



**HUBUNGAN KESEPIAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA BUDI MULIA 1 DAN 2, JAKARTA**

SKRIPSI

AGUSTIN SHINTA DEWI

2210711124

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

2026



**HUBUNGAN KESEPIAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA BUDI MULIA 1 DAN 2, JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan**

AGUSTIN SHINTA DEWI

2210711124

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang di kutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Agustin Shinta Dewi

NIM : 2210711124

Tanggal : 8 Januari 2026

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

Jakarta, 8 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Agustin Shinta Dewi)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

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

Nama : Agustin Shinta Dewi
NIM : 2210711124
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program studi : Keperawatan Program Sarjana

Demi Pembangunan 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 Keseharian dan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2, Jakarta”**.

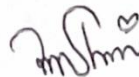
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 8 Januari 2026

Yang menyatakan,



(Agustin Shinta Dewi)

LEMBAR PENGESAHAN

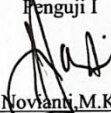
Skripsi diajukan oleh:

Nama : Agustin Shinta Dewi
NIM : 2210711124
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Keseharian dan Kualitas Tidur dengan Kualitas
Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1
dan 2, Jakarta

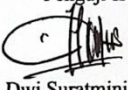
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada
Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 8 Januari 2026

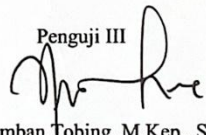
Penguji I


Dr. Ns. Evin Noviani, M.Kep.Sp.Kep.J
NIP. 197811062021212006

Penguji II


Ns. Dwi Suratmini, M.Kep
NIP. 199207162022032009

Penguji III

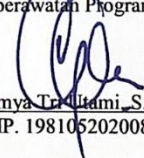

Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp.Kep. J
NIP. 197611122021212007

Mengetahui,

Plt. Dekan


Dr. Ir. Henry Binsur Hamonangan Sitorus, S.T., M.T.
NIP. 197212031990031002

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana


Ns. Gamya Tri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003



HUBUNGAN KESEPIAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 DAN 2, JAKARTA

Agustin Shinta Dewi

Abstrak

Kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh faktor psikososial dan fisiologis, termasuk tingkat kesepian dan kualitas tidur. Perubahan peran sosial, keterbatasan fisik, serta kondisi lingkungan panti turut berkontribusi terhadap munculnya permasalahan tersebut pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesepian dan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan jumlah sampel 139 lansia berusia ≥ 60 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale*, *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan WHOQOL-BREF. Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman* sesuai dengan distribusi data menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesepian dengan kualitas hidup ($r = -0,802$ dan $p\text{-value} < 0,001$) serta antara kualitas tidur dengan kualitas hidup ($r = -0,307$ dan $p\text{-value} < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian dan semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah kualitas hidup lansia. Kesepian menunjukkan hubungan negatif yang kuat, sedangkan kualitas tidur menunjukkan hubungan negatif sedang dengan kualitas hidup. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat dalam merancang intervensi yang meningkatkan dukungan sosial, stimulasi interaksi sosial, serta memperbaiki kualitas tidur lansia, sehingga kualitas hidup lansia di panti sosial dapat meningkat.

Kata Kunci: Kesepian, Kualitas Hidup, Kualitas Tidur, Lansia

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SLEEP QUALITY AND THE QUALITY OF LIFE OF OLDER ADULTS AT TRESNA WERDHA BUDI MULIA SOCIAL HOMES 1 AND 2, JAKARTA

Agustin Shinta Dewi

Abstract

The quality of life of older adults is strongly influenced by psychosocial and physiological factors, including levels of loneliness and sleep quality. Changes in social roles, physical limitations, and the institutional environment also contribute to these issues among older adults. This study aimed to analyze the relationship between loneliness and sleep quality and the quality of life of older adults at Tresna Werdha Budi Mulia Social Home, Jakarta. A cross-sectional design was employed with a sample of 139 older adults aged ≥ 60 years, selected through purposive sampling. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the WHOQOL-BREF. Spearman correlation analysis, based on the data distribution, revealed a significant relationship between loneliness and quality of life ($r = -0.802$; $p < 0.001$) and between sleep quality and quality of life ($r = -0.307$; $p < 0.001$). These findings indicate that higher levels of loneliness and poorer sleep quality are associated with lower quality of life. Loneliness showed a strong negative correlation, while sleep quality showed a moderate negative correlation with quality of life. This study is expected to provide a foundation for nurses to develop interventions that enhance social support, stimulate social interaction, and improve sleep quality, thereby improving the quality of life of older adults in social care institutions.

Keywords: *Elderly, Loneliness, Sleep Quality, Quality of Life*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “Hubungan Kesepian dan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2, Jakarta”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan, UPN “Veteran” Jakarta. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Desmawati, M.Kep., Sp. Kep. Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S. selaku Kepala Jurusan Keperawatan, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, S.Kep., M.Kep. selaku Kepala Program Studi S1 Keperawatan, Dr. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J selaku dosen penguji 1, Ns. Dwi Suratmini, M.Kep selaku dosen penguji 2, serta Ns. Duma Lumban Tobing, M.Kep., Sp. Kep. J selaku dosen penguji 3 sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk selalu membimbing dan memberikan arahan serta dukungan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ingin penulis sampaikan kepada pihak Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 yang telah menerima dan membantu studi pendahuluan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, sehingga penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi menyempurnakan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Jakarta, 19 Juli 2025

Penulis

Agustin Shinta Dewi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRAC</i>	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.....	7
I.3 Tujuan Penelitian	8
I.4 Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
II.1 Konsep Lansia	10
II.2 Konsep Kesenjangan pada Lansia.....	15
II.3 Konsep Kualitas Tidur pada Lansia.....	21
II.4 Konsep Kualitas Hidup.....	38
II.5 Kerangka Teori	43
II.6 Penelitian Terdahulu	45
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 50
III.1 Kerangka Konsep	50
III.2 Hipotesis Penelitian.....	52
III.3 Definisi Operasional.....	52
III.4 Desain Penelitian.....	55
III.5 Populasi dan Sampel	55
III.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	58
III.7 Metode Pengumpulan Data	58
III.8 Instrumen Penelitian	60
III.9 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	66
III.10 Analisa Data	73
III.11 Etika Penelitian	76
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 79
IV.1 Hasil.....	79
IV.2 Pembahasan	92
IV.3 Keterbatasan Penelitian	108

BAB V PENUTUP.....	109
V.1 Kesimpulan.....	109
V.2 Saran	110
DAFTAR PUSTAKA.....	113
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Penelitian Terdahulu.....	45
Tabel 2	Definisi Operasional.....	53
Tabel 3	Norma Skor Variabel Kesepian.....	62
Tabel 4	Kisi-Kisi Kuesioner Kesepian.....	62
Tabel 5	Pengkategorian Skor Kesepian.....	63
Tabel 6	Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Tidur.....	64
Tabel 7	Kisi-Kisi Kuesioner Kualitas Hidup	66
Tabel 8	Kriteria Hasil Pengukuran Reliabilitas Instrumen	67
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>UCLA Loneliness Scale</i>	69
Tabel 10	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner <i>UCLA Loneliness Scale</i>	70
Tabel 11	Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	70
Tabel 12	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	71
Tabel 13	Hasil Uji Validitas Kuesioner WHOQOL-BREF	71
Tabel 14	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner WHOQOL-BREF.....	72
Tabel 15	Analisis Univariat.....	74
Tabel 16	Analisis Bivariat	75
Tabel 17	Analisis Uji Normalitas (n=139)	82
Tabel 18	Tendensi Sentral Responden Berdasarkan Usia Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	83
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	84
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	84
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	85
Tabel 22	Tendensi Sentral Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139) .	86
Tabel 23	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Masih Memiliki Keluarga Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	87
Tabel 24	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Penyakit yang Diderita Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	88
Tabel 25	Tendensi Sentral Responden Berdasarkan Kesepian.....	88
Tabel 26	Tendensi Sentral Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	89
Tabel 27	Tendensi Sentral Responden Berdasarkan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	90
Tabel 28	Hubungan antara Kesepian dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	91
Tabel 29	Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan 2 Jakarta (n=139).....	92

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	44
Skema 2	Kerangka Konsep	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data
Lampiran 2	Surat Permohonan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian dari Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1
Lampiran 4	Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian dari Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2
Lampiran 5	Surat Permohonan Izin Uji Validitas
Lampiran 6	Surat Balasan Permohonan Izin Uji Validitas dari Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3
Lampiran 7	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 8	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang Proposal Skripsi
Lampiran 9	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 10	Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)
Lampiran 11	Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 12	Kuesioner Karakteristik Responden
Lampiran 13	Kuesioner B <i>UCLA Loneliness Scale</i>
Lampiran 14	Kuesioner C <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)
Lampiran 15	Kuesioner D WHOQOL-BREF
Lampiran 16	<i>Timeline</i> Penelitian
Lampiran 17	Surat Permohonan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 18	Surat Balasan Persetujuan <i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 19	Lembar Persetujuan Pendaftaran Sidang Skripsi
Lampiran 20	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
Lampiran 21	Hasil SPSS Penelitian
Lampiran 22	Dokumentasi Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian
Lampiran 23	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 24	Hasil Uji Turnitin