



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA LANSIA DI DESA GONDORIYO KECAMATAN BERGAS
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Oleh

RINA ANDREANI

NIM. 010118A118

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2022



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP
PADA LANSIA DI DESA GONDORIYO KECAMATAN BERGAS
KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep)**

Oleh

RINA ANDREANI

NIM. 010118A118

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2022

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan
Skripsi, Januari 2022
Rina Andreani
010118A118

**“Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia Di
Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang”**
xv + 63 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Tidur merupakan salah satu komponen terkait yang berada didalam domain fisik pada kualitas hidup. Sehingga tidur menjadi salah satu yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah 855 warga lansia di Desa Gondoriyo dengan jumlah sampel 171 orang yang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Alat pengambilan data menggunakan kuesioner PSQI dan WHOQOL-BREF. Analisis bivariat diolah menggunakan uji *Spearman Rank* yang diolah dengan menggunakan program SPSS26.

Hasil : Kualitas tidur lansia sebagian besar kategori cukup 73 lansia (42,7%). Kualitas hidup lansia sebagian besar kategori cukup 76 (44,4%). Ada hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang dengan hasil $p = 0,001 (<0,05)$.

Simpulan : Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Saran : Diharapkan lansia meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik dengan *sleep hygiene* dengan mengurangi stress, menciptakan suasana tidur yang nyaman, mengatur aktifitas sehari-hari, dan memiliki waktu tidur yang teratur.

Kata Kunci : Kualitas tidur, kualitas hidup, lansia
Kepustakaan : 49 (2015-2021)

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Final Assignment, January 2022
Rina Andreani
010118A118

“The Correlation between Quality of Sleep and Quality of Life in The Elderly in Gondoriyo Village, Bergas District, Semarang Regency”
xv + 63 pages + 6 tables + 2 pictures + 9 attachments

ABSTRACT

Background : Sleep is one of the components related to being in the physical domain of quality of life. So that sleep ini one that can affect the quality of life in the elderly.

Objective : To know the correlation between quality of sleep and quality of life in the elderly in Gondoriyo Village, Bergas District, Semarang Regency.

Method : Descriptive correlational research design with cross sectional approach. The population of this is 855 the elderly in Gondoriyo Village, Bergas Sub District with sample of 171 taken by proportional random sampling technique. The data collection using PSQI and WHOQOL-BREF questionnaires. Bivariate analysis was processed by using the Chi square test which was processed by SPSS program.

Results : In the quality of sleep in the elderly is mostly sufficient 73 (42,7%). The quality of life of the elderly in most of the categories is sufficient 76 (444,4%). There is correlation between quality of sleep and quality of life in the elderly in Gondoriyo Village, Bergas Sub District, Semarang Regency with results of p value α ($0,001 < 0,05$).

Conclusion : There is correlation between quality of sleep and quality of life in the elderly in Gondoriyo Village, Bergas Sub District, Semarang Regency.

Suggestion : it is hoped that the elderly will improve the quality of sleep better with sleep hygiene by reducing stress, creating a comfortable sleeping atmosphere, regulating daily activities, and have a regular bedtime.

Keywords : **quality of sleep, quality of life, elderly**

Literature : **49 (2015-2021)**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA GONDORIYO KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG

Disusun Oleh :

RINA ANDREANI

NIM. 010118A118

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah dikenakan
untuk diujikan

Ungaran, 12 Januari 2022

Pembimbing Utama



Ns. M. Imron Rosyidi, S. Kep., M.Kep

NIDN : 0606127804

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA GONDORIYO KECAMATAN BERGAS KABUPATEN SEMARANG

Disusun Oleh :

RINA ANDREANI

NIM. 010118A118


Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, Pada :

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji

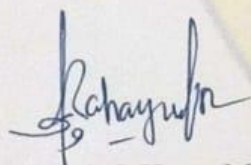
Ketua/Pembimbing Utama



Ns. M. Imron Rosyidi, S. Kep., M.Kep

NIDN : 0606127804

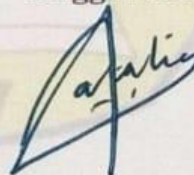
Anggota/Penguji 1



Ns. Suwanti, S.Kep., MNS

NIDN : 0618127701

Anggota/Penguji 2

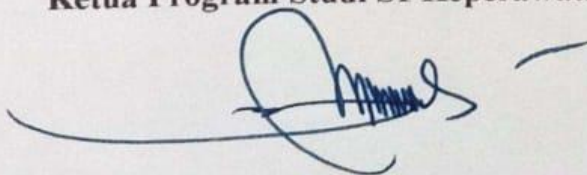


Ns. Natalia Devi Oktarina, S.Kep., M.Kep, Sp.Kep. Anak

NIDN : 0624128601

Mengesahkan

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes

NIDN : 0614087402

Mengesahkan

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep

NIDN : 0627097501

PERNYATAAN ORINITILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Rina Andreani
NIM : 010118A118
Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/ Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa : :

1. Skripsi berjudul “ **Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang** ” adalah karya ilmiah asli saya dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini bentuk ide dan hasil karya saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Rina Andreani

010118A118

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rina Andreani
Nomor Induk Mahasiswa : 010118A118
Program Studi : S1 Keperawatan

Menyatakan memberi wewenang kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media /format-kan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang”** untuk kepetingan akademi.

Ungaran, Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Rina Andreani

010118A118

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama : Rina Andreani
TTL : Semarang, 22 Februari 2001
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Dusun Klesem RT01/RW09, Desa Gondoriyo Kecamatan
Bergas Kabupaten Semarang

Riwayat Pendidikan

1. SDN 3 Gondoriyo : Tahun 2011/2012
2. SMP N 1 Bergas : Tahun 2014/2015
3. SMA N 1 Tuntang : Tahun 2017/2018
4. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018-sekarang

Data Orang Tua

Nama Ayah : Wahyudi
Nama Ibu : Sumiyati
Pekerjaan Orang Tua
Ayah : Buruh
Ibu : Ibu rumah tangga
Agama : Islam
Alamat : Dusun Klesem RT01/RW09, Desa Gondoriyo Kecamatan
Bergas Kabupaten Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya sehingga skripsi dengan judul “ Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang” ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep.,M.kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan.
4. Ns. M. Imron Rosyidi, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis, serta sabar membimbing dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan arahan dan ilmu yang bermanfaat selama perkuliaan.

6. Kepada orang tua saya Bapak Wahyudi dan Ibu Sumiyati, Kakak yang telah memberikan doa, semangat, motivasi, dan dukungan selama ini agar dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada sahabat saya Erika Widiastuti, Syahrul, Wilujeng, Keke, Saputri, Suci, dan member BTS yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan yang tak terhingga.
8. Kepada teman-teman angkatan 2018 yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
10. Tidak lupa untuk diri saya sendiri yang sudah berjuang sampai sejauh ini, hebat!

Akhir kata, penulis berharap kepada Allah SWT semoga membalas semua kebaikan dari pihak-pihak yang sudah penulis sebutkan diatas. Diharapkan skripsi ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu selanjutnya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, kritik dan saran yang membangun selalu terbuka demi ksesempurnaan peneliti ini.

Ungaran, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
LEMBAR PERNYATAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Teori	9
1. Konsep Lansia	9
a. Pengertian Lansia	9
b. Perubahan-perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	10
2. Konsep Tidur	14
a. Kebutuhan Dasar Manusia	15
b. Pengertian Tidur	16
c. Fisiologi Tidur	17
d. Tahapan Tidur	18
e. Pengertian Kualitas Tidur	20

f. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	20
3. Konsep Kualitas Hidup	25
a. Pengertian Kualitas Hidup	25
b. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kualitas Hidup Pada Lansia	26
c. Domain-Domain Kualitas Hidup	29
4. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia	31
B. Kerangka Teori	34
C. Kerangka Konsep	35
D. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian	36
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi dan Sampel	36
D. Variabel Penelitian	39
E. Definisi Operasional	39
F. Metode Pengumpulan Data	40
G. Etika Penelitian	43
H. Pengolahan Data	45
I. Analisis Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Gambaran Karakteristik Responden	50
2. Gambaran Kualitas Tidur	50
3. Gambaran Kualitas Hidup	51
4. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup	51
B. Pembahasan	53
1. Analisis Univariat	53
a. Kualitas Tidur	53
b. Kualitas Hidup	55

2. Analisis Bivariat Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup	59
C. Keterbatasan Penelitian	62
BAB V PENUTUP	63
A. Simpulan	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	35
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	36

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	40
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Hidup	50
Tabel 4.4 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Penelitian Dari Universitas Ngudi Waluyo
- Lampiran 2. Surat Balasan Dari Permohonan Ijin Penelitian di Kelurahan
- Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Menyelesaikan Penelitian
- Lampiran 4. Cek Turnitin
- Lampiran 5. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Lembar Kuesioner
- Lampiran 8. Tabulasi dan Hasil Penelitian
- Lampiran 9. Hasil Pengelohan Data
- Lampiran 10. Dokumentasi
- Lampiran 11. Lembar Konsultasi