



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, DAN RIWAYAT  
PENYAKIT KRONIS DENGAN POTENSI TERJADINYA KECEMASAN  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1,  
JAKARTA TIMUR TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

**RAYHAN FAWZY KUSUMAHDI PURA**

**NIM 2210211030**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**

**2025**



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, DAN RIWAYAT  
PENYAKIT KRONIS DENGAN POTENSI TERJADINYA KECEMASAN  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1,  
JAKARTA TIMUR TAHUN 2025**

**SKRIPSI**

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

**RAYHAN FAWZY KUSUMAHDI PURA**

**NIM 2210211030**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA**

**2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rayhan Fawzy Kusumahdipura

NRP : 2210211030

Tanggal : 22 Desember 2025

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

Jakarta, 22 Desember 2025

Yang menyatakan,



Rayhan Fawzy Kusumahdipura

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

---

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

Nama : Rayhan Fawzy Kusumahdipura  
NRP : 2210211030  
Fakultas : Kedokteran  
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Dan Riwayat Penyakit Kronis Dengan Potensi Terjadinya Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, Jakarta Timur Tahun 2025”**

Beserta 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 skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 22 Desember 2025

Yang menyatakan,



Rayhan Fawzy Kusumahdipura

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Rayhan Fawzy Kusumahdipura

NIM : 2210211030

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Dan Riwayat Penyakit Kronis  
Dengan Potensi Terjadinya Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna  
Werdba Budi Mulia 1, Jakarta Timur Tahun 2025.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

dr. Aulia Chairani, MKK, AIFO-K  
NIP. 474120507861  
Penguji

Dr. dr. Yanti Harjono Hadiwiardjo,  
MKM, Sp.KKLP, Subsp. COPC  
NIP. 197210162021212004  
Pembimbing 1

dr. Marlina Dewiastuti, MKes.,  
Sp.PD  
NIP. 198212272025212031  
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Fauziq Fredrik Pasiak, Mkes., M.Pd.I  
NIP. 19700729200031001  
Dekan Fakultas Kedokteran

dr. Agneta Irmahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP,  
Subsp.FOMC  
NIP. 197508222021212007  
Koordinator Program Studi Kedokteran Program  
Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 27 November 2025

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES, DAN RIWAYAT PENYAKIT  
KRONIS DENGAN POTENSI TERJADINYA KECEMASAN PADA LANSIA DI  
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1, JAKARTA TIMUR TAHUN  
2025**

**Rayhan Fawzy Kusumahdipura**

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Seiring dengan pertambahan usia, lansia sering dihadapkan berbagai masalah kesehatan hingga mengarah pada kondisi keterbatasan fungsional, termasuk perubahan adaptasi pada stres, kebutuhan akan tidur yang berbeda, serta riwayat penyakit yang ditimbulkannya hingga mengarah kepada gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres, kualitas tidur, dan riwayat penyakit kronis dengan potensi terjadinya kecemasan pada lansia.

**Metode**

Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Data diperoleh dengan melalui instrumen kuesioner PSS-10, PSQI, riwayat penyakit kronis, dan GAI untuk mengetahui bagaimana hubungan antara stress, kualitas tidur, dan riwayat penyakit kronis dengan potensi kecemasan pada lansia.

**Hasil**

Hasil menunjukkan mayoritas responden sebanyak 19 lansia (57,6%) mengalami stres ringan, 21 lansia (63,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk, 20 lansia (60,6%) memiliki riwayat penyakit kronis, dan 26 lansia (78,8%) tidak memiliki potensi kecemasan. Berdasarkan analisis bivariat dilakukan uji alternatif *chi-square* berupa *Fisher Exact Test*. Hasil menunjukkan adanya hubungan yang signifikan di antara tingkat stres dengan potensi kecemasan pada lansia dengan nilai *p-value* 0,026 ( $p < 0,05$ ), kualitas tidur dengan potensi kecemasan pada lansia dengan nilai *p-value* 0,032 ( $p < 0,05$ ), dan riwayat penyakit kronis dengan potensi kecemasan pada lansia dengan nilai *p-value* 0,027 ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres, kualitas tidur, dan riwayat penyakit kronis memiliki hubungan yang signifikan terhadap potensi kecemasan pada lansia.

**Daftar Pustaka** : 84 (2016-2025)

**Kata Kunci** : kecemasan, kualitas tidur, lansia, riwayat penyakit, stres

**THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY, STRESS LEVEL, AND MEDICAL HISTORY WITH ANXIETY DISORDERS IN THE BUDI MULIA 1 SOCIAL INSTITUTION FOR THE ELDERLY, EAST JAKARTA, IN 2025**

**Rayhan Fawzy Kusumahdipura**

**ABSTRACT**

**Objective**

*As people age, the elderly often encounter various health issues that limit their ability to function. These problems include changes in stress adaptation, different sleep needs, and disease histories. Such factors can cause mental health disorders, especially anxiety. This study aims to determine whether stress level, sleep quality, and disease history are associated with potential anxiety among the elderly at the Tresna Werdha Budi Mulia 1 Nursing Home in East Jakarta.*

**Method**

*This study employs a quantitative, cross-sectional design to examine the elderly at Tresna Werdha Budi Mulia 1 Nursing Home in East Jakarta. This study used the PSS-10, PSQI, medical history, and GAI questionnaires to determine the relationships among sleep quality, medical history, stress level, and potential anxiety.*

**Result**

*The results showed that most elderly respondents had mild stress (19 elders, 57.6%). Many had poor sleep quality (21 elders, 63.6%) and a history of illness (20 elders, 60.6%). Most did not have potential anxiety (26 elders, 78.8%). The bivariate test used Fisher's Exact Test due to data requirements. There was a significant relationship between stress level and potential anxiety ( $p = 0.026$ ), between sleep quality and potential anxiety ( $p = 0.032$ ), and between the medical history and potential anxiety ( $p = 0.027$ ).*

**Conclusion**

*Based on the study's results, significant relationships were found between stress level, sleep quality, medical history, and potential anxiety in the elderly at the Tresna Werdha Budi Mulia 1 Nursing Home in East Jakarta.*

**Reference** : 84 (2016-2025)

**Keywords** : anxiety, elderly, medical history, sleep quality, stress

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Dan Riwayat Penyakit Kronis Dengan Potensi Terjadinya Kecemasan Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, Jakarta Timur Tahun 2025”**, yang disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan bantuan, bimbingan dan dukungan kepada penulis. Oleh karena pengaruh yang sangat besar bagi peneliti dalam proses penulisan skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. dr. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes, M.PdI. Selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked, Sp.KKLP, Subsp.FOMC. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. dr. Aulia Chairani, MKK, AIFO-K. selaku dosen penguji yang senantiasa memberikan saran dan arahan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini dengan baik.
4. Dr. dr. Yanti Harjono Hadiwardjo, MKM, Sp.KKLP, Subsp. COPC selaku dosen pembimbing 1 yang selalu memberikan saran dan bimbingan serta banyak inspirasi kepada penulis untuk dapat menyusun skripsi ini dengan baik dan sungguh-sungguh.
5. dr. Marlina Dewiastuti, M.Kes., Sp.PD selaku dosen pembimbing 2 yang selalu memberikan saran dan bimbingan serta banyak inspirasi juga untuk dapat Menyusun skripsi ini dengan baik dan sungguh-sungguh.

6. Pada dosen dan Civitas Akademika FK UPN “Veteran” Jakarta yang selalu memberikan pemahaman ilmu dan membantu penulis selama masa perkuliahan.
7. Pihak Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Jakarta Timur, jajaran staff, dan responden yang telah mengizinkan dan berkenan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Teman-teman *volunteer* yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penelitian hingga berjalan lancar dan berjalan dengan baik.
9. Papa, Mama, A Daffa, Ilo dan Momo yang selalu menjadi “Rumah” bagi penulis untuk pulang dan senantiasa memberikan dukungan serta doa yang terbaik dalam setiap langkah yang dilalui penulis.
10. Najma yang turut memberikan penulis dukungan dalam setiap langkah pengerjaan.
11. W kost yang menjadi rumah kedua bagi penulis dalam masa pre-klinik dan teman-teman wkost yang turut berjuang bersama semenjak awal perkuliahan, yaitu Bagas, Nia, Nurul, Aqilah, dan Retha.
12. Teman-teman seperjuangan penulis mukbang dan bacil yang menjalani masa pre-klinik dengan penuh cerita seru bersama, yaitu Bagas, Gherri, Anam, Hanafi, Pasya, Bintang, Tiara, dan Jeni.
13. Teman-teman kelompok skripsi departemen IKM mahasiswa bimbingan dr. Yanti yang berjuang bersama dalam menjalani skripsi, yaitu Nabila, Nadia, Rena, Vira, dan Danu.
14. Teman-teman *Al-Hadad Fams* yang hingga kini memberikan dukungan dan sebagai tempat berbagi cerita, yaitu Abud, Atar, Hafiz, Lili, Aisyah, dan Dila.
15. Teman-teman yang selalu membuat cerita baru dan tidak pernah kehabisan ide dalam setiap agenda libur semester, yaitu Rafi dan Sultan.

16. Seluruh teman-teman CO AMSA UPN 22 yang membuat pengalaman baru bagi peneliti dalam menjalani kegiatan-kegiatan seru khususnya dalam bidang pengabdian masyarakat semasa pre-klinik.
17. Seluruh teman-teman Acromion yang senantiasa berjuang bersama.
18. Seluruh pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
19. Diri sendiri yang telah terus berusaha mulai dari masa perkuliahan hingga saat ini dalam menyelesaikan skripsi, serta berusaha menggapai satu persatu mimpi yang telah direncanakan. Terima kasih banyak kepada Rayhan Fawzy Kusumahdipura karena tidak menyerah dan terus berusaha untuk menghadapi berbagai tantangan yang pernah ada.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat terbuka dan menerima segala kritik dan saran agar skripsi ini menjadi lebih baik. Peneliti berharap semoga penelitian skripsi ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan.

Penulis,

Rayhan Fawzy Kusumahdipura

## DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian .....	3
I.3.1 Tujuan Umum.....	3
I.3.2 Tujuan Khusus .....	3
I.4 Manfaat Penelitian .....	4
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
I.4.2 Manfaat Praktis .....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	7
II.1 Landasan Teori .....	7
II.1.1 Lansia.....	7
II.1.1.1 Definisi .....	7
II.1.1.2 Kriteria Lansia .....	7
II.1.1.3 Proses Penuaan Lansia.....	9
II.1.2 Kecemasan.....	10
II.1.2.1 Definisi Kecemasan .....	10
II.1.2.2 Epidemiologi Kecemasan .....	10
II.1.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	11

II.1.2.4	Patofisiologi Kecemasan pada Lansia .....	18
II.1.2.5	Dampak Kecemasan pada Lansia .....	19
II.1.3	Tidur .....	20
II.1.3.1	Definisi .....	20
II.1.3.2	Fungsi Tidur.....	21
II.1.3.3	Kebutuhan Tidur .....	22
II.1.3.4	Tahapan Tidur.....	23
II.1.3.5	Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	25
II.1.3.6	Pengukuran Kualitas Tidur .....	27
II.1.3.7	Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kecemasan.....	28
II.1.4	Stres .....	29
II.1.4.1	Definisi Stres .....	29
II.1.4.2	Penyebab Stres.....	30
II.1.4.3	Gejala Stres .....	30
II.1.4.4	Jenis Stres .....	32
II.1.4.5	Tingkatan Stres .....	32
II.1.4.6	Pengukuran Stres .....	33
II.1.4.7	Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kecemasan.....	34
II.1.5	Riwayat Penyakit Kronis .....	35
II.1.5.1	Definisi Riwayat Penyakit .....	35
II.1.5.2	Hubungan antara Riwayat Penyakit dengan Kecemasan.....	35
II.2	Penelitian Terkait.....	37
II.3	Kerangka Teori .....	40
II.4	Kerangka Konsep.....	41
II.5	Hipotesis Penelitian .....	41
BAB III METODE PENELITIAN .....		42
III.1	Jenis Penelitian .....	42
III.2	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	42
III.3	Subjek Penelitian .....	42
III.4	Sampel Penelitian .....	43
III.4.1	Perhitungan Besar Sampel .....	44
III.5	Variabel Penelitian.....	45
III.5.1	Variabel Dependen .....	45
III.5.2	Variabel Independen.....	45
III.6	Definisi Operasional .....	46
III.7	Instrumen Penelitian .....	48

III.8	Protokol Penelitian.....	51
III.8.1	Teknik Pengumpulan Data.....	51
III.8.2	Jenis Data.....	51
III.8.3	Alur Penelitian.....	52
III.9	Pengolahan Data.....	53
III.10	Proses Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		56
IV.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	56
IV.2	Hasil Penelitian.....	57
IV.2.1	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	57
IV.3	Data Demografi Responden.....	58
IV.4	Analisis Univariat.....	59
IV.4.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Data Tingkat Stres.....	59
IV.4.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Data Kualitas Tidur.....	60
IV.4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Data Riwayat Penyakit.....	60
IV.4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Data Potensi Terjadinya Kecemasan.....	61
IV.5	Analisis Bivariat.....	62
IV.5.1	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Potensi Terjadinya Kecemasan..	62
IV.5.2	Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Potensi Terjadinya Kecemasan	63
IV.5.3	Hubungan Riwayat Penyakit Kronis Terhadap Potensi Terjadinya Kecemasan.....	64
IV.6	Pembahasan Hasil Penelitian.....	65
IV.6.1	Pembahasan Hubungan antara Tingkat Stres dengan Kecemasan....	65
IV.6.2	Pembahasan Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kecemasan...	68
IV.6.3	Pembahasan Hubungan antara Riwayat Penyakit Kronis dengan Kecemasan.....	71
IV.7	Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB V PENUTUP.....		75
V.1	Kesimpulan.....	75
V.2	Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA.....		79
LAMPIRAN.....		88

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Waktu Tidur Berdasarkan Usia .....	22
Tabel 2. Penelitian Terkait.....	37
Tabel 3. Data Sampel Pada Penelitian-Penelitian Sebelumnya.....	44
Tabel 4. Definisi Operasional Variabel .....	46
Tabel 5. Distribusi Data Demografi Responden di Panti Werdha Budi Mulia 1, Jakarta Timur 2025 .....	58
Tabel 6. Gambaran Tingkat Stres Responden .....	59
Tabel 7. Gambaran Kualitas Tidur Responden.....	60
Tabel 8. Gambaran Riwayat Penyakit Kronis Responden.....	60
Tabel 9. Gambaran Kecenderungan Kecemasan Responden .....	61
Tabel 10. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Potensi Terjadinya Kecemasan Pada Responden.....	62
Tabel 11. Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Potensi Terjadinya Kecemasan Pada Responden.....	63
Tabel 12. Hubungan Riwayat Penyakit Kronis Terhadap Potensi Terjadinya Kecemasan Pada Responden .....	64

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori Penelitian .....	40
Bagan 2. Kerangka Konsep Penelitian .....	41
Bagan 3. Alur Penelitian.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Aktivitas Gelombang Otak Selama Siklus Tidur-Terjaga .....	25
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian Awal
- Lampiran 2 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner Responden Penelitian & Data Demografi
- Lampiran 6 Kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10)
- Lampiran 7 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)
- Lampiran 8 Kuesioner *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI)
- Lampiran 9 Hasil *Output* SPSS Analisis Univariat
- Lampiran 10 Hasil *Output* SPSS Analisis Bivariat
- Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 12 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 13 Hasil Uji Turnitin

## DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
DKI	: Daerah Khusus Ibukota
GBD	: <i>Global Burden of Disease</i>
DSM-V	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PSG	: <i>Polysomnography</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale</i> dengan 10 pertanyaan
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
GAI	: <i>Geriatric Anxiety Inventory</i>
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
Kemendes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
IL-6	: <i>Interleukin-6</i>
SVZ	: <i>Subventricular Zone</i>
DG	: <i>Dentate Gyrus</i>
PSTW	: Panti Sosial Tresna Werdha
WBS	: Warga Binaan Sosial
ODGJ	: Orang Dengan Gangguan Jiwa
ODMK	: Orang Dengan Masalah Kejiwaan
PNS	: Pegawai Negeri Sipil
TB	: Tuberkulosis