



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN  
DEPRESI PADA LANSIA WANITA DI KOMUNITAS DAHLIA  
SENJA LIMO DEPOK**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**FILDZAH ALIFAH MAULANI**

**2010702042**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA**

**2023**



**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN  
DEPRESI PADA LANSIA WANITA DI KOMUNITAS DAHLIA  
SENJA LIMO DEPOK**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Ahli Madya Fisioterapi**

**FILDZAH ALIFAH MAULANI**

**2010702042**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM DIPLOMA TIGA  
2023**

## SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fildzah Alifah Maulani  
NIM : 2010702042  
Tanggal : 03 Mei 2023

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 03 Mei 2020

Yang Menyatakan,

  
  
(Fildzah Alifah Maulani)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fildzah Alifah Maulani  
NIM : 2010702042  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive royalty free right) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Depresi pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok”**

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 03 Mei 2023

Yang Menyatakan,



(Fildzah Alifah Maulani)

## PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Fildzah Alifah Maulani  
NRP : 2010702042  
Program Studi : Fisioterapi Program Diploma Tiga  
Judul Tugas Akhir : Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Depresi pada Lansia Wanita di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Kiki Rezki Faradillah, S.Ft., Physio., M.Biomed  
Ketua Penguji

Rabia, S.Ft., M.Biomed

Eko Prabowo, S.Fis., M.Fis, AIFO  
Penguji II (Pembimbing)



Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed, AIFO  
Ka. Prodi Fisioterapi Program Diploma Tiga

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Ujian: 03 Mei 2023

# HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN DEPRESI PADA LANSIA WANITA DI KOMUNITAS LANSIA DAHLIA SENJA LIMO DEPOK

**Fildzah Alifah Maulani**

## **Abstrak**

**Latar Belakang** : Lansia merupakan suatu tahapan lanjut dari sebuah proses kehidupan. Lansia memiliki periode dimana timbulnya penurunan fungsi pada organ tubuh secara anatomis, fisiologis maupun psikologis. Kualitas tidur merupakan sebuah rasa kepuasan seseorang terhadap tidurnya. Depresi merupakan gangguan mental umum. Tujuan penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada komunitas lansia Dahlia Senja. **Desain** : Desain penelitian ini menggunakan metode cross sectional yang berdasarkan hasil pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan pengukuran kuisisioner tingkat depresi dengan kuisisioner Geriatric Depression Scale (GDS). Sampel pada penelitian ini ialah Lansia pada Komunitas Lansia Dahlia Senja Limo Depok berjumlah 40 sampel. Dengan menggunakan analisa data uji Chi-Square. **Hasil**: penelitian ini mengatakan bahwa 90% kualitas tidur buruk lansia dan 55% didapati lansia dengan kondisi tidak depresi dan 35% lansia memiliki gangguan depresi ringan. Nilai value pada lansia ialah  $0,368 > 0.05$  dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang tidak signifikan antara kualitas tidur dengan depresi pada Lansia wanita di Komunitas Lansia Dahlia Senja Limo Depok. Dimana kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki tingkat resiko gejala depresi pada lansia.

**Kata Kunci**: Depresi; Kualitas tidur; Lansia.

# RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND DEPRESS IN ELDERLY WOMEN IN THE DAHLIA SENJA ELDERLY COMMUNITY LIMO DEPOK

Fildzah Alifah Maulani

## Abstract

**Background** : Elderly is an advanced stage of a life process. The elderly have a period where there is a decline in the function of the body's organs anatomically, physiologically and psychologically. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep. Depression is a common mental disorder. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and depression levels in the elderly Dahlia Senja community. **Design** :The design of this study used a cross-sectional method based on the results of measuring sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and measuring depression levels using the Geriatric Depression Scale (GDS) questionnaire. The sample in this study were the elderly in the Dahlia Senja Limo Depok Elderly Community, totaling 40 samples. By using the Chi-Square test data analysis. **The results:** This study says that 90% of the elderly have poor sleep quality and 55% are found to be elderly with non-depressive conditions and 35% of the elderly have mild depressive disorders. The value value for the elderly is  $0.368 > 0.05$ . It can be concluded that there is no significant relationship between sleep quality and depression in elderly women in the Dahlia Senja Senja Limo Depok Elderly Community. Where poor sleep quality tends to have a level of risk of depressive symptoms in the elderly.

**Keywords:** *Depression; Elderly; Quality of sleep.*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyusun karya tulis ilmiah ini yang berjudul “Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Depresi pada Lansia Wanita di Komunitas Lansia Dahlia Senja Limo Depok”. Penulisan karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk memenuhi syarat mencapai gelar Ahli Madya Kesehatan.

Dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak yang terlibat maka dari itu penulis ingin mengucapkan terima kasih untuk semua pihak yang membantu penulis. Terima kasih untuk Ibu Farahdina Bachtiar, S.Ft, Physio, M.Sc, AIFO selaku Kepala Jurusan Fisioterapi, serta ibu Rena Mailani, S.Ft., M.Biomed, AIFO selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga, dan Bapak Eko Prabowo, S.Fis, M.Fis, AIFO selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan saran yang sangat bermanfaat selama penulisan karya tulis ilmiah ini.

Terima kasih kepada keluarga dan sahabat penulis terutama Bapak, Mama, Kakak, Usen, Simon, Alvin, Momo, Adel, Winda dan Christian Yu yang telah memberikan dukungan dan doa untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Serta terima kasih kepada segala pihak yang membantu selama proses penulisan karya ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangannya, atas segala kekurangan dalam karya tulis ini penulis meminta maaf yang sebesar-besarnya. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pihak terkait khususnya dalam bidang kesehatan.

Jakarta, 03 Mei 2023

Penulis

Fildzah Alifah Maulani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Landasan Teori .....	5
II.2 Kerangka Teori .....	23
II.3 Penelitian Terdahulu .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	27
III.1 Kerangka Konsep.....	27
III.2 Hipotesis Penelitian .....	27
III.3 Definisi Operasional .....	28
III.4 Desain Penelitian .....	29
III.5 Populasi dan Sampel.....	30
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	31
III.7 Instrumen Penelitian .....	31
III.8 Metode Pengumpulan Data.....	32
III.9 Analisis Data.....	32
III.10 Etika Penelitian .....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	34
IV.1 Hasil.....	34
IV.2 Pembahasan .....	39
IV.3 Keterbatasan Penelitian .....	43
BAB V PENUTUP.....	44
V.1 Kesimpulan.....	44
V.2 Saran .....	44

DAFTAR PUSTAKA .....	45
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kuisisioner PSQI .....	13
Tabel 2	Kuisisioner GDS .....	20
Tabel 3	Tabel Penelitian Terdahulu .....	24
Tabel 4	Tabel Definisi Operasional Variabel.....	28
Tabel 5	Tabel Karakteristik Responden.....	34
Tabel 6	Tabel Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	36
Tabel 7	Tabel Distribusi Frekuensi Depresi.....	37
Tabel 8	Tabel Uji Normalitas.....	38
Tabel 9	Tabel Uji Hipotesis .....	38

## DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	23
Skema 2	Kerangka Konsep .....	27
Skema 3	Desain Penelitian.....	29

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 2 Informed Consent
- Lampiran 3 Form PSQI
- Lampiran 4 Form GDS
- Lampiran 5 Ethical Clearance
- Lampiran 6 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 7 Data Penelitian Excel
- Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 9 Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Uji Turnitin