

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WANA  
SERAYA TAHUN 2024**



**OLEH  
KADEK DEA NANDA PUSPITA ANDINI  
NIM 2118011024**

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



**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA WANA**

**SERAYA TAHUN 2024**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada**

**Universitas Pendidikan Ganesha**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan**

**Program Sarjana Kedokteran**

**Oleh**

**Kadek Dea Nanda Puspita Andini**

**NIM 2118011024**



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

**Pembimbing II,**



Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B, Subsp.Onk(K), M.Si, FINACS  
NIDK. 8855060017

Skripsi oleh Kadek Dea Nanda Puspita Andini dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Tahun 2024” ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari : Jumat

Pada tanggal : 13 Desember 2024

Dewan Penguji



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

(Ketua)



Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B, Subsp.Onk(K), M.Si, FINACS  
NIDK. 8855060017

(Anggota)



dr. I Gusti Ngurah Anom Supradnya, Sp.M  
NIP. 197305242002121005

(Anggota)



dr. Nyoman Intan Permatahati Wiguna, S.Ked., M.Biomed.  
NIP. 199207072019032031

(Anggota)

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

Pada:

Hari : Jumat

Tanggal : 13 Desember 2024

**Mengetahui,**

Ketua Ujian,



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

Sekretaris Ujian,



Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B, Subsp.  
Onk(K), M.Si, FINACS.  
NIDK. 8855060017

Mengesahkan  
Dekan Fakultas Kedokteran



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

## PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Tahun 2024” 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 dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 13 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



(Kadek Dea Nanda Puspita Andini)

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Tahun 2024”. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana kedokteran pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik berupa moral maupun material dari berbagai pihak. 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 usulan penelitian ini.
2. Prof. Dr. dr. M. Ahmad Djojosingito, Sp.OT(K), MHA., MBA selaku Dekan Fakultas Kedokteran penyusunan usulan penelitian ini.
3. Dr. dr. Made Kurnia Widiastuti Giri, S.Ked., M.Kes. selaku Ketua Program Studi Kedokteran penyusunan usulan penelitian ini.
4. dr. Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S.Ked., M.Kes. selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.



5. Dr. dr. Ketut Suparna, Sp.B(K)Onk., M.Si, FINACS selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan usulan penelitian ini.
6. Kepala perpustakaan Universitas Pendidikan Ganesha beserta staf yang telah memberikan kemudahan pelayanan peminjaman buku-buku yang dibutuhkan dalam penyusunan usulan penelitian ini.
7. Orang tua, teman-teman, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan usulan penelitian ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritik maupun saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembangan dunia pendidikan.

Singaraja, 13 Desember 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PRAKATA</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti .....	6
1.4.2 Manfaat Bagi Masyarakat.....	7
1.4.3 Manfaat Bagi Pemerintah.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1 Deskripsi Teori.....	8
2.1.1 Lansia .....	8
2.1.2 Stres.....	11
2.1.3 Kualitas Tidur.....	21
2.2 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia.....	39
2.3 Penelitian yang Relevan.....	41
2.4 Kerangka Konsep .....	43
2.5 Hipotesis.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>44</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
3.2 Desain Penelitian .....	44

3.3	Populasi dan Sampel.....	46
3.3.1	Populasi .....	46
3.3.2	Sampel .....	46
3.3.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	46
3.3.4	Besar Sampel Penelitian .....	47
3.4	Variabel Penelitian.....	47
3.5	Definisi Operasional .....	48
3.6	Alat dan Bahan Penelitian .....	50
3.7	Prosedur Pengambilan Data.....	51
3.8	Teknik Analisis Data .....	52
3.8.1	Signifikansi Korelasi .....	53
3.8.2	Kekuatan Korelasi .....	53
3.8.3	Arah Korelasi .....	53
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>54</b>
4.1	Deskripsi Data.....	54
4.2	Karakteristik Responden .....	54
4.2.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	54
4.2.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
4.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres.....	60
4.3.1	Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Usia .....	61
4.3.2	Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin .....	61
4.3.3	Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin .....	62
4.3.4	Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Lama Tinggal di Panti.....	63
4.3.5	Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Alasan Tinggal di Panti.....	63
4.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Kualitas Tidur .....	64
4.4.1	Karakteristik Kualitas Tidur Berdasarkan Usia.....	65
4.4.2	Karakteristik Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin .....	66
4.4.3	Karakteristik Kualitas Tidur Berdasarkan Status Perkawinan .....	66
4.4.4	Karakteristik Kualitas Tidur Berdasarkan Lama Tinggal di Panti .....	67
4.5	Analisis Data .....	68
4.5.1	Uji Normalitas .....	69
4.5.2	Uji Korelasi Pearson.....	69
<b>BAB V</b>	<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>71</b>

5.1 Karakteristik Responden .....	71
5.1.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	71
5.1.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	72
5.1.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan.....	72
5.1.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal di Panti.....	73
5.1.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Alasan Tinggal di Panti.....	74
5.2 Tingkat Stres pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya .....	75
5.2.2 Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	78
5.2.3 Tingkat Stres Berdasarkan Status Perkawinan.....	79
5.2.4 Tingkat Stres Berdasarkan Lama Tinggal Di Panti.....	80
5.3 Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya .....	83
5.3.1 Kualitas Tidur Berdasarkan Usia.....	84
5.3.2 Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin .....	85
5.3.3 Kualitas Tidur Berdasarkan Status Perkawinan .....	87
5.3.4 Kualitas Tidur Berdasarkan Lama Tinggal Di Panti .....	87
5.3.5 Kualitas Tidur Berdasarkan Alasan Tinggal Di Panti .....	88
5.4 Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia.....	89
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>92</b>
6.1 Simpulan .....	92
6.2 Saran.....	93
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>105</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	48
Tabel 3. 2 Interpretasi pada Kuesioner PSS-10.....	50
Tabel 3. 3 Interpretasi pada Kuesioner PSQI .....	51
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	55
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	56
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan.....	57
Tabel 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Waktu Tinggal di Panti .....	58
Tabel 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Alasan Tinggal di Panti.....	59
Tabel 4. 6 Uji Statistik Deskriptif Berdasarkan Tingkat Stres .....	60
Tabel 4. 7 Karakteristik Tingkat Stres Responden .....	60
Tabel 4. 8 Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Usia.....	61
Tabel 4. 9 Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin .....	61
Tabel 4. 10 Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Status Perkawinan .....	62
Tabel 4. 11 Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Lama Waktu Tinggal di Panti ..	63
Tabel 4. 12 Karakteristik Tingkat Stres Berdasarkan Alasan Tinggal di Panti .....	63
Tabel 4. 13 Uji Statistik Deskriptif Berdasarkan Kualitas Tidur.....	64
Tabel 4. 14 Karakteristik Kualitas Tidur Responden .....	65
Tabel 4. 15 Karakteristik Kualitas Tidur Berdasarkan Usia.....	65
Tabel 4. 16 Karakteristik Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin .....	66
Tabel 4. 17 Karakteristik Kualitas Tidur Berdasarkan Status Perkawinan .....	66
Tabel 4. 18 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Waktu Tinggal di Panti .....	67
Tabel 4. 19 Karakteristik Kualitas Tidur Berdasarkan Alasan Tinggal di Panti.....	68
Tabel 4. 20 Hasil Uji Normalitas dengan SPSS .....	69
Tabel 4. 21 Uji Korelasi Pearson Tingkat Stres dan Kualitas Tidur (data primer).....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konsep .....	43
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	45
Gambar 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	55
Gambar 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	56
Gambar 4. 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Perkawinan.....	57
Gambar 4. 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Waktu Tinggal di Panti ...	58
Gambar 4. 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Alasan Tinggal di Panti.....	59
Gambar 5. 1 Perubahan Hormon Terkait Tidur.....	91



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 01. Jadwal Kegiatan.....	106
Lampiran 02. Naskah Penjelasan Kepada Responden .....	107
Lampiran 03. Formulir Persetujuan Responden Penelitian.....	112
Lampiran 04. Kuesioner Penelitian.....	113
Lampiran 05. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Pembimbing I.....	122
Lampiran 06. Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Pembimbing II.....	124
Lampiran 07. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik.....	126
Lampiran 08. Hasil Olah Data SPSS.....	127
Lampiran 09. Hasil Pengumpulan Data .....	131
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	133
Lampiran 11. Riwayat Hidup Penulis .....	134



## DAFTAR SINGKATAN

*WHO* : World Health Organization

BPS : Badan Pusat Statistik

GAS : General Adaptation Syndrome

SAM : Simpatis Adreno Meduler

NE : Norepinefrin

E : Epinefrin

HPA : Hipotalamus Pituitary Adrenal

CRH : Corticotropin Releasing Hormon

ACTH : Adrenocorticotropin

*PSS-10* : *Perceived Stress Scales-10*

NREM : Non-Rapid Eye Movement

REM : Rapid Eye Movement

APC : Antigen Presenting Cell

NK : Natural Killer

SCN : Supranucleus Chiasmatic

VLPO : Ventrolateral Preoptic

PPT : pedunculopontine

LC : Locus Coeruleus

DR : Dorsal Raphe

TMN : Nukleus Tuberomammilary

GABA : Gamma-Aminobutyric Acid

*PSQI* : *Pittsburgh Sleep Quality Index*

