

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
WAIST CIRCUMFERENCE PADA LANSIA DENGAN
SINDROM METABOLIK
DI POLIKLINIK GERIATRI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH KABUPATEN BULELENG**



**OLEH
KOMANG DEWI SENJA WULANDARI
NIM 2118011052**

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

2024



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN
WAIST CIRCUMFERENCE PADA LANSIA DENGAN
SINDROM METABOLIK
DI POLIKLINIK GERIATRI RUMAH SAKIT UMUM
DAERAH KABUPATEN BULELENG**

SKRIPSI



**Diajukan Kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh :
Komang Dewi Senja Wulandari
NIM 2118011052**

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

2024

SKRIPSI

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



Menyetujui

Pembimbing I,

dr. Luh Putu Lina Kamelia, Sp.N., FINA.
NIP. 197710262 005022 002

Pembimbing II,

Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122 005011 002

Skripsi oleh Komang Dewi Senja Wulandari dengan judul “Hubungan Kualitas Tidur dengan *Waist Circumference* Pada Lansia dengan Sindrom Metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Senin

Pada tanggal : 23 Desember 2024

Dewan Penguji



dr. Luh Putu Lina Kamelia, Sp.N., FINA
NIP. 197710262005022002

(Ketua)



Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002

(Anggota)



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

(Anggota)



dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes
NIP. 197906212008122002

(Anggota)

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

Pada :

Hari : Senin

Tanggal : 23 Desember 2024

Mengetahui,

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



dr. Luh Putu Lina Kamelia, Sp.N., FINA
NIP. 197710262005022002

Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO.
NIP. 197705122005011002

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 “Hubungan Kualitas Tidur dengan *Waist Circumference* Pada Lansia dengan Sindrom Metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng.” 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, 9 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Komang Dewi Senja Wulandari

NIM. 2118011052

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan *Waist Circumference* pada Lansia dengan Sindrom Metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran di Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mendapatkan berbagai dukungan dari berbagai pihak baik berupa moral maupun material. Oleh karenanya, dalam kesempatan ini penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd. selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan motivasi dan fasilitas dalam penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosingito, Sp.OT(K)., MHA., MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
4. dr. Luh Putu Lina Kamelia, Sp.N., FINA. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. dr. Made Budiawan, S.Ked., M.Kes., AIFO. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Pimpinan beserta dokter dan perawat di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng yang telah mengizinkan dan membantu penulis selama penelitian skripsi ini.

8. Orang tua, teman-teman, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dan dukungan penuh dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap usulan penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna bagi penulis maupun pembaca.

Singaraja, 9 Desember 2024

Penulis



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN *WAIST CIRCUMFERENCE*
PADA LANSIA DENGAN SINDROM METABOLIK DI POLIKLINIK
GERIATRI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH KABUPATEN
BULELENG**

Oleh :

Komang Dewi Senja Wulandari, NIM 2118011052

Program Studi Kedokteran

ABSTRAK

Gangguan pola tidur merupakan masalah yang banyak terjadi dengan prevalensi di semua pelosok bumi yang berkisar sebesar 86%. Pada orang dewasa yang lebih tua prevalensi insomnia berkisar 30 hingga 48%. Gangguan tidur mengakibatkan perubahan hormon pengatur nafsu makan (misalnya, leptin, ghrelin, dan *cannabinoid endogen*) dan metabolisme glukosa. Perubahan ini berakibat pada penurunan pengeluaran energi dan peningkatan nafsu makan, yang pada akhirnya mengakibatkan risiko obesitas meningkat. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyakit kardiometabolik. *Waist Circumference* (WC) merupakan indikator yang tepat untuk mengetahui risiko penyakit kardiometabolik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan *waist circumference* pada lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng (RSUD Kabupaten Buleleng). Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional yang menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 43 orang yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner PSQI dan pita ukur dengan ketelitian 0,1 cm dengan teknik analisis data yaitu Uji statistik korelasi *Chi-Square* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan *waist circumference* pada lansia dengan sindrom metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng dengan hasil ($p = 0,334$) dan seseorang dengan kualitas tidur yang buruk berisiko mengalami kenaikan pada *waist circumference* (WC) dalam kategori berisiko hanya 1,938 kali dibandingkan dengan yang kualitas tidur baik.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, *Waist Circumference*, Lansia, Sindrom Metabolik

DAFTAR ISI

PRAKATA	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Peneniltian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Deskripsi Teori.....	6
2.1.1 Sindrom Metabolik pada Lansia	6
2.1.2 Kualitas Tidur Lansia.....	10
2.1.3 Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	14
2.1.4 <i>Waist Circumference</i>	15
2.1.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Waist Circumference</i> Pada Lansia dengan Sindrom Metabolik	16
2.2 Penelitian yang Relevan.....	19
2.3 Kerangka Konseptual.....	21
2.4 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Tempat dan Waktu	22
3.1.1 Tempat Penelitian	22
3.1.2 Waktu Penelitian.....	22

3.2 Desain Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel.....	22
3.3.1 Populasi.....	22
3.3.2 Sampel	22
3.3.3 Besar Sampel	23
3.3.4 Teknik Sampling.....	24
3.4 Variabel Penelitian.....	24
3.4.1 Variabel Independen (Bebas).....	25
3.4.2 Variabel Dependen (Terikat)	25
3.5 Definisi Operasional	25
3.6 Instrumen Penelitian	26
3.7 Prosedur Pengambilan Data.....	30
3.7.1 Prosedur Penelitian	31
3.8 Teknik Analisis Data.....	31
3.8.1 Signifikansi Korelasi.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	33
4.1 Deskripsi data.....	34
4.1.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng Pada Bulan Juli-Oktober 2024.	34
4.1.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng Pada Bulan Juli- Oktober 2024.	35
4.1.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Interpretasi Kategori Kualitas Tidur di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng Pada Bulan Juli-Oktober 2024.....	36
4.1.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Interpretasi Kategori Lingkar Pinggang (<i>Waist Circumference</i>) di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng Pada Bulan Juli-Oktober 2024.	38
4.1.5 Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Waist Circumference</i> pada Lansia dengan Sindrom Metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng Pada Bulan Juli-Oktober 2024.	40

BAB V PEMBAHASAN	42
5.1 Kualitas Tidur Pada Lansia dengan Sindrom Metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng	42
5.2 <i>Waist Circumference</i> Pada Lansia dengan Sindrom Metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng	45
5.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Waist Circumference</i> pada Lansia dengan Sindrom Metabolik di Poliklinik Geriatri Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Buleleng	50
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	54
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
6.1 Kesimpulan	55
6.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi Lingkar Pinggang	16
Tabel 3. 1	Definisi Operasional	25
Tabel 4. 1	Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	34
Tabel 4. 2	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Tabel 4. 3	Distribusi Sampel Berdasarkan Kategori Kualitas Tidur.....	36
Tabel 4. 4	Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Usia Kategori Kualitas Tidur	36
Tabel 4. 5	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin Kategori Kualitas Tidur	36
Tabel 4. 6	Distribusi Sampel Berdasarkan Interpretasi Kategori Lingkar Pinggang (Waist Circumference).....	38
Tabel 4. 7	Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Usia Interpretasi Kategori Lingkar Pinggang (Waist Circumference)	38
Tabel 4. 8	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin Interpretasi Kategori Lingkar Pinggang (Waist Circumference)	38
Tabel 4. 9	Tabulasi Silang Hubungan Kualitas Tidur dengan Waist Circumference	40
Tabel 4. 10	Uji Chi-Square Hubungan Kualitas Tidur dengan Waist Circumference	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	21
Gambar 3. 1 Rumus Lemeshow	24
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian.....	31
Gambar 4. 1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia.....	34
Gambar 4. 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	35
Gambar 4. 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Interpretasi Kategori Kualitas Tidur	37
Gambar 4. 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Interpretasi Kategori Lingkar Pinggang (Waist Circumference).....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan.....	66
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	67
Lampiran 4. Surat Kelaiakan Etik.....	68
Lampiran 5. Permohonan Menjadi Responden	69
Lampiran 6. Lembar Permohonan Menjadi Responden	70
Lampiran 7. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI Versi Terjemahan Bahasa Indonesia	71
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	77
Lampiran 9. Hasil Pengumpulan Data	78
Lampiran 10. Hasil Pengolahan Data Menggunakan SPSS.....	79
Lampiran 11. Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing 1	83
Lampiran 12. Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing 2	85
Lampiran 13. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	87
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis	88

