

**PENGARUH *MORNING LIGHT THERAPY* TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI
BANJAR SANGGULAN DESA BANJAR ANYAR
KEDIRI TABANAN**



SKRIPSI

ANAK AGUNG DARMA PRAYOGA

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI**

2026

**PENGARUH *MORNING LIGHT THERAPY* TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI BANJAR
SANGGULAN DESA BANJAR ANYAR KEDIRI
TABANAN**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

ANAK AGUNG DARMA PRAYOGA

C1122039

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2026**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anak Agung Darma Prayoga

NIM : C1122039

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Morning Light Therapy terhadap Peningkatan Kualitas
Tidur Lansia di Banjar Sanggulan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 03 Juli 2026



Anak Agung Darma Prayoga

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *MORNING LIGHT THERAPY* TERHADAP
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI BANJAR SANGGULAN

Diajukan Oleh :

ANAK AGUNG DARMA PRAYOGA

C1122039

Mangupura, 25 Juni 2026

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes.
NIDN. 0801038802

Pembimbing II



Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep., An.
NIDN. 0825118901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN**

BINA USADA BALI

Tanggal : 03 Juli 2026

Diajukan Oleh :

ANAK AGUNG DARMA PRAYOGA

C1122039

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari

Ketua Penguji

Yandar

Ns. I Wawan Darsana S.Kep., MM., M.Kep.

NIK. 8977110021

Sekretaris Penguji

[Signature]

Ns. Ni Made Dwi Ayu Mardini, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0801038802

Anggota Penguji

[Signature]

Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep., An.
NIDN. 0825118901

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

[Signature]

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.

NIDN. 0821098603

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

**BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2026

Anak Agung Darma Prayoga

Pengaruh *Morning Light Therapy* Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur
Lansia di Banjar Sanggulan Desa Banjar Anyar Kediri, Tabanan

XIV + 58 + 6 Tabel + 2 Skema + 13 Lampiran

ABSTRAK

Gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang sering dialami lansia akibat proses penuaan yang menyebabkan perubahan fisiologis, penurunan hormon melatonin dan gangguan ritme sirkadian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Morning Light Therapy* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Banjar Sanggulan.

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *pre-experimental one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 42 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner PSQI, sedangkan intervensi diberikan selama 15 menit pada pukul 06.30–09.00 pagi sebanyak tiga kali dalam satu minggu. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebanyak 76,2 % responden memiliki kualitas tidur buruk. Setelah intervensi, jumlah responden dengan kualitas tidur buruk menurun menjadi 57,1 %. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -5,694$ dengan $p\text{-value} = 0,000$, yang berarti terdapat pengaruh signifikan *Morning Light Therapy* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia. Dapat disimpulkan bahwa *Morning Light Therapy* efektif meningkatkan kualitas tidur lansia dan dapat dijadikan sebagai alternatif terapi nonfarmakologis yang aman, mudah dilakukan, ekonomis, serta minim efek samping.

Kata Kunci: *Morning Light Therapy*, Kualitas Tidur, Lansia, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

Daftar Pustaka : 34 (2020-2025)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

**BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU
KEPERAWATAN**

Thesis, June 2026

Anak Agung Darma Prayoga

The Effect of Morning Light Therapy on Improving Sleep Quality in\ the Elderly
in Banjar Sanggulan Banjar Anyar Village, Kediri, Tabanan.

XIV + 58 + 6 Tables + 2 Schemes + 13 Appendices

ABSTRACT

Sleep quality disorders are a common problem experienced by the elderly due to the aging process, which causes physiological changes, decreased melatonin, and circadian rhythm disturbances. This study aimed to determine the effect of Morning Light Therapy on improving sleep quality for the elderly in Banjar Sanggulan.

The study used a quantitative method with a pre-experimental, one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 42 respondents selected using a purposive sampling technique. Sleep quality was measured using the PSQI questionnaire, while the intervention was administered for 15 minutes between 6:30 and 9:00 a.m., three times a week. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that before the intervention, 76.2% of respondents had poor sleep quality. After the intervention, the number of respondents with poor sleep quality decreased to 57.1%. The Wilcoxon test showed a Z-value of -5.694 with a p-value of 0.000, indicating a significant effect of Morning Light Therapy on improving sleep quality for the elderly. It can be concluded that Morning Light Therapy is effective in improving the sleep quality of the elderly and can be used as an alternative non-pharmacological therapy that is safe, easy to do, economical, and has minimal side effects.

Keywords: Morning Light Therapy, sleep quality, older adults, PSQI.

Reference : 34 (2020-2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Morning Light Therapy* terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia di Banjar Sanggulan Desa Banjar Anyar, Kediri, Tabanan.”

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali. Penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, khususnya:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh pendidikan Sarjana Keperawatan.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep selaku Ka. Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali.
3. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ns. I Wayan Darsana, S.Kep., MM., M.Kep. selaku Ketua Penguji, atas kesediaan beliau untuk memberikan penilaian, arahan, kritik, dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Masukan yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan karya ilmiah ini dengan lebih baik.
4. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan yang bermanfaat dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ns. Komang Yogi Triana, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.An selaku Pembimbing II yang juga telah memberikan arahan dan bimbingan yang bermanfaat dalam penyusunan ini.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang telah mendukung dan memberikan semangat untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat Kos Pojok I Gede Edi Darmawan, I Ketut Adi Pramana, Liangga Saputra dan Ngakan Made Dode Sendi Kusuma yang telah mendukung secara emosional, serta memberikan saran kepada penulis dalam penyusunan Skripsi ini.
8. Semua pihak secara langsung atau tidak langsung yang telah membantu penulis dalam penyusunan Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dalam penyusunan skripsi. Penulis juga berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat serta menambah ilmu pengetahuan tentunya bagi penulis maupun para pembaca.

Mangupura, 25 Juni 2026

Anak Agung Darma Prayoga

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR SKEMA	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Lansia.....	8
B. Konsep Kualitas Tidur	11
C. Konsep <i>Morning Light Therapy</i>	16
E. Kerangka Teori.....	22
BAB III.....	23

KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis.....	24
C. Definisi Operasional.....	25
BAB IV	27
METODELOGI PENELITIAN.....	27
A. Rancangan Penelitian	27
B. Populasi dan Sampel	28
C. Tempat Penelitian.....	31
D. Waktu Penelitian	31
E. Etika Penelitian	31
F. Alat Pengumpulan Data	36
G. Prosedur pengumpulan data	38
H. Pengolahan Data.....	40
I. Analisis Data	42
BAB V.....	45
HASIL PENELITIAN.....	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
B. Analisis Univariat.....	45
C. Analisis Bivariat.....	47
BAB VI	49
PEMBAHASAN	49
A. Interpretasi Penelitian.....	49
B. Keterbatasan Penelitian.....	58

C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	59
BAB VII	62
PENUTUP	62
A. Simpulan	62
B. Saran	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh <i>Morning Light Therapy</i> terhadap peningkatan kualitas tidur lansia.....	26
Tabel 4.1. Desain Penelitian <i>One Group Pretest dan Posttest</i>	28
Tabel 5.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 5.2. Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum (<i>Pretest</i>).....	46
Tabel 5.3. Frekuensi Kualitas Tidur Setelah (<i>Posttest</i>).....	46
Tabel 5.4 Hasil Uji Wilcoxon.....	47

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1. Kerangka Teori Pengaruh <i>Morning Light Therapy</i> terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia.....	21
Skema 3.1. Kerangka Konsep Pengaruh <i>Morning Light Therapy</i> terhadap peningkatan Kualitas Tidur Lansia.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Kuisisioner
- Lampiran 4 SOP *Morning Light Therapy*
- Lampiran 5 Jadwal Kegiatan
- Lampiran 6 Permohonan Uji Etik
- Lampiran 7 Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 8 Berita Acara Pelaksanaan Uji Etik Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 11 Pengambilan data
- Lampiran 12 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Ardiawan, K., Eka, S., Jannah Ummul Aiman, M., & Hasda, S. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. In PT Rajagrafindo Persada (Vol. 3, Issue 2). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Asih, N. G. (2022). *Hubungan Tingkat Stress dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Poliklinik Geriatri RS X Denpasar*.
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2025*. Berita Resmi Statistik, No. 51/05/Th. XXIX.
- Burgess, H. J., Rizvydeen, M., Huizenga, B., Prasad, M., Bahl, S., Duval, E. R., Kim, H. M., Phan, K. L., Liberzon, I., Abelson, J., Klumpp, H., Horwitz, A., Mooney, A., Raglan, G. B., & Zalta, A. K. (2024). *A 4-week morning light treatment reduces amygdala reactivity and clinical symptoms in adults with traumatic stress*. *Psychiatry Research*, 342, 116209.
- Chen, G., Guo, Z., Chen, P., Yang, Z., Yan, H., Sun, S., Ma, W., Zhang, Y., Qi, Z., Fang, W., Jiang, L., Tao, Q., & Wang, Y. (2024b). Bright light therapy-induced improvements of mood, cognitive functions and cerebellar functional connectivity in subthreshold depression: A randomized controlled trial. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(3). <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100483>
- Dhonna, A. (2022). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. STIKes Majapahit Mojokerto.
- Fauzi, Nisa, Napitupulu, Fitri, & Setyawati. (2022). *Metodologi Penelitian*. CV. Pena Persada.
- Geoffroy, P. A., Palagini, L., Henriksen, T. E. G., Bourgin, P., Garbazza, C., Gronfier, C., Esaki, Y., Fernandez, D. C., Lam, R. W., Lee, H.-J., Lejoyeux, M., Maruani, J., Martiny, K., Murray, G., Riemersma-Van Der Lek, R. F.,

- Ritter, P., Schulte, P. F. J., Smith, D. J., Terman, M., Zeitzer, J. M., & Sit, D. K. (2025). *Light therapy for bipolar disorders: Clinical recommendations from the International Society for Bipolar Disorders (ISBD) Chronobiology and Chronotherapy Task Force. Dialogues in Clinical Neuroscience*, 27(1), 249–264. <https://doi.org/10.1080/19585969.2025.2533806>
- Emens, J. S., Deriy, L. V., Thomas, S. M., & Sharkey, K. M. (2015). *Clinical practice guideline for the treatment of intrinsic circadian rhythm sleep-wake disorders: Advanced sleep-wake phase disorder (ASWPD), delayed sleep-wake phase disorder (DSWPD), non-24-hour sleep-wake rhythm disorder (N24SWD), and irregular sleep-wake rhythm disorder (ISWRD). Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(10), 1199–1236. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5100>
- Iremonger KJ. Plasticity and neuromodulation of neuroendocrine nerve terminals. *J Neuroendocrinol*. 2026; 38(1):e70110. doi:10.1111/jne.70110
- Jamieson, & Bradley, B. (2025). *The gatekeepers of growth: The neural roles and regulation of growth hormone-releasing hormone neurons. Journal of Neuroendocrinology*, 38(1), e70117. <https://doi.org/10.1111/jne.70117>
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aojh.v1i2.104>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022, 22 Juni). *Gangguan tidur pada lansia*. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/68/gangguan-tidur-pada-lansia
- Kristanti, S., & Suasih, R. (2024). Partisipasi Kerja Penduduk Lanjut Usia Di Kabupaten Tabanan. In *Jurnal Nirta : Studi Inovasi* (Vol. 4). <https://ejournal.nlc-education.or.id/>
- Luhung, M., & Widi, A. (2020). *Analisis Manajemen Aging Process Problem Dengan Pendekatan Model Preceed Procede Analysis of Aging Process*

Problem Management With Preceed Procede Model Approach.
<http://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>

Mandias, R. J., & Tuerah, K. (n.d.). *Paparan Sinar Matahari Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan.*

Mendrofa, F. A. M., Hani, U., Putri, A. A., & Aeni, M. (2020). Natural Light Therapy to Lower Agitation and Sleep Disturbance of Dementia Patients in Semarang. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24, 2020.

Morin, C. M., Carrier, J., Bastien, C., & Beaulieu-Bonneau, S. (2020). Insomnia during COVID-19 pandemic and lockdown: Prevalence, severity, and associated risk factors in French population. *Psychiatry Research*, 290, 113128. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113128>

Nashori, & Wulandari. (2020). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia. Penerbit Universitas Islam Indonesia.*

Noer S. (2022). *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Hipertensi di UPTD Griya Wredha Surabaya.*

Novita Wulan Sari, & Margiyati Margiyati. (2024). definisi lansia. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(2).

Nurratri, A. D., & Pardilawati, C. (2023). *Identifikasi Pengobatan Yang Tidak Tepat (Innapropriate Medication) Pada Pasien Geriatri Berdasarkan American Geriatric Society (AGS) Beers Criteria 2023.*

Oktaviatama, A., Mirawati, D., & Setiawan, C. (2023a). Pengaruh Walking Morning Exercise Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 12, Number 2). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>

Pradono, J. , Hapsari, D. , Supardi, S. , & , & Budiarto, W. (2020). *Buku Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 53, Issue 9).

Puzzy, S., & Puspita, R. (2020). *Studi Literatur LITERATURE REVIEW Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia.*

- Rachmah, S., & Mujiadi. (2022). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto* (D. Kartiningrum, Ed.). STIKes Majapahit Mojokerto.
- Rahmi, T. (2025). *Penerapan aromaterapi lavender dengan cara menghirup dan massage pada lansia insomnia untuk meningkatkan kualitas tidur di wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan Medan* [Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Medan].
- Ramadania, R., Nopriyanto, D., & Ramadhani Faisal Nur, S. (n.d.). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada LANSIA : Studi Cross-Sectional. In *Alauddin Scientific Journal of Nursing* (Vol. 2024, Number 1). Retrieved <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/45506>
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). *Lansia Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi*.
- Shifa, A., Hardiyanti, I., Ainul, N., & Rukiah, N. (2024). Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Keperawatan Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 81–94. <https://doi.org/10.62383/vimed.v1i2.140>
- Sunarti, S., & Helena, H. (2020). Gangguan tidur pada lanjut usia. *Journal of Islamic Medicine*, 2(1), 1–15. <https://doi.org/10.18860/jim.v2i1.5009>
- Syafriani, D., Darmana, A., Andi, F., Dwy, S., & Sari, P. (2023). *Buku Ajar STATISTIK Uji Beda Untuk Penelitian Pendidikan (Cara Dan Pengolahannya Dengan SPSS) Penerbit CV.EUREKA MEDIA Aksara*.
- Widodo, S., Ladnyani, F., Nurcahyati, S., & Devriany, A. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian. CV. Science Techno Direct*.
- Wulansih, N., Zharfan, R. F., Anggraini, M. R., & Herbawani, C. K. (2024). *Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review: The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age*. 12(1).