



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1**

SKRIPSI

RERE EKA NOVIANTI

211.0715.034

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA

2025



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

RERE EKA NOVIANTI

211.0715.034

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA

2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Rere Eka Novianti

NIM : 211.0715.034

Tanggal : 01 Desember 2024

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

Jakarta, 01 Desember 2024

Yang Menyatakan,



Rere Eka Novianti

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rere Eka Novianti
NIM : 211.0715.034
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Gambaran Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1”

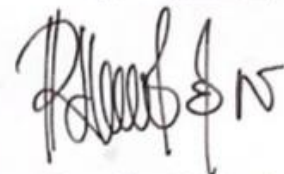
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengella dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemiik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 1 Desember 2024

Yang menyatakan,




Rere Eka Novianti

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Rere Eka Novianti
NIM : 2110715034
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Gambaran Kualitas Tidur Lanjut Usia di Panti Sosial
Tresna Werdha Budi Mulia I

Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Andy Sirada, S.S.T., FT., M.Fis., AIFO

Ketua Penguji




Heri Wibisono, A.Md.Ft., S.Pd., M.Si., AIFO

Penguji II


Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO
Koordinator Prodi Fisioterapi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal ujian: 13 Desember 2024

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1

Rere Eka Novianti

Abstrak

Latar Belakang: Kualitas tidur adalah salah satu indikator utama yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental, terutama pada kelompok lanjut usia. Dengan bertambahnya usia, prevalensi gangguan tidur cenderung meningkat, yang berimplikasi negatif terhadap kesejahteraan individu. Lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 sering menghadapi masalah tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi fisik yang menurun, tekanan psikologis, serta pengaruh dari lingkungan sekitar. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas tidur pada lanjut usia yang menetap di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, dengan mempertimbangkan berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, riwayat pekerjaan, dan status pernikahan. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang dirancang untuk mengevaluasi kualitas tidur pada lanjut usia dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Sampel penelitian diambil melalui metode total sampling, melibatkan 82 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. **Hasil:** Mayoritas lanjut usia menunjukkan kualitas tidur yang buruk, dengan 74 responden (65,9%) mengalami kondisi tersebut. Berbagai faktor yang memengaruhi kualitas tidur mencakup usia, jenis kelamin, riwayat pekerjaan, status pernikahan, serta kondisi kesehatan, seperti penggunaan obat tidur dan adanya gangguan tidur. **Kesimpulan:** Kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 sebagian besar berada dalam kategori buruk, yang berdampak pada penurunan kesehatan fisik dan mental. Diperlukan intervensi yang lebih terarah, seperti promosi aktivitas fisik dan pengelolaan stres, untuk meningkatkan kualitas tidur pada kelompok lanjut usia tersebut

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lanjut Usia, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

OVERVIEW OF SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 SOCIAL HOME

Rere Eka Novianti

Abstract

Background: Sleep quality is one of the key indicators affecting physical and mental health, especially in the elderly. With age, the prevalence of sleep disorders tends to increase, which has negative implications for individual well-being. The elderly living in the Tresna Werdha Budi Mulia 1 Social Home often face sleep problems caused by various factors, including declining physical condition, psychological stress, as well as influences from the surrounding environment. **Purpose:** This study aims to describe the quality of sleep in the elderly who live in Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 based on several factors such as age, gender, previous occupation, and marital status. **Design:** This study used a quantitative descriptive design. Data was collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which is designed to evaluate sleep quality in the elderly within the past month. The study sample was taken through the total sampling method, involving 82 respondents who were selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria. **Result:** The majority of the elderly showed poor sleep quality, with 74 respondents (65.9%) experiencing the condition. Factors affecting sleep quality include age, gender, employment history, marital status, and health conditions such as the use of sleeping pills and the presence of sleep disorders. **Conclusion:** Sleep quality in the elderly at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 is mostly in the poor category, which has an impact on physical and mental health decline. More targeted interventions, such as physical activity promotion and stress management, are needed to improve sleep quality in this elderly group.

Keywords: Elderly, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Sleep Quality

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1” sebagai syarat kelulusan Sarjana Kesehatan pada Program Studi Sarjana Fisioterapi.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Ibu Rena Mailani, S.Ft, M.Biomed, AIFO. selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, dan terima kasih kepada Bapak Andy Sirada, SST.FT, M.Fis, AIFO. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak saran, masukan, serta dukungan yang sangat bermanfaat selama penyusunan.

Terima kasih tiada henti kepada kedua Orang Tua dan Adik tercinta yang selalu memberikan doa, dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi dengan baik. Saya mengucapkan terima kasih kepada seseorang yang selalu ada di hati atas dukungan dan kebaikan serta kesetiiaannya. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Aizah Puspita Sari yang telah mendukung dan mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penyusunan. Disamping itu terima kasih kepada YPPA selaku sahabat penulis yang menguatkan satu sama lain, serta bertukar cerita suka maupun duka. Dan terima kasih juga untuk teman-teman seperjuangan S1 Fisioterapi 2021.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi, maka saran dan kritik yang membangun sangat dibutuhkan. Akhir kata penulis berharap semoga penulisan ini bermanfaat dan penulis ucapkan terima kasih.

Jakarta, 09 Desember 2024

Penulis



Rere Eka Novianti

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.....	13
I.1 Latar Belakang	13
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Landasan Teori	6
II.2 Kerangka Teori.....	27
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
III.1 Kerangka Konsep.....	39
III.2 Definisi Operasional	40
III.3 Desain Penelitian	41
III.4 Populasi dan Sampel	41
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
III.6 Instrumen Penelitian	42
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	45
III.8 Analisis Data	46

III.9	Etika Penulisan.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		48
IV.1	Karakteristik Umum Responden Penelitian.....	48
IV.2	Pembahasan.....	59
IV.3	Keterbatasan Penelitian.....	71
BAB V PENUTUP.....		72
V.1	Kesimpulan	72
V.2	Saran	73
DAFTAR PUSTAKA.....		74
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 2	Definisi Operasional.....	39
Tabel 3	Kisi-Kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	44
Tabel 4	Analisis Univariat.....	46
Tabel 5	Karakteristik Umum Responden Penelitian.....	48
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur.....	50
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia.....	50
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Pekerjaan Terdahulu	51
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Status Pernikahan...53	
Tabel 11	Kualitas Tidur Berdasarkan Domain Kualitas Tidur.....	54

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	27
Skema 2	Kerangka Konsep	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kartu Monitoring
- Lampiran 2 Surat Permohonan *Etichal Clearance*
- Lampiran 3 Surat Persetujuan *Etichal Clearance*
- Lampiran 4 Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Formulir *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
- Lampiran 7 Kisi-Kisi Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*
- Lampiran 8 Pemeriksaan Skrining *Montreal Cognitive Assessment*-Versi Indonesia
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 11 Hasil Turnitin