



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA  
LANSIA DI DESA JOLONTORO KECAMATAN SAPURAN  
KABUPATEN WONOSOBO**

**SKRIPSI**

Oleh  
**SUCI PURWANINGRUM**  
**NIM. 010118A165**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2022**



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA  
LANSIA DI DESA JOLONTORO KECAMATAN SAPURAN  
KABUPATEN WONOSOBO**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar sarjana keperawatan

Oleh

**SUCI PURWANINGRUM**

**NIM. 010118A165**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
TAHUN 2022**


**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA  
LANSIA DI DESA JOLONTORO KECAMATAN SAPURAN  
KABUPATEN WONOSOBO**

**Disusun Oleh:**

**SUCI PURWANINGRUM**


**NIM. 010118A165**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk  
diujikan

Ungaran, Februari 2022  
**Pembimbing**



Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0609018805

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA  
DI DESA JOLONTORO KECAMATAN SAPURAN  
KABUPATEN WONOSOBO**

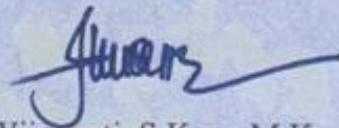
**Disusun Oleh:**  
**SUCI PURWANINGRUM**  
**NIM. 010118A165**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari :

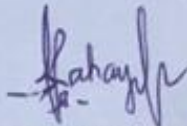
Tanggal :

**Ketua / Pembimbing Utama**



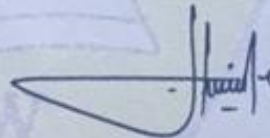
Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0609018805

**Anggota / Penguji**



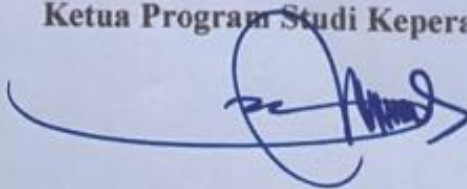
Ns. Suwanti, S.Kep., MNS  
NIDN. 0618127701

**Anggota / Pembimbing Pendamping**



Ns. Liya Novitasari, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0630078801

Mengetahui  
**Ketua Program Studi Keperawatan** **Dekan Fakultas Kesehatan**



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0614087402



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep.  
NIDN. 0627097501

## PERTANYAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Suci Purwaningrum

NIM : 010118A65

Program Studi/Fakultas : S1 Keperawatan/ Ilmu Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Insomnia Pada Lansia di Desa Jolontoro Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan bentuk ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh 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 ketidakbenaran didalam 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, Februari 2022  
Yang membuat pernyataan,



(Suci Purwaningrum)

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Suci Purwaningrum

NIM : 010118A165

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas  
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Insomnia Pada Lansia di Desa Jolontero Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo” untuk kepentingan akademi.

Ungaran, Februari 2022  
Yang membuat pernyataan



Suci Purwaningrum

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Suci Purwaningrum  
Tempat, Tanggal Lahir : Wonosobo, 11 April 2000  
Jenis kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Prigi RT 02 RW 05 Kelurahan Jolontoro,  
Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo

### **Riwayat Pendidikan :**

1. TK Masyitoh : Tahun 2004 - 2006
2. SD Negeri Jolontoro : Tahun 2006 - 2012
3. MTS Ma'arif Sapuran : Tahun 2012 - 2015
4. SMA Negeri 1 Sapuran : Tahun 2015 - 2018
5. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2018 - sekarang

### **Data Orang tua :**

Nama Ayah : Suyono  
Nama Ibu : Bandiyah  
Pekerjaan : Wirausaha  
Alamat : Prigi RT 02 RW 05 Kelurahan Jolontoro, Kecamatan  
Sapuran, Kabupaten Wonosobo

Universitas Ngudi Waluyo  
Fakultas Kesehatan  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, Februari 2022  
Suci Purwaningrum  
010118A165

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI  
DESA JOLONTORO KECAMATAN SAPURAN KABUPATEN  
WONOSOBO**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Lansia sering kali dikaitkan dengan penurunan fungsi kondisi fisik dan psikis yang berdampak pada perubahan emosi dan kognitif. Hal ini menyebabkan lansia dapat mengalami kecemasan berlebih hingga menimbulkan stress pada lansia selain itu juga berpotensi mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami populasi usia tua yakni insomnia.

**Tujuan :** Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan insomnia pada lansia

**Metode :** Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi yang digunakan 287 lansia dengan jumlah sampel 168 lansia dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan *Depression Anxiety Stress Scale* dan *KSPBJ insomnia rating scale*. Analisa data yang digunakan adalah *uji spearman rank*

**Hasil :** Tingkat stress lansia sebagian besar dalam kategori sedang 75 responden (44,6%), insomnia yang dialami responden dalam kategori berat 85 responden (51,2%). Ada hubungan tingkat stress dengan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo dengan *p value* 0,000 dengan nilai *r* 0.827 berarti terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stress dengan tingkat insomnia pada Lansia.

**Saran :** Bagi lansia bisa melakukan kegiatan positif seperti membaca kitab suci dan mengurangi stress yang dialami dengan mendengarkan siraman rohani dan bisa memperhatikan lingkungan tidur lansia agar bisa tidur dengan nyaman

**Kata kunci :** tingkat stress insomnia, lansia

**Daftar pustaka:** 66(2010-2020)



Ngudi Waluyo University  
Faculty of Health  
S1 Nursing Study Program  
Final Project, February 2022  
Suci Purwaningrum  
010118A165

**THE RELATIONSHIP OF STRESS LEVEL WITH INSOMNIA IN THE ELDERLY IN JOLONTORO VILLAGE, SAPURAN DISTRICT, WONOSOBO REGENCY**

**ABSTRACT**

**Background** : Elderly is often associated with decreased function of physical and psychological conditions that have an impact on emotional and cognitive changes. This causes the elderly to experience excessive anxiety to the point of causing stress in the elderly while also having the potential to experience sleep disorders. Sleep disorders that are often experienced by the elderly population are insomnia

**Purpose** : To find out the relationship between stress levels and insomnia in the elderly

**Methods** : The design of this study used a descriptive correlation with a cross-sectional approach. The population used was 287 elderly with a sample of 168 elderly with simple random sampling technique. The instruments used was Depression Anxiety Stress Scale and KSPBJ insomnia rating scale. Analysis of the data used was *Uji Spearman Rank*

**Results**: the stress level of the elderly was mostly in the moderate category, 75 respondents (44.6%), insomnia experienced by respondents in the severe category, 85 respondents (51.2%). There is a relationship between stress levels and insomnia in the elderly in Jolontoro Village, Sapuran District, Wonosobo Regency with p value 0,000 with an r 0,827 , it mean what there is a strong relationship between stress levels and level of insomnia in the elderly

**Suggestion**: For the elderly, they can do positive activities such as reading the holy book and reduce stress experienced by listening to spiritual showers and being able to pay attention to the elderly sleeping environment so that they can sleep comfortably.

**Keywords** : insomnia stress level, elderly

**Literature** : 66(2010-2020)

## KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan Tingkat Stres Dengan Insomnia Pada Lansia di Desa Jolontoro Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo**”.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini terwujud tidak lepas dari bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini ijinkan penulis menyampaikan ucapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya 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.Kep, selaku Ketua Program studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Ns. Fiki Wijayanti, S.Kep., M.Kep, selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran, bantuan, dorongan, motivasi serta pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff Universitas Ngudi Waluyo atas segala ilmu dan pengetahuan yang telah diberikan kepada penulis.
6. Kepada kedua orang tua dan kakak tercinta Bapak Suyono, Ibu Bandiyah dan kakak saya Muhammad Tangguh sekaligus keluarga besar Ibu yang telah

senantiasa mendoakan dan selalu memberikan motivasi, doa dan material selama ini.

7. Kepada rekan saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih untuk dukungan semangat dan motivasi yang diberikan.
8. Kepada rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Ungaran, Februari 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERTANYAAN ORISINILITAS.....	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i> .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. LANSIA .....	8
1. Pengertian .....	8
2. Batasan lansia .....	8
3. Perubahan yang terjadi pada lansia .....	8
B. Insomnia .....	11
1. Definisi tidur .....	11
2. Fisiologi tidur .....	12

3. Siklus tidur .....	14
4. Insomnia .....	16
C. Stress .....	25
1. Pengertian .....	25
2. Tipe Stres .....	25
3. Tanda dan gejala .....	26
4. Etiologi .....	26
5. Patofisiologi .....	27
6. Faktor yang mempengaruhi stress lansia .....	28
7. Dampak stress.....	30
8. Respons Fisiologis terhadap Stres .....	31
9. Pengukuran Tingkat Stres .....	33
D. Hubungan stress dengan insomnia .....	34
E. Kerangka Teori.....	37
F. Kerangka Konsep .....	38
G. Hipotesis .....	38

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Populasi dan Sampel .....	39
D. Definisi Operasional .....	41
E. Alat Pengumpulan Data .....	42
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	44
G. Etika Penelitian .....	46
H. Pengolahan Data.....	47
I. Analisis Data .....	49

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil .....	51
B. Pembahasan .....	53
C. Keterbatasan Penelitian .....	61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Pola tidur normal .....	12
Tabel 3.1	Definisi operasional .....	41
Tabel 3.2	Kisi kisi kuesioner <i>KSPBJ insomnia rating scale</i> .....	43
Tabel 3.3	Kisi kisi <i>DASS (Depression Anxiety Stress Scale)</i> .....	44
Tabel.4.1	Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat stress pada lansia di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo (n=168).....	51
Tabel.4.2	Distribusi frekuensi berdasarkan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo (n=168).....	52
Tabel 4.3	Hubungan tingkat stress dengan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo..	52

## DAFTAR GAMBAR

Bagan 2.1 Kerangka teori .....	37
Bagan 2.2 Kerangka Konsep .....	38



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner penelitian .....	69
Lampiran 2	Data Penelitian .....	72
Lampiran 3	Hasil Output SPSS .....	79
Lampiran 4	Surat Studi Pendahuluan dari Institusi .....	91
Lampiran 5	Surat Studi Pendahuluan dari Desa .....	92
Lampiran 6	Surat Penelitian dari Institusi .....	93
Lampiran 7	Surat Penelitian Desa.....	94
Lampiran 8	Dokumentasi .....	97