

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANJUT USIA DI POLIKLINIK
GERIATRI RS X DENPASAR**



SKRIPSI

NI GUSTI KADEK AYU PUTRI ASTITI ASIH

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANJUT USIA DI POLIKLINIK
GERIATRI RS X DENPASAR**

Skripsi

Diajukan Oleh :

**NI GUSTI KADEK AYU PUTRI ASTITI ASIH
NIM. C2120061**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2022**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Gusti Kadek Ayu Putri Astiti Asih

NIM : C2120061

Jurusan : Keperawatan

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Poliklinik Geriatri RS X Denpasar

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

Denpasar, 17 Januari 2022



Ni Gusti Kadek Ayu Putri Astiti Asih

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANJUT USIA DI POLIKLINIK
GERIATRI RS X DENPASAR**

Diajukan Oleh :

**NI GUSTI KADEK AYU PUTRI ASTITI ASIH
NIM. C2120061**

Denpasar, 11 Januari 2022

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



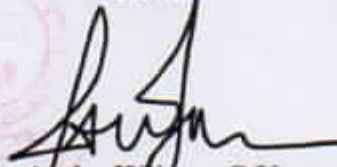
**Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802**

Pembimbing II



**Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S.Kep.,
MH
NIDN: 0813098803**

**Mengetahui
Program Studi SI Keperawatan
Ketua**



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

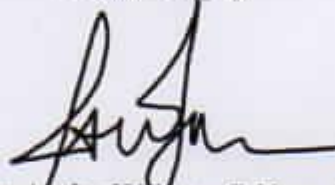
HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SI KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 18 Januari 2022

Yang terdiri dari

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



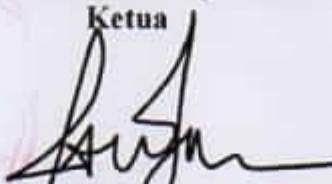
Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038802

Anggota Penguji



Ns. Ni Komang Mariana Gandari, S.Kep., MH
NIDN: 0813098803

Mengetahui
Program Studi SI Keperawatan
Ketua



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

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

Skripsi, Januari 2022

Ni Gusti Kadek Ayu Putri Astiti Asih

Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Poliklinik Geriatri RS X Denpasar

xv + 75 + 5 tabel + 2 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Lanjut usia mengalami penurunan kualitas tidur disebabkan perubahan sistem neurologis. Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan rusaknya memori dan kemampuan kognitif. Stres merupakan salah satu penyebab dari gangguan tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Poliklinik Geriatri RS X Denpasar.

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Teknik sampling menggunakan *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 37 responden. Analisis yang digunakan adalah *rank spearman*.

Hasil penelitian didapatkan mayoritas responden mengalami stres dalam kategori sedang sebesar 54,1% dan memiliki kualitas tidur dalam kategori baik sebesar 67,6%. Berdasarkan hasil uji *rank spearman* didapatkan nilai *p-value* = $0,013 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Poliklinik Geriatri RS X Denpasar. Diharapkan tenaga kesehatan dapat memberikan KIE kepada keluarga lanjut usia untuk memberikan *support system* bagi lanjut usia guna menghindari stressor sehingga kualitas tidur lanjut usia meningkat.

Kata kunci : stres, kualitas tidur, lanjut usia

Daftar pustaka: 42 (2012-2020)

*HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM*

Undergraduate Thesis, December 2021

Ni Gusti Kadek Ayu Putri Astiti Asih

The Correlation between Stress Levels and Sleeping Quality of the Elderly at Geriatric Polyclinic X Denpasar Hospital

xv + 75 + 5 tables + 2 pictures + 12 appendixes

ABSTRACT

Elderly tend to experience a decrease in sleeping quality due to changes in the neurological system. Decreased sleeping quality can cause damage to memory and cognitive abilities. Stress is one of the causes of sleeping disorders. The purpose of this study was to determine the correlation between stress levels and sleeping quality of the elderly at the Geriatric Polyclinic X Denpasar Hospital.

This study used cross sectional method. The sampling technique used non-probability sampling, namely purposive sampling. The sample in this study amounted to 37 respondents. The analysis used was Spearman rank.

The results showed that the majority of respondents experienced stress in the moderate category of 54.1% and had good sleeping quality of 67.6%. Based on the results of the Spearman rank test, $p\text{-value} = 0.013 < 0.05$ it can be concluded that there was a significant correlation between stress levels and sleeping quality of the elderly at the Geriatric Polyclinic X Denpasar hospital. It is expected that health workers can provide IEC to elderly families to provide a support system for the elderly to avoid stressors so that the sleeping quality of the elderly increases.

Keywords: stress, sleeping quality, elderly

Bibliography: 42 (2012-2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Poliklinik Geriatri RS X Denpasar” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi penelitian ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE, MM., selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program S1 keperawatan.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep, M.Kep., selaku ketua program studi ilmu keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti penelitian dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan pada Program Studi Keperawatan serta telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian penelitian ini.
3. Ns. Ni Made Dwi Ayu Martini, S.Kep., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini

4. Ns. Ni Komang Matalia Gandhari, S.Kep., MH., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. dr. I Made Yudi Artawan, MM., selaku direktur RS X yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
6. Keluarga tercinta atas doa, dukungan mental, maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa di STIKes Bina Usada Bali dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih kurang sempurna. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Denpasar, Desember 2021

Peneliti

Ni Gusti Kadek Ayu Putri Astiti Asih

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACK</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Masyarakat.....	5
3. Institusi Pendidikan.....	6

4. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Lansia.....	10
1. Definisi Lansia.....	10
2. Klasifikasi Lansia.....	10
3. Proses Menua.....	11
4. Perubahan yang Terjadi pada Lansia.....	12
B. Konsep Kualitas Tidur.....	14
1. Definisi Tidur Lansia.....	14
2. Fisiologi Tidur.....	16
3. Siklus Tidur Lansia.....	17
4. Kualitas Tidur Lansia.....	22
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia.....	24
6. Pengukuran Kualitas Tidur.....	26
C. Konsep Stres.....	26
1. Definisi Stres.....	26
2. Sumber Stres.....	27
3. Macam-macam Stres.....	28
4. Tahapan Stres.....	29
5. Mekanisme Stres.....	30
6. Proses Stres.....	31
7. Alat Ukur Stres.....	32
D. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia.....	33
E. Kerangka Teori.....	35

BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN.....	36
A. Kerangka Konsep.....	36
B. Hipotesis.....	37
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	38
BAB IV METODE PENELITIAN.....	39
A. Rancangan Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
1. Populasi.....	39
2. Sampel.....	40
3. Cara Pemilihan Sampel.....	40
C. Tempat Penelitian.....	42
D. Waktu Penelitian.....	42
E. Etika Penelitian.....	42
F. Alat Pengumpulan Data.....	44
1. Instrumen Penelitian.....	44
2. Uji Validitas dan Reabilitas.....	49
G. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
H. Pengolahan Data.....	52
I. Analisis Data.....	53
1. Analisa Univariat.....	53
2. Analisa Bivariat.....	53
BAB V HASIL PENELITIAN.....	55
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	55

B. Karakteristik Responden.....	56
C. Analisis Univariat.....	56
D. Analisis Bivariat.....	57
BAB VI PEMBAHASAN.....	59
A. Intepretasi Penelitian.....	59
1. Tingkat Stres pada Lansia.....	59
2. Kualitas Tidur Lansia.....	62
3. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia.....	65
B. Keterbatasan Penelitian.....	68
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	69
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	71
A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Oprasional Variabel.....	38
Tabel 4.1	Interpretasi Hasil Korelasi Berdasarkan Kekuatan Korelasi.....	54
Tabel 5.1	Karakteristik Responden.....	56
Tabel 5.2	Analisis Univariat.....	56
Tabel 5.3	Korelasi Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berfikir.....	35
Gambar 3.1	Krangka Konsep.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 : Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 : Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Pernyataan Peneliti
- Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 : Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 9 : Master Tabel
- Lampiran 10 : Hasil Uji Statistik
- Lampiran 11 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 12 : Lembar Bimbingan

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Astria, R. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung*. Universitas Udayana. Diambil dari <https://simdos.unud.ac.id>
- BPS. (2021). *Umur Harapan Hidup Saat Lahir (UHH) Tahun 2019-2020*. Diambil dari <https://bps.go.id>
- Dahlan, K. A. (2018). *Kesehatan Lansia Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan Pada Lansia*. Yogyakarta: Intisari Mediatama.
- Dahroni. (2017). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 5 (2)(2338–2090), 68–71.
- Dewi, R. I. (2020). Korelasi Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7 (1)(2615–7047), 61–68.
- Dheska, A. P. (2018). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidue Pada Warga Binaan di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Yogyakarta. *Media Ilmu Kesehatan*, 7 (1)(2548–6268), 28–33.
- Drapeau, A., Marchand, A., & Beaulieu-Prevost, D. (2012). Epidemiology of Psychological Distress. *Mental Illnesses - Understanding, Prediction and Control*, (January). <https://doi.org/10.5772/30872>
- Guyton, A. C. (2012). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (11 ed.). Jakarta: EGC.
- Habibie. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werda Omega Semarang. *e-journal Keperawatan*, 4 (2). Diambil dari <https://jurnal.akper-whs.ac.id>
- Hawari. (2013). *Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hidayat. (2014). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. A. A. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (Edisi 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Hindriyastuti, S. (2018a). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di RW I Desa Sambung Kabupaten Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (2)(2338–6347), 91–102.
- Hindriyastuti, S. (2018b). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di RW I Desa Sambung Kabupaten Kudus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (2)(2580-992X), 99–102. Diambil dari <https://jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id>

- Indriana, Y. (2018). Tingkat Stres Lansia di Panti Werda “Puncang Gading” Semarang. *Jurnal Psikologi*, 8 (2), 87–96. Diambil dari <https://media.neliti.com>
- Kaunang, V. D. (2019). Gambaran Tingkat Stres pada Lansia. *e-journal Keperawatan*, 7 (2), 1–7. Diambil dari <https://ejournal.unsart.ac.id>
- Kemenkes RI. (2017). Analisis Lansia di Indonesia. *Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI*, 1–2. Diambil dari [www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin lansia 2016.pdf%0A](http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/.../infodatin_lansia_2016.pdf%0A)
- Kemenkes RI. (2020). *Infodatin Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. Jakarta. Diambil dari <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Khaidir. (2018). Gambaran Tingkat Stres Lansia di Panti Jompo Kota Lhokseumawe Tahun 2017. *Jurnal Averrous*, 4 (1). Diambil dari <https://ojs.unimal.ac.id>
- Kompier. (2012). Tossing and Turning-Insomnia in Relation to Occupational Stress, Rumination, Fatigue. *Scand J Work Enviro Health*.
- Kurniawati, D. A. (2020). Tingkat Stres Lansia dengan Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8 (2)(2655–8106), 123–128. Diambil dari <https://download.garuda.ristekdikti.go.id>
- Lestari, S. (2021). *Hubungan Stres dengan Kadar Gula Darah Sewaktu pada Penderita Diabetes Melitus tipe II*. STIKes Bina Husadha Bali.
- Mubarak, I. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2014). *Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pardamean, E. (2019). Hubungan Jenis Kelamin dengan Stres Psikologis pada Siswa-Siswi Kelas XI Jurusan IPA di SMA X Tanggerang. *Nursing Current*, 7 (1), 68–74. Diambil dari <https://ojs.uph.edu>
- Potter & Perry. (2017). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan (7 ed.)*. Jakarta: EGC.
- Pramesti, T. A. (2013). *Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy Terhadap Self Efficacy Dan Respon Biologis Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2*. Universitas Gajah Mada.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmani, J. A. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7 (1)(2528–2239), 143–153.

- Saam & Wahyuni. (2013). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Saputra, H. (2021). Gambaran Kualitas Tidur yang Terjadi Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2 (1)(2774–9789), 11–20. Diambil dari <https://jurnal.itikeswhs.ac.id>
- Sherwood. (2018). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem* (8 ed.). Jakarta: EGC.
- Smeltzer & Bare. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth* (8 ed.). Jakarta: EGC.
- Smyth, C. (2017). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. New York: Hartford Institute for Geriatric Nursing.
- Stanley & Beare. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Sucipto. (2020). Hubungan Antara Stres dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 6 (2), 5–10. Diambil dari <https://ejournal.rajekwesi.ac.id>
- Sudoyo. (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam* (V). Jakarta: Internal Publising.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Alfabeta CV, Ed.). Bandung.
- Sulistyarini, T. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Panti Werdha Mojopahit. *Journal Asiyiyah*, 3 (2).
- Vilasinee, A. H. K. (2017). Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar Bali. *Intisari Sains Medis*, 8 (2)(2089–9084), 151–154.

