



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**

SKRIPSI

MOCHAMAD SYAIDIL FIRDAUS

221.0715.001

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2026**



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI
PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3**

SKRIPSI

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

MOCHAMAD SYAIDIL FIRDAUS

221.0715.001

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Mochamad Syaidil Firdaus

NIM : 2210715001

Tanggal : Jakarta, 7 Januari 2026

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

Jakarta, 7 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Mochamad Syaidil Firdaus)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Mochamad Syaidil Firdaus
NRP : 2210715001
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 eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3”.

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.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal: 7 Januari 2026

Yang menyatakan



Mochamad Syaidil Firdaus

PENGESAHAN

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Mochamad Syaidil Firdaus

NIM : 2210715001

Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Judul Skripsi : Gambaran Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Sosial
Tresna Werdha Budi Mulia 3

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.

Jakarta, 7 Januari 2026

Penguji I (Ketua Penguji)

Risa Kusuma Anggraeni, SST., M.Biomed

NIP. 199306212022032012

Penguji II

Sri Gundi Fahriana Fahrudin, S.Ft, M.Fis

NIP. 198204302024062001

Penguji III

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

NIP. 198807142022031003

Mengetahui



R. Rahma FIKES UPN "Veteran" Jakarta

Dr. Henry Buarar Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.

NIP. 197212191999031002

Koordinator Program Studi
Fisioterapi Program Sarjana

Rabia, S.Ft., M. Biomed., AIFO

NIP. 199308202022032011

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Mochamad Syaidil Firdaus

Abstrak

Latar Belakang: Lanjut usia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada lanjut usia dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik, gangguan kognitif, serta menurunnya kualitas hidup.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang (cross-sectional). Populasi penelitian adalah seluruh lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh sebanyak 76 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur subjektif selama satu bulan terakhir. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan kualitas tidur berdasarkan karakteristik responden dan komponen PSQI. **Hasil:** Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kondisi kualitas tidur pada lanjut usia di panti sosial serta menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya fisioterapis, dalam merencanakan upaya promotif dan preventif guna meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup lanjut usia.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, PSQI

OVERVIEW OF SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Mochamad Syaidil Firdaus

Abstract

Background: The elderly are a group that is vulnerable to various physiological, psychological, and social changes, one of which is sleep quality disorders. Poor sleep quality in the elderly can lead to decreased physical function, cognitive impairment, and a decline in quality of life. **Research Purpose:** This study aims to determine the description of sleep quality in the elderly living at the Budi Mulia 3 Social Welfare Home. This study uses a quantitative descriptive **Methods:** with a cross-sectional design. The study population consisted of all elderly people living at the Budi Mulia 3 Social Welfare Home for the Elderly, with a sampling technique using total sampling according to inclusion and exclusion criteria, resulting in 76 respondents. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess subjective sleep quality during the last month. Data analysis was performed univariately to describe sleep quality based on respondent characteristics and PSQI components. **Result Researches:** The results of this study are expected to provide an overview of sleep quality among the elderly in social institutions and serve as a basis for health workers, particularly physiotherapists, in planning promotional and preventive efforts to improve sleep quality and quality of life among the elderly.

Keyword : Sleep Quality, Elderly People, PSQI

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga kami dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3”. Dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Terima kasih penulis ucapkan kepada :

1. Bapak Andy Sirada S.S.T,Ft, M.Fis, AIFO selaku dosen pembimbing yang telah bersedia membimbing dan memberikan saran yang membangun.
2. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa, kasih sayang dan dukungan baik berupa moral dan material yang mendukung proses perkuliahan hingga sampai pada penyusunan skripsi
3. Teman-teman yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Kepada Isyraf Ghandi Arifianto, dan Rere Eka Novianti dalam memberikan bantuan saat mengalami kesulitan
4. Kepada Ichlasul Adzani, dan kelima 5 sahabat saya yaitu Ananda Putri Rifanty, Rifannia Zulfa Deandatita, Hana Kaamilah, Sofia Aufa, Rafiena Fernanda, dan seluruh teman-teman yang terlibat, tanpa mereka semua mungkin saya tidak akan ada di titik ini.

Jakarta, 7 Januari 2026

Penulis

Mochamad Syaidil Firdaus

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	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	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Landasan Teori	6
II.2 Kerangka Teori.....	28
II.3 Tabel Penelitian Terdahulu.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
III.1 Kerangka Konsep	36
III.2 Definisi Operasional.....	36
III.3 Desain Penelitian.....	37
III.4 Populasi dan Sampel	37
III.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
III.6 Instrumen Penelitian.....	38
III.7 Metode Pengumpulan Data	41
III.8 Analisis Data	42
III.9 Etika Penulisan.....	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
IV.1 Karakteristik Umum Responden	44
IV.2 Pembahasan.....	54
IV.4 Keterbatasan Penelitian	72
BAB V PENUTUP.....	73
V.1 KESIMPULAN	73
V.2 SARAN.....	75

DAFTAR PUSTAKA	76
RIWAYAT HIDUP	84
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 2	Definisi Operasional.....	36
Tabel 3	Kisi-Kisi Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	40
Tabel 4	Analisis Univariat.....	42
Tabel 5	Karakteristik Umum Responden Penelitian	44
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	46
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Usia	46
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin.....	47
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Pekerjaan Terdahulu	48
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Status Pernikahan.....	49
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Penyakit Penyerta	50
Tabel 12	Kualitas Tidur Berdasarkan Domain kualitas Tidur	51

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori	28
Skema 2	Kerangka Konsep	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Keterangan Komite Etik
Lampiran 2	Surat Izin Penelitian
Lampiran 3	Kartu Monitoring
Lampiran 4	Informed Consent
Lampiran 5	Kuisiner Penelitian
Lampiran 6	Hasil Uji SPSS
Lampiran 7	Dokumentasi
Lampiran 8	Surat Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin