

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANJUT USIA DI DESA PA'TERA KRAYAN
SELATAN NUNUKAN KALIMANTAN UTARA**



**SRI MAITIKA
NIM : 202207041**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2024**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini,

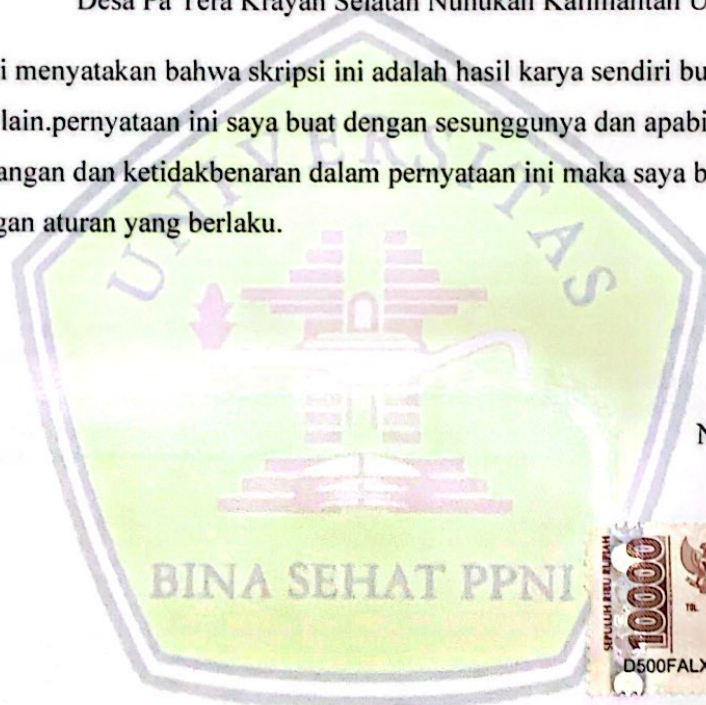
Nama : **Sri maitika**

NIM : 202207041

Program Studi : S1 Keperawatan

Judul : Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di
Desa Pa Tera Krayan Selatan Nunukan Kalimantan Utara

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri bukan duplikasi dan hasil karya orang lain.pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.



Nunukan ,Juni 2024

Yang menyata,



Sri maitika

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir program.

Judul : Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut usia
Di Desa Pa'tera Krayan Nunukan Kalimantan Utara

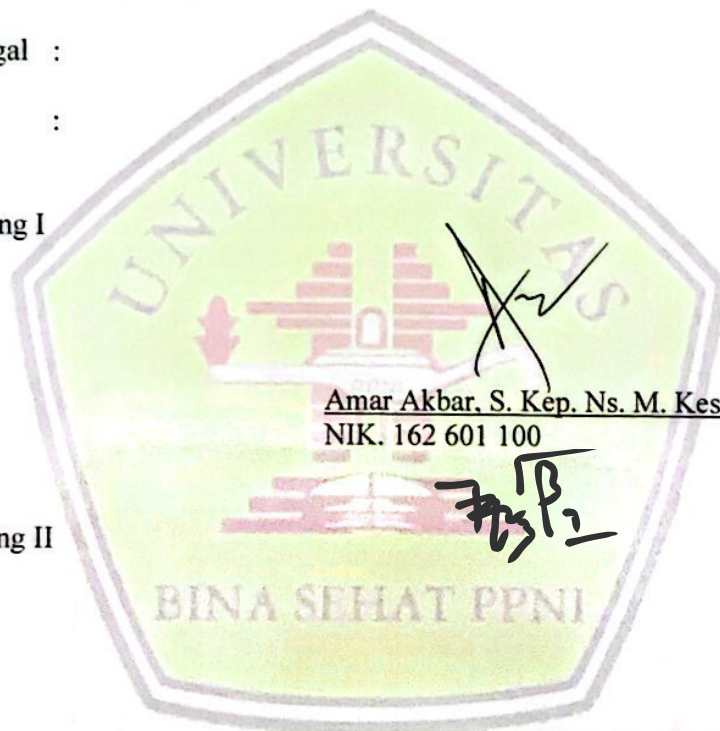
Nama : Sri maitika

Nim : 202207041

Pada tanggal :

Oleh :

Pembimbing I



Amar Akbar, S. Kep. Ns. M. Kes. Ph. D
NIK. 162 601 100

Pembimbing II

Dr. Iman Zainuri S.Kep.Ns.,M.Kes
NIK. 162 601 022



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : SRI MAITIKA
NIM : 202207041
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Pada Tanggal : 07 Oktober 2024
Judul Skripsi : "HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI DESA PA'TERA KRAYAN SELATAN NUNUKAN KALIMANTAN UTARA"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Dr. Lilik Ma'rifatul Azizah, S.Kep.Ns.M.Kes (.....)
Penguji 1 : Amar Akbar, S.Kep.Ns.M.Kes.Ph.D (.....)
Penguji 2 : Dr. Imam Zainuri, S.Kep.Ns.,M.Kes (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 14 Oktober 2024

Ka. Prodi Ilmu Keperawatan


Ana Zakiyah, M.Kep
NIK : 162 601 036

KATA PENGANTAR

Puji Tuhan penulis panjatkan karena berkatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut usia Di Desa Pa’tera Krayan Nunukan Kalimantan Utara“. Selesainya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar besarnya kepada :

1. Kepala Desa Pa’tera Krayan Nunukan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan studi pendahuluan
2. Dr. Windu Santoso, M.Kep selaku. Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyusun dan melakukan penelitian
3. Dr. Tri Ratnaningsih, S.Kep. Ns., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
4. Ana Zakiyah, M.Kep selaku Ka. Prodi S1 Keperawatan sekaligus pembimbing II Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
5. Hj. Lilik Ma’rifatul Azizah, S.Kep. Ns., M.Kes selaku penguji utama Skripsi yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
6. Staff Dosen dan Karyawan Stikes Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto.

Akhirnya penulis menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari sempurna sehingga memerlukan kritik dan saran untuk menyempurnakan penyusunan Skripsi ini.

Mojokerto, Agustus 2028

Sri maitika



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL DALAM	i
SURAT PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan.....	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
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Konsep stres	6
2.1.1 Pengertian Stres	6
2.1.2 Stres Pada Lanjut usia	6
2.1.3 Penyebab Stres.....	7
2.1.4 Patofisiologi Stres.....	10
2.1.5 Respon Tubuh Terhadap Stres.....	11

2.1.6	Tingkat Stres.....	13
2.1.7	Pengukuran Tingkat Stres.....	15
2.2	Konsep Tidur.....	16
2.2.1	Pengertian Tidur.....	16
2.2.2	Fungsi Tidur.....	16
2.2.3	Fisiologi Tidur.....	16
2.2.4	Tahapan Tidur.....	17
2.2.5	Kualitas Tidur.....	19
2.2.6	Kualitas Dan Kebutuhan Tidur Lanjut usia.....	19
2.2.7	Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	20
2.2.8	Gangguan Tidur.....	22
2.2.9	Pengukuran Kualitas Tidur.....	24
2.3	Konsep lanjut usia.....	26
2.3.1	Batasan Lanjut Usia.....	26
2.3.2	Ciri – Ciri Lanjut Usia.....	27
2.3.3	Teori Proses Menua.....	28
2.3.4	Faktor Yang Mempengaruhi Proses Menua.....	30
2.3.5	Perubahan Yang Terjadi Pada Lanjut usia.....	30
2.4	Penelitian Terkait.....	36
2.5	Kerangka Teori.....	40
2.6	Kerangka Konsep.....	41
2.7	Hipotesis Penelitian.....	42
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	43
3.1	Desain Penelitian.....	43
3.2	Populasi, Sampling Dan Sampel.....	43
3.2.1	Populasi.....	43
3.2.2	<i>Sampling</i>	43
3.2.3	Sampel.....	44
3.3	Identifikasi Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional.....	44
3.3.1	Identifikasi Variabel.....	44
3.3.2	Definisi Operasional.....	46

3.4 Pengumpulan Data	47
3.4.1 Instrumen Penelitian.....	48
3.4.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	50
3.5 Prosedur Penelitian.....	50
3.6 Kerangka Kerja	52
3.7 Pengolahan Data.....	53
3.7.1 Teknik pengolahan data.....	53
3.8 Analisa data	56
3.9 Etika penelitian.....	56
3.9.1 <i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan).....	56
3.9.2 <i>Anonimity</i> (Tanpa Nama)	57
3.9.3 <i>Confidentially</i> (Kerahasiaan).....	57
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	66
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	66
4.2 Hasil Penelitian	66
4.2.1 Data Umum	66
4.2.2 Data Khusus.....	68
4.3 Pembahasan.....	70
4.3.1 Tingkat Stress Pasien.....	70
4.3.2 Kualitas Tidur Pasien	72
4.3.3 Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Pa'tera Krayan Selatan Nunukan Kalimantan Utara	78
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	81
5.1 Simpulan.....	81
5.2 Saran.....	81
5.2.1 Bagi Responden.....	81
5.2.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan dan Tenaga Kesehatan ..	81
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	81
DAFTAR PUSTAKA	82

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian dari Universitas Bina Sehat PPNI	84
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	85
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	86
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	87
Lampiran 5 Kuesioner	88
Lampiran 6 Hasil Uji Similarity	105
Lampiran 7 Lembar Bimbingan	106



DAFTAR PUSTAKA

- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2023). Aktivitas Fisik Pada Kualitas Tidur Pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 51–59. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.121>
- Asmadi. (2018). *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*.
- Azari, A. A., & Balaputra, I. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stress Pada Lansia di Kecamatan Suboh Situbondo. *Medical Jurnal of Al-Qodiri*, 8(1), 44–48. https://doi.org/10.52264/jurnal_stikesalqodiri.v8i1.231
- Damanik, S. M., & Hasian. (2019). *Modul Bahan Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187. <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hidayat, A. (2014). *metode penelitian kebidanan dan analisa data*. salemba medika.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Muffih. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pasien Pre Operasi Di Rumah Sakit Umum Sundari Medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 1(2), 98–106. <https://doi.org/10.37104/ithj.v1i2.19>
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2013). Keperawatan gerontik. In *keperawatan gerontik* (pp. 1–104).
- nur salam. (2020). *metodiologi penelitian ilmu keperawatan* (4th ed.). salemba medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Pradhan, M. R., & Saikia, D. (2024). Prevalence and predictors of insomnia and its treatment-seeking among older adults in India. *Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s44167-024-00044-w>

- Rafknowledge. (2017). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. PT Elex. Media Komputindo.
- Ramadania, R., Nopriyanto, D., & Ramadhani Faisal Nur, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia: Studi Cross-Sectional. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2024(1), 15–24. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/45506>
- Risal, M., Antonia Helena Hamu, S.Kep., N. M. K., Wulida Litaqia, S.Kep., Ners., M. K., Eltanina Ulfameytilia Dewi, S.Kep., Ns., M. K. N., Debby Sinthania, S.Kep., M. K., dr. Zulfa Zahra, S. K., Vera Fauziah Fatah, S. K. N. M. K., Rahmawati Raharjo, S. Kep. Ns., M. K., Ns. Devanda Faiqh Albyn, S.Kep Rista Islamarida, Martini, S., Pastari, M., Narulita, S., & Jayanti, D. M. A. D. (2022). *Ilmu Keperawatan Jiwa*. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Setiadi. (2016). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Graha Ilmu.
- Setiadi. (2021). *Konsep Dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan (Edisi 2)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sherwood, L. (2018). *Fisiologi manusia dari sel ke sistem*. Jakarta: EGC.
- Smyth, C. (2012). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. 29(6), 1–2.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2023). Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 294–303. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i4.9949>
- Tobing, D. L. (2023). Tingkat Stres, Kecemasan Dan Penyesuaian Diri Pada Lansia Yang Di Tinggal Pasangan Hidup. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(1), 39–50. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i1.116>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradani, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia di Panti. *Jurnal Health Quality*, 2(3).