan Lansia .....	13
2.1.3 Tugas Perkembangan Lansia .....	14
2.1.4 Proses Menua .....	15
2.1.5 Perubahan-Perubahan yang Terjadi pada Lansia .....	15
<b>2.2 Konsep Tidur</b> .....	22
2.2.1 Pengertian Tidur .....	22
2.2.2 Fisiologi Tidur .....	23
2.2.3 Tahapan Tidur .....	25
2.2.4 Siklus Tidur .....	26
2.2.5 Fungsi Tidur .....	26
2.2.6 Gangguan Tidur pada Lansia .....	27
2.2.7 Kualitas Tidur .....	29
<b>2.3 Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia</b> .....	33
2.3.1 Usia .....	33
2.3.2 Respon terhadap Penyakit .....	35
2.3.3 Depresi .....	37
2.3.4 Kecemasan .....	41
2.3.5 Lingkungan Fisik .....	44
2.3.6 Gaya Hidup .....	45
<b>2.4 Penatalaksanaan Gangguan Tidur pada Lansia</b> .....	48
2.4.1 Pencegahan Primer .....	48
2.4.2 Pencegahan Sekunder .....	50
2.4.3 Pencegahan Tersier .....	52
<b>BAB 3. KERANGKA KONSEPTUAL</b> .....	54
<b>3.1 Kerangka Konseptual</b> .....	54
<b>3.2 Hipotesis</b> .....	55

<b>BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>56</b>
<b>4.1 Jenis Penelitian .....</b>	<b>56</b>
<b>4.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>56</b>
4.2.1 Populasi .....	56
4.2.2 Sampel .....	57
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	57
4.2.4 Kriteria Sampel Penelitian .....	59
<b>4.3 Lokasi Penelitian .....</b>	<b>59</b>
<b>4.4 Waktu Penelitian .....</b>	<b>60</b>
<b>4.5 Definisi Operasional .....</b>	<b>60</b>
<b>4.6 Pengumpulan Data .....</b>	<b>62</b>
4.6.1 Sumber Data .....	62
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data .....	63
4.6.3 Alat Pengumpulan Data .....	64
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas .....	67
<b>4.7 Pengolahan dan Analisis Data .....</b>	<b>69</b>
4.7.1 Pengolahan Data .....	69
4.7.2 Analisis Data .....	71
<b>4.8 Etika Penelitian .....</b>	<b>72</b>
4.8.1 Lembar Persetujuan ( <i>informed consent</i> ) .....	72
4.8.2 Menghormati martabat subyek penelitian .....	73
4.8.3 Kerahasiaan ( <i>confidentiality</i> ) .....	73
4.8.4 Asas Kemanfaatan .....	74
4.8.5 Asas Keadilan .....	74
<b>BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>75</b>
<b>5.1 Hasil Penelitian .....</b>	<b>77</b>
5.1.1 Data Umum .....	77
5.1.2 Analisis Univariat .....	77
5.1.3 Analisis Bivariat .....	82
<b>5.2 Pembahasan .....</b>	<b>87</b>
5.2.1 Karakteristik Responden pada Lansia .....	87

5.2.2 Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia .....	88
<b>5.3 Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>118</b>
5.3.1 Bahasa .....	118
5.3.2 Waktu .....	118
<b>BAB 6. SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>119</b>
<b>6.1 Kesimpulan .....</b>	<b>119</b>
<b>6.2 Saran .....</b>	<b>120</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>123</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>129</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	53
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian .....	54



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi operasional .....	61
Tabel 4.2 <i>Blue print</i> kuesioner penelitian .....	66
Tabel 4.3 Perbedaan <i>blue print</i> kuesioner penelitian sebelum dan sesudah uji validitas .....	68
Tabel 5.1 Distribusi karakteristik responden menurut jenis kelamin .....	77
Tabel 5.2 Distribusi responden menurut usia .....	78
Tabel 5.3 Distribusi responden menurut respon terhadap penyakit .....	78
Tabel 5.4 Distribusi responden menurut tingkat depresi .....	79
Tabel 5.5 Distribusi responden menurut tingkat kecemasan .....	80
Tabel 5.6 Distribusi responden menurut lingkungan fisik .....	80
Tabel 5.7 Distribusi responden menurut gaya hidup .....	81
Tabel 5.8 Distribusi nilai kualitas tidur yang buruk .....	82
Tabel 5.9 Distribusi rata-rata nilai kualitas tidur yang buruk menurut usia..	83
Tabel 5.10 Distribusi rata-rata nilai kualitas tidur yang buruk menurut respon terhadap penyakit .....	84
Tabel 5.11 Distribusi rata-rata nilai kualitas tidur yang buruk menurut tingkat depresi .....	84
Tabel 5.12 Distribusi rata-rata nilai kualitas tidur yang buruk menurut tingkat kecemasan .....	85
Tabel 5.13 Distribusi rata-rata nilai kualitas tidur yang buruk menurut lingkungan fisik .....	86
Tabel 5.14 Distribusi rata-rata nilai kualitas tidur yang buruk menurut gaya hidup .....	87

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
<b>A. Lembar Permohonan</b> .....	129
<b>B. Lembar Persetujuan</b> .....	130
<b>C. Kuesioner Penelitian</b> .....	131
<b>D. Rekapitulasi Data</b> .....	142
<b>E. Dokumentasi Penelitian</b> .....	144
<b>F. Surat Ijin Penelitian</b> .....	146
<b>G. Lembar Konsultasi</b> .....	154