HUBUNGAN TINGKAT *STRESS* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU KAMPUNG ANYAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS JABUNG MALANG

SKRIPSI

OLEH:
ADITYA DANDI SAPUTRA
NIM: 12220002

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

TAHUN 2026

HUBUNGAN TINGKAT *STRESS* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU KAMPUNG ANYAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS JABUNG MALANG

SKRIPSI

OLEH:
ADITYA DANDI SAPUTRA
NIM: 12220002

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DIPOSYANDU KAMPUNG ANYAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS JABUNG MALANG

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.) pada Program Studi Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:
Aditya Dandi Saputra
NIM: 12220002

Malang, 12 Agustus 2026
Menyetujui

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Ns. Maria Prieska Putri Panglipur Ati, S.Kep.,M.Kes.	Ns. Achmad Syukkur, M.Kep
NUPTK: 0657768669230282	NUPTK: 8449768669130303

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DIPOSYANDU KAMPUNG ANYAR WILAYAH KERJA PUSKESMAS JABUNG MALANG

Guna memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep.)
pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:
ADITYA DANDI SAPUTRA
NIM. 12220002

Telah diuji pada:
Hari : Jumat
Tanggal : 07 Agustus 2026

Tim Penguji					Tanda Tangan
Ketua Penguji	:	Nama	:	Ns.Yafet Pradiktama Prihanto, M.Kep	
		NUPTK	:	9141767668131023	
Penguji 2	:	Nama	:	Dr. Nanik Dwi Astutik, S.Kep., Ns., M. Kes	
		NUPTK	:	5561757658230183	
Penguji 3	:	Nama	:	Ns. Maria Prieska Putri Panglipur Ati, S.Kep., M. Kes	
		NUPTK	:	0657768669230282	

Mengetahui,

Ketua STIKes

Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed
NUPTK. 9339745646130093

Ketua Program Studi

Ns. Oda Debora., M.Kep
NUPTK. 3761763664237012

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aditya Dandi Saputra

NIM : 12220002

Program Studi : Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners

Tahun Akademik : 2025/2026

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya yang berjudul "Hubungan Tingkat *Stress* Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Diposyandu Kampung Anyar Wilayah Kerja Puskesmas Jabung Malang" bersifat original dan bukan plagiat atau suduran dari Skripsi orang lain. Semua ide, data dan analisis yang saya sajikan dalam Skripsi ini merupakan hasil pemikiran saya sendiri, kecuali di kutip secara jelas melalui sumber yang telah saya referensikan. Apabila di kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 7 Agustus 2026

P



Aditya Dandi Saputra

NIM.12220002

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat *Stress* Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Kampung Anyar Wilayah Kerja Puskesmas Jabung Malang" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Ketua STIKes Panti Waluya Malang.
2. Ibu Ns. Oda Debora, M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan & Ners yang telah membimbing saya
3. Ibu Ns. Maria Prieska Putri Panglipur Ati, S.Kep., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penulisan proposal skripsi ini.
4. Bapak Ns. Achmad Syukkur., M.Kep. selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan masukan yang sangat berarti bagi penyempurnaan proposal skripsi ini.
5. Kepala Puskesmas Jabung Drg. Ervan Suherjantana selaku Kepala Puskesmas Jabung yang telah memberikan izin, kesempatan, serta dukungan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan data di wilayah kerja Puskesmas Jabung Malang."

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Semoga proposal skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Malang, 7 Agustus 2026

Penulis

ABSTRAK

Saputra, Aditya Dandi. 2026. Hubungan antara Tingkat Stres dan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Kampung Anyar, Wilayah Kerja Puskesmas Jabung, Malang. Skripsi; Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Pembimbing: Ns. Maria Prieska Putri Panglipur Ati, S.Kep., M.Kes1; Ns. Achmad Syukkur, M.Kep2

Latar Belakang: Lansia adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas dan mengalami berbagai perubahan fisik, mental, sosial, serta fisiologis akibat proses penuaan. Perubahan tersebut dapat meningkatkan risiko *stress*, yang dapat mengganggu pola tidur dan menurunkan kualitas tidur. Kondisi ini berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat *stress* dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Kampung Anyar Wilayah Kerja Puskesmas Jabung Malang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan design *cross sectional*. Penelitian ini memiliki Sampel yang berjumlah 52 lansia yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Tingkat *stress* diukur menggunakan kuesioner *Elders Life Stress Inventory (ELSI),* sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).* Analisis menggunakan uji *Spearman's rho* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar lansia mengalami *stress* sedang sebanyak 33 responden (63,5%) dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 29 responden (55,8%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *stress* dengan kualitas tidur pada lansia ($p < 0,001$; $r = 0,620$). Nilai korelasi tersebut menunjukkan hubungan positif yang kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *stress* yang dialami lansia, maka semakin buruk kualitas tidurnya.

Kata Kunci: Lansia, Tingkat *Stress*, Kualitas Tidur.

ABSTRAK

Saputra, Aditya Dandi 2026. The Relationship Between Stress Levels and Sleep Quality Among Older Adults at Kampung Anyar Posyandu, Working Area of Jabung Public Health Center, Malang. Bachelor of Nursing Thesis, Nursing and Nursing Profession Study Program, Panti Waluya College of Health Sciences, Malang. Advisors: Ns. Maria Prieska Putri Panglipur Ati, S.Kep., M.Kes.; Ns. Achmad Syukkur, M.Kep.

Background: *Older adults are individuals aged 60 and older who experience various physical, mental, social, and physiological changes due to the aging process. These changes can increase the risk of stress, which can disrupt sleep patterns and reduce sleep quality. This condition affects the physical and psychological health as well as the quality of life of older adults. This study aims to determine the relationship between stress levels and sleep quality among older adults at the Kampung Anyar Community Health Post (Posyandu) in the Jabung Malang Public Health Center (Puskesmas) service area.* ***Objective:*** *To determine the relationship between stress levels and sleep quality among older adults at the Kampung Anyar Community Health Post (Posyandu) within the service area of the Jabung Malang Community Health Center (Puskesmas). .****Method:*** *This study employed a quantitative, cross-sectional design. The study sample consisted of 52 older adults selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Stress levels were measured using the Elders Life Stress Inventory (ELSI) questionnaire, while sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Analysis was performed using Spearman's rho test with a significance level of α = 0.05.* ***Conclusion:*** *Based on the study results, the majority of older adults experienced moderate stress (33 respondents, 63.5%) and had poor sleep quality (29 respondents, 55.8%). The results of the Spearman rank correlation test showed a significant relationship between stress levels and sleep quality in older adults (p < 0.001; r = 0.620). This correlation coefficient indicates a strong positive relationship, suggesting that the higher the stress levels experienced by older adults, the poorer their sleep quality.*

Keywords: Older adults, stress levels, sleep quality.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**

HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**

KATA PENGANTAR ..... **iii**

ABSTRAK ..... **iv**

ABSTRAK ..... **v**

DAFTAR ISI ..... **vi**

DAFTAR TABEL ..... **ix**

DAFTAR BAGAN ..... **x**

DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**

BAB I PENDAHULUAN **1**

1.1 Latar Belakang **1**

1.2 Rumusan Masalah **4**

1.3 Tujuan Penelitian **4**

1.3.1 Tujuan Umum 4

1.3.2 Tujuan Khusus 4

1.4 Manfaat Penelitian **4**

1.4.1 Manfaat Akademik 4

1.4.2 Manfaat Praktis 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**

2.1 Lansia **6**

2.1.1 Definisi Lansia 6

2.1.2 Klasifikasi Lansia 6

2.1.3 Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia 6

2.2 *Stress* 10

2.2.1 Definisi *Stress* 10

2.2.2 Klasifikasi *Stress* 11

2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi *Stress* Pada Lansia 11

2.3 Gangguan Tidur **13**

2.3.1 Definisi Gangguan Tidur 13

2.3.2 Fisiologi Tidur 13

2.3.4 Pengukuran Kualitas Tidur 16

2.4 Penelitian Terdahulu **17**

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN **20**
3.1 Kerangka Konsep **20**
3.2 Hipotesis Penelitian **21**
BAB IV METODE PENELITIAN **22**
4.1 Rancangan Penelitian **22**
4.2 Populasi Dan Sampel **22**
4.2.1 Populasi 22
4.2.2 Sampel 22
4.3 Variabel Penelitian **23**
4.3.1 Variabel Bebas (Independent Variable) 23
4.3.2 Variabel Tergantung (Dependent Variable) 24
4.4 Lokasi Dan Waktu Penelitian **24**
4.4.1 Lokasi 24
4.4.2 Waktu 24
4.5 Instrumen Penelitian **24**
4.5.1 Kuesioner Demensia Pada Lansia Mini-Mental State Examination (MMSE) 24
4.5.2 Kuesioner *Stress* Pada Lansia *Elders Life Stress Inventory (ELSI)* 25
4.5.3 Kuesioner Kualitas Tidur Pada Lansia *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* 26
4.6 Definisi Operasional **26**
4.7 Pengumpulan Data **27**
4.8 Analisis Data **29**
4.8.1 Analisis Univariat 29
4.8.2 Analisis Bivariat 30
4.9 Etika Penelitian **31**
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA **33**
5.1.2 Data Khusus 34
BAB VI PEMBAHASAN **36**
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian **36**
6.1.1 Tingkat *Stress* Posyandu Desa Sukolilo Dusun Kampung Anyar Kabupaten Malang 36
6.1.2 Kualitas Tidur **38**
6.1.3 Hubungan Antara Tingkat *Stress* Dengan Kualitas Tidur 40
6.2 Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan **41**
6.3 Keterbatasan Penelitian **43**
BAB VII PENUTUP **45**
7.1Kesimpulan **45**
7.2 Saran **45**
7.2.1 Bagi Petugas Kesehatan di Posyandu Kampung Anyar 45

7.2.2 Bagi lansia di Kampung Anyar 46
7.2.3 Bagi peneliti selanjutnya 46
DAFTAR PUSTAKA 47
DAFTAR LAMPIRAN 53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu 17
Tabel 4.1 Definisi O27perasional Gambaran *Stress* Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Dusun Kampung Anyar Desa Sukolilo Kabupaten Malang Tahun 2026. 27
Tabel 5. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat *Stres* di Posyandu Desa Sukolilo Dusun Kampung Anyar Kabupaten Malang Pada Bulan Juni 2026. 34
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Responden Kualitas Tidur di Posyandu Desa Sukolilo Dusun Kampung Anyar Kabupaten Malang Pada Bulan Juni 2026. 35

DAFTAR BAGAN

Bagan 3.1 Kerangka Konsep 20
Bagan 4.1 Prosedur Penelitian Dan Pengumpulan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden 53
Lampiran 2 Mini-Mental State Examination 55
Lampiran 3 Formulir Data Diri Responden 57
Lampiran 4 Kuesioner Stres *Elders Life Stress Inventory (ELSI)* 58
Lampiran 5 Kuesioner Kualitas Tidur Pada Lansia Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) 59
Lampiran 6 kisi-kisi kuesioner *PITTSBURGH SLEEP QUALITY INDEX (PSQI)* 60
Lampiran 7 Hasil Validitas Dan Reabilitas Kuesioner Tingkat Stress *ELDRES LIFE STRESS INVENTORY (ELSI)* 62
Lampiran 8 Data Coding Penelitian Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Dusun Kampung Anyar Di Wilayah Kerja Puskesmas Jabung Malang 66
Lampiran 9 Data Tabulasi Tingkat Stres *(ELSI)* 68
Lampiran 10 Data Tabulasi Kualitas Tidur *(PSQI)* 69
Lampiran 11 Hasil Olah Spss 70
Lampiran 12 Lembar Dokumentasi Penelitian 71
Lampiran 13 Surat Pengantar Studi Pendahuluan Puskesmas 72
Lampiran 14 Surat Pengantar Studi Pendahuluan Dinkes Kabupaten Malang 73
Lampiran 15 Surat Balasan Dinkes Kabupaten Malang 74
Lampiran 16 Lembar Bimbingan Skripsi 75