

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA  
DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDA JARA MARA  
PATI, KECAMATAN BANJAR, KABUPATEN  
BULELENG, BALI**



**PUTU CITRA CAHYANTI**  
**Program Studi Kedokteran**  
**NIM 2018011007**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**SINGARAJA**

**2024**



**GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI  
SOSIAL TRESNA WERDA JARA MARA PATI,  
KECAMATAN BANJAR, KABUPATEN BULELENG,  
BALI**

**SKRIPSI**



**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA SINGARAJA  
2024**

**SKRIPSI**

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI  
SYARAT- SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA  
KEDOKTERAN**



Pembimbing I,

Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S. Ked., M. Kes.

NIP. 198103212008121003

Pembimbing II,

dr. I Ketut S. Kapakistan T., Sp. N.

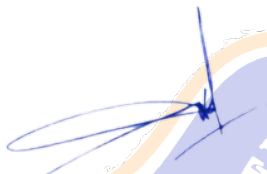
NIP. 196304161989111002

Skripsi oleh Putu Citra Cahyanti dengan judul "Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Bali" ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada,

Hari: Rabu

Pada Tanggal: 27 Desember 2023


Dewan Penguji,

  
Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S. Ked., M. Kes.  
NIP. 198103212008121003


(Ketua)

  
dr. I Ketut S. Kapakisan T., Sp. N.  
NIP. 196304161989111002

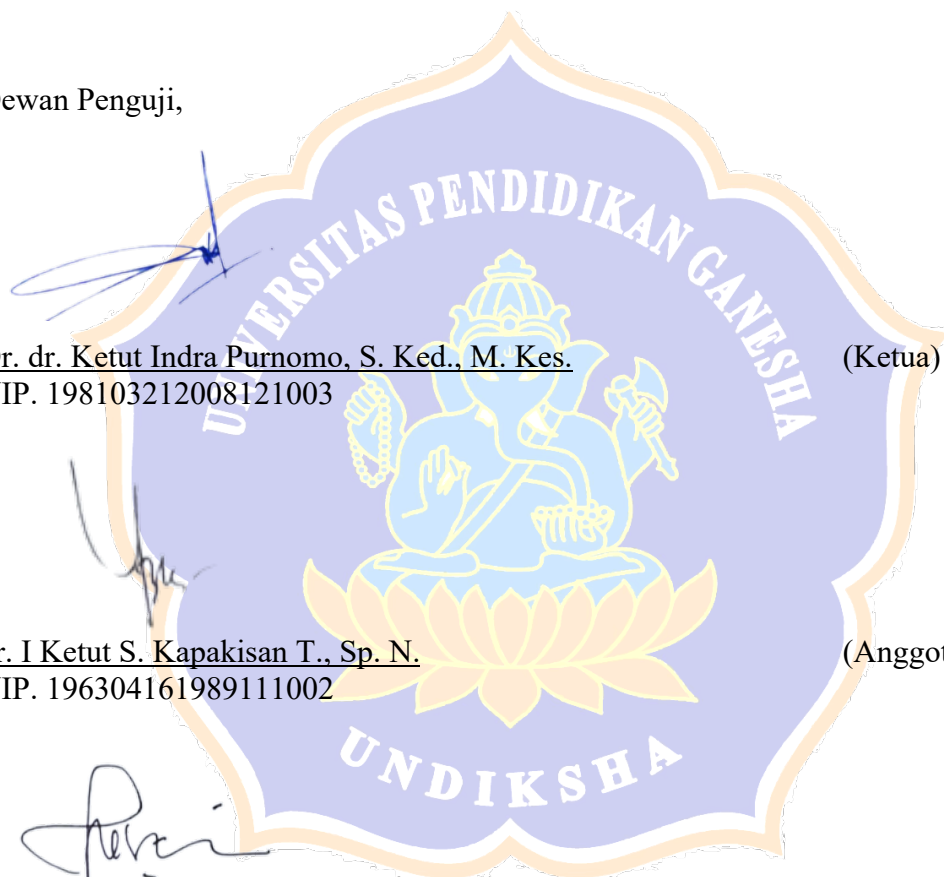
(Anggota)

  
dr. Ni Nyoman Mestri Agustini, S.Ked., M.Kes.,  
M.Biomed., Sp. N.  
NIP. 198508252009122007

(Anggota)

  
dr. I Komang Gunawan L, Sp. KJ  
NIDK. 8882850017

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Kedokteran  
Universitas Pendidikan Ganesha  
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana kedokteran

Pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 27 Desember 2023

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,

Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S. Ked., M. Kes      dr. I Ketut S. Kapakistan T., Sp. N  
NIP. 198103212008121003                              NIP. 196304161989111002

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kedokteran



Prof. Dr. M. Ahmad Djojosugito, dr. Sp. OT(K), MHA, MBA, FICS.  
NIR. 1942062720180501380

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Bali” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan atau ada klaim terhadap karya saya ini.

Singaraja, 27 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Putu Citra Cahyanti



## PRAKATA

Puji syukur penyusun panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya-lah, penulis dapat menyelesaikan usulan skripsi yang berjudul **“Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werda Jara Mara Pati, Kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng, Bali”**. Usulan skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan usulan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. M. Ahmad Djojosingito, dr. Sp.OT(K), MHA, MBA, selaku Dekan Fakultas Kedokteran atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan usulan skripsi ini sesuai dengan rencana.
2. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes., selaku Ketua Program Studi Kedokteran atas motivasi yang diberikan dalam penyelesaian usulan skripsi ini.
3. Dr. dr. Ketut Indra Purnomo, S. Ked., M. Kes., selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam menyelesaikan usulan skripsi ini.
4. dr. I Ketut S. Kapakisan T., Sp. N, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi penulis dalam menyelesaikan usulan skripsi ini.
5. Staf dosen dan pegawai di lingkungan Fakultas Kedokteran yang telah bersedia membantu dalam pemenuhan administrasi usulan skripsi ini.
6. Keluarga penulis yang memberikan motivasi dan semangat dalam penyelesaian usulan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan usulan skripsi ini.



Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam usulan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis. Untuk itu demi kesempurnaan usulan skripsi ini, penulis mengharapkan segala kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap usulan skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 27 Desember 2023

Penulis



## DAFTAR ISI

	HALAMAN
PRAKATA .....	i
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Deskripsi Teori Lansia.....	6
2.1.1 Definisi Lansia.....	6
2.1.2 Perubahan Fisiologis Pada Lansia Terkait Tidur.....	6
2.2 Deskripsi Teori Kualitas Tidur.....	9
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur.....	9
2.2.2 Fungsi Tidur.....	9
2.2.3 Siklus Tidur.....	10
2.2.4 Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur.....	13
2.2.5 Komponen Kualitas Tidur PSQI.....	14
2.2.6 Gangguan Tidur Pada Lansia.....	15
2.2.7 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia.....	17
2.2.8 Kualitas Tidur Lansia.....	22
2.3 Penelitian Yang Relevan.....	23

2.4 Kerangka Konseptual.....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Desain penelitian.....	26
3.2. Populasi dan Sampel.....	26
3.2.1 Populasi Penelitian.....	26
3.2.2 Sampel dan Teknik Sampel Penelitian .....	26
3.3 Variabel Penelitian.....	27
3.4 Definisi Operasional .....	27
3.5 Alat dan Bahan Penelitian.....	28
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
3.7 Prosedur Pengambilan Data.....	29
3.9 Jadwal Penelitian .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>26</b>
4.1 Distribusi Karakteristik Responden .....	32
4.1.1 Responden Berdasarkan Kelompok Usia .....	33
4.1.2 Responden Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin .....	34
4.1.3 Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	34
4.1.4 Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit .....	35
4.1.5 Responden Berdasarkan Durasi Tinggal di Panti .....	36
4.1.6 Responden Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi .....	37
4.2 Distribusi Komponen Kualitas Tidur Responden.....	38
4.2.1 Kualitas Tidur Subjektif Responden.....	39
4.2.2 Latensi Tidur Responden .....	39
4.2.3 Durasi Tidur Responden .....	40
4.2.4 Efisiensi Tidur Responden.....	40
4.2.5 Gangguan Tidur Responden .....	41
4.2.6 Penggunaan Obat Tidur Responden .....	41
4.2.7 Disfungsi Siang Hari Responden.....	42
4.3 Distribusi Kualitas Tidur Lansia.....	42

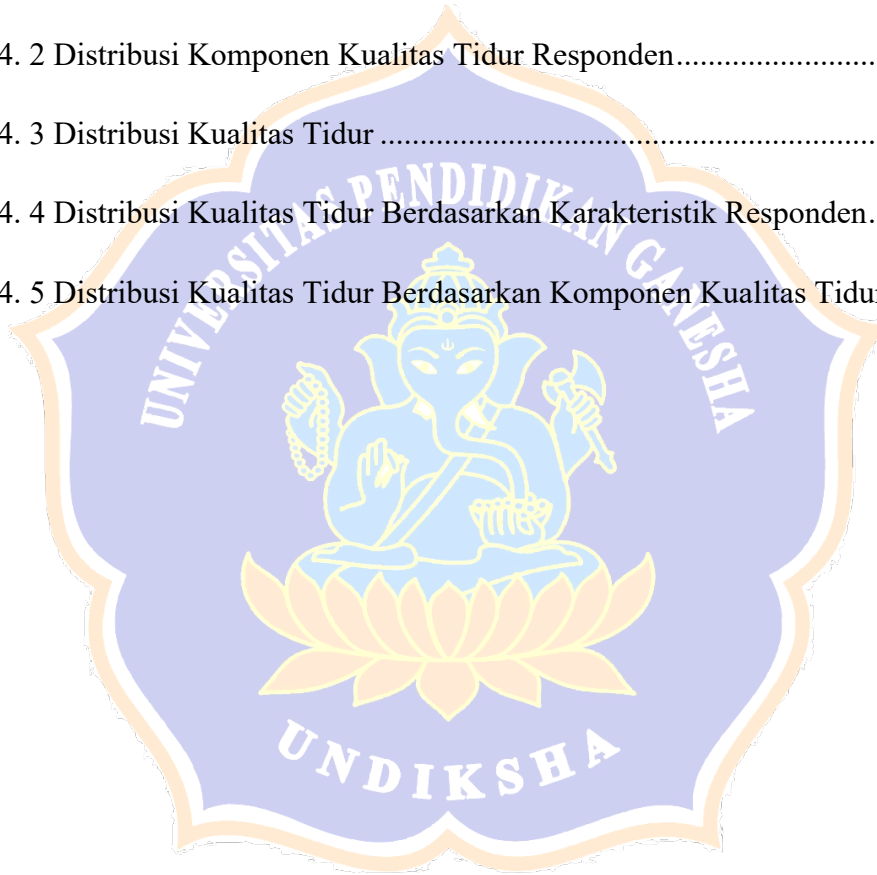
4.4 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden.....	43
4.4.1 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Usia .....	44
4.4.2 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
4.4.3 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	45
4.4.4 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Riwayat Penyakit .....	46
4.4.5 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Durasi Tinggal di Panti .....	46
4.4.6 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi .....	47
4.4.7 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Kebiasaan Merokok .....	47
4.5 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Kualitas Tidur .....	47
4.5.1 Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Kualitas Tidur Subjektif.....	49
4.5.2 Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Latensi Tidur.....	49
4.5.3 Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Durasi Tidur.....	49
4.5.4 Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Efisiensi Tidur.....	50
4.5.5 Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Gangguan Tidur .....	50
4.5.6 Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Penggunaan Obat Tidur .....	50
4.5.7 Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Disfungsi di Siang Hari.....	50
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
5.1 Kualitas Tidur Lansia.....	52
5.1.1 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Usia .....	52
5.1.2 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
5.1.3 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	55
5.1.4 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Riwayat Penyakit .....	56
5.1.5 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Durasi Tinggal di Panti .....	56
5.1.6 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi .....	57
5.1.7 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Kebiasaan Merokok .....	58
5.2 Kualitas Tidur Lansia Berdasarkan Komponen Kualitas Tidur.....	59
5.3 Keterbatasan Penelitian.....	61
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>62</b>
6.1 Kesimpulan .....	62
6.2 Saran .....	63

DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN .....	72



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 2.1 Perbedaan Fase REM & NREM .....	12
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	28
Tabel 3. 2 Jadwal Penelitian .....	31
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden.....	32
Tabel 4. 2 Distribusi Komponen Kualitas Tidur Responden.....	38
Tabel 4. 3 Distribusi Kualitas Tidur .....	42
Tabel 4. 4 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden.....	43
Tabel 4. 5 Distribusi Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Kualitas Tidur .....	48



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Konsep.....	25
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4. 1 Pie Chart Karakteristik Berdasarkan Kelompok Usia .....	34
Gambar 4. 2 Pie Chart Karakteristik Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin .....	34
Gambar 4. 3 Pie Chart Karakteristik Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	35
Gambar 4. 4 Pie Chart Karakteristik Berdasarkan Riwayat Penyakit .....	36
Gambar 4. 5 Pie Chart Karakteristik Berdasarkan Durasi Tinggal di Panti .....	36
Gambar 4. 6 Pie Chart Karakteristik Berdasarkan Kebiasaan Minum Kopi .....	37
Gambar 4. 7 Pie Chart Karakteristik Berdasarkan Kebiasaan Merokok .....	38
Gambar 4. 8 Pie Chart Kualitas Tidur Subjektif Responden.....	39
Gambar 4. 9 Pie Chart Latensi Tidur Responden.....	40
Gambar 4. 10 Pie Chart Durasi Tidur Responden .....	40
Gambar 4. 11 Pie Chart Efisiensi Tidur Responden.....	41
Gambar 4. 12 Pie Chart Gangguan Tidur Responden .....	41
Gambar 4. 13 Pie Chart Penggunaan Obat Tidur Responden.....	42
Gambar 4. 14 Pie Chart Disfungsi Siang Hari Responden.....	42
Gambar 4. 15 Pie Chart Kualitas Tidur Lansia Responden.....	43

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Surat Studi Pendahuluan .....	72
Lampiran 02. Naskah Penjelasan Penelitian.....	73
Lampiran 03. Formulir Persetujuan Responden Penelitian .....	77
Lampiran 04. Kuesioner Penelitian .....	78
Lampiran 05. Kisi-Kisi Kuesioner Penelitian.....	82
Lampiran 06. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	84
Lampiran 07. Surat Penerimaan Ijin Penelitian.....	85
Lampiran 08. Surat Permohonan Etik.....	86
Lampiran 09. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik .....	87
Lampiran 010. Hasil Pengolahan Data dengan SPSS.....	89
Lampiran 011. Dokumentasi Kegiatan .....	97
Lampiran 012. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing I.....	98
Lampiran 013. Daftar Hadir Bimbingan Dosen Pembimbing I.....	99
Lampiran 014. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing II .....	100
Lampiran 015. Daftar Hadir Bimbingan Dosen Pembimbing II .....	101