



**HUBUNGAN STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DESA SADENG KECAMATAN GUNUNG PATI**

SKRIPSI

**Disusun oleh
Sonia Niatul Azizah
011201063**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2024**

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2024
Sonia Niatul Azizah
011201063**

Hubungan Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia

ABSTRAK

Latar Belakang : Stres merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu. Lansia yang mengalami stress dan gangguan tidur yaitu lansia yang memiliki permasalahan down syndrome, kesepian, ditinggal pasangan, dan ditinggal anak. Tidur merupakan keadaan tidak sadar saat seseorang dapat dibangunkan dengan rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya dan merupakan suatu fenomena yang reparatif, restoratif, fisiologis dan sangat penting bagi tubuh. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh stres. Tidur merupakan rutinitas manusia yang sama pentingnya seperti halnya makan dan minum. Otak kita lebih cenderung bekerja daripada beristirahat ketika tidur.

Tujuan: Mengetahui hubungan stress dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Sadeng Kecamatan Gunung Pati.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuesioner yang bersifat analitik dengan cara pengambilan data dengan pengamatan secara langsung kepada responden, dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu lansia 60 tahun ke atas dengan jumlah responden 76.

Hasil Penelitian : Penelitian uji statistik Chi-square dengan ($p = 0,000$ atau $p < 0,05$) menunjukkan nilai $p = 0,000$ dengan H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kesimpulan : Adanya hubungan antara stress dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Sadeng Kecamatan Gunung Pati.

Saran: Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mencari pokok permasalahan lansia yang mengalami kesepian, ditinggal pasangan, dan ditinggal anak.

Kata kunci : Stress, Kualitas Tidur, Hubungan

Ngudi Waluyo University
Bachelor of Nursing Study Programme
Faculty of Health
Thesis, August 2024
Sonia Niatul Azizah
011201063

Relationship between Stress and Sleep Quality in the Elderly

ABSTRACT

Background: Stress is a condition in individuals that is unpleasant where it can cause physical and psychological pressure on individuals. Elderly people who experience stress and sleep disorders are elderly people who have problems with Down syndrome, loneliness, being left by a partner, and being left by a child. Sleep is a state of unconsciousness when a person can be awakened by sensory or other stimuli and is a phenomenon that is reparative, restorative, physiological and very important for the body. The quality of one's sleep is affected by stress. Sleep is as important a human routine as eating and drinking. Our brains are more likely to work than rest when we sleep.

Methods: This study uses a type of analytical questionnaire research by collecting data by direct observation of respondents, using a cross sectional research design. The population used in this study was elderly 60 years and over with 76 respondents.

Research Results: When data from 76 respondents were tested chi square, the results showed a p value = 0.000 which indicated a significant relationship between stress and sleep quality in the elderly in Sadeng Village, Gunung Pati District.

Conclusion: Chi-square statistical test research with ($p - 0.000$ or <0.05) shows a p value = 0.000 with H_0 rejected and H_a accepted.

Suggestion: It is hoped that future researchers can look for the main problems of the elderly who experience loneliness, being left by a partner, and being left by a child.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Relationship

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA
DI DESA SADENG KECAMATAN GUNUNG PATI**

Disusun Oleh :

Sonia Niatul Azizah

NIM: 011201063

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

Hari : Rabu

Tanggal : 14 Agustus 2024

Ketua/Dosen Pembimbing



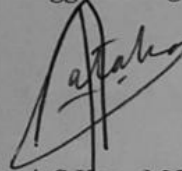
Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kes. (Epid)
NIDN. 0022038101

Anggota/Penguji 1



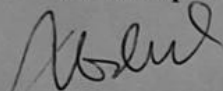
Ns. M. Imron Rosidi, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0606127804

Anggota/Penguji 2



Ns. Natali Devi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. Anal
NIDN. 0624128601

Ketua Kaprodi



Dr. Abdul Wakhid, S.Kep., Ns.,
M.Kep., Sp.Kep.J.
NIDN.0602027901

Dekan Fakultas



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

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Sonia Niatul Azizah
NIM : 011201063
Program Studi/ Fakultas : Sarjana Keperawatan Reguler

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi “**Hubungan Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia**” adalah skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni 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. Pertanyaan 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.

**Pembimbing
2024**

Ns. Puji Lestari, M.Kes. (Epid)
NIDN. 0022038101

Ungaran, 7 Agustus



Sonia Niatul Azizah
0112010

**LEMBAR PERSETUJUAN
PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : Sonia Niatul Azizah
Nomor Induk Mahasiswa : 011201063
Program Studi : Sarjana keperawatan Reguler

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

“Hubungan Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia” beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau *image* yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (*search engine*), misalnya *google*.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Ungaran, 7 Agustus 2024



Sonia Niatul Azizah

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sonia Niatul Azizah
Tempat / Tanggal Lahir : Semarang, 25 Desember 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Lengkap : Perumahan Taman Sari Rt 02 Rw 01
Email : sonianiatul2002@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

Sekolah / PT	Tahun Masuk – Tahun Lulus
SDN 2 Pudak Payung	2008-2014
Mts Al Asror	2014-2017
SMAN 12 Semarang	2017 - 2020
Universitas Ngudi Waluyo	2020 - 2024

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia” untuk memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Keperawatan Reguler Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Dr. Abdul wahid, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kj. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang baru.
4. Ns. Puji Lestari, M.Kes. (Epid) selaku pembimbing yang banyak meluangkan waktu, memberikan saran dan petunjuk serta motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan rahmat dan berkat-Nya.
6. Orang tua saya bapak Musa'id dan ibu Chomarjah dan keluarga besar yang selalu mendo'akan, mendukung, memberikan semangat tiada hentinya.
7. Andi Kurniawan yang senantiasa menemani dan memberikan semangat selama proses pembuatan skripsi ini.
8. Sahabat dan teman – teman S1 Reguler yang sudah memberikan semangat dan bantuan selama kuliah sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu segala pendapat saran dan kritikan yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Mudah-mudahan Skripsi ini dapat bermanfaat untuk penulis dan pembaca pada umumnya.

Ungaran, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
MOTO.....	viii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	52
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penulisan.....	8
D. Manfaat	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Lanjut Usia	10
B. Stress.....	14
C. Kualitas Tidur.....	20
D. Hubungan Tingkat Stress Terhadap Kualitas Tidur	23
E. Kerangka Teori.....	25
F. Kerangka Konsep Penelitian.....	26
G. Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
H. Desain Penelitian	27
I. Lokasi dan Waktu penelitian.....	27
J. Sampel dan Populasi.....	27
K. Teknik Pengambilan Sempel.....	29
L. Definisi Operasional	30

M. Instrumen dan Pengumpulan Data	30
N. Variabel Penelitian	31
O. Metode Pengumpulan Data.....	31
P. Analisa Data.....	34
Q. Etika Penelitian.....	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Gambaran Lokasi Penelitian	37
B. Hasil dan Pembahasan	37
C. Keterbatasan Penelitian.....	45
BAB V PENUTUP.....	47
A. Simpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	52