HUBUNGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL LANSIA DI POSYANDU SEKAR ARUM TAJINAN KABUPATEN MALANG

SKRIPSI

ANASTASY MAMOBA

Nim: 12210002

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

2026

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL LANSIA DI POSYANDU SEKAR ARUM TAJINAN KABUPATEN MALANG

SKRIPSI

ANASTASY MAMOBA

Nim: 12210002

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PROPOSAL SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL LANSIA DI POSYANDU SEKAR ARUM TAJINAN KABUPATEN MALANG

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

Oleh:

Anastasy Mamoba

NIM: 12210002

Menyetujui

Malang, 21 April 2026

Pembimbing 1	Pembimbing 2
Ns. Yafet Pradikatama, M.Kep	Dr. Nanik Dwi Astutik, S.Kep.,Ns., M.Kes
NUPTK. 9141767668131023	NUPT. 5561757658230183

`

LEMBAR PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL LANSIA DI POSYANDU SEKAR ARUM TAJINAN KABUPATEN 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:
ANASTASY MAMOBA
NIM.12210002

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

Tim Penguji					Tanda Tangan
Ketua Penguji	:	Nama	:	Emy Sutiyarsih, S.Kep.Ns., M.Kes	
		NUPTK	:	3355745646230083	
Penguji 2	:	Nama	:	Anastasia Sri Sulartri, MAN	
		NUPTK	:	9458741642230032	
Penguji 3	:	Nama	:	Ns. Yafet Pradikatama Prihanto, M.Kep	
		NUPTK	:	9141767668131023	

Mengetahui,

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

Ketua Program Studi
Ns. Oda Debora., M.Kep
NUPTK. 3761763664237012

`

ABSTRAK

Mamoba Anastasy, 2026. Skripsi Hubungan Kualitas Tidur Lansia Dengan Kecerdasan Emosional Lansia Di Posyandu Sekar Arum Tajinan Kabupaten Malang. Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang 2026. Pembimbing I : Ns. Yafet Pradikatama, M.Kep, Pembimbing II: Dr. Nanik Dwi Astutik, S.Kep.,Ns., M.Kes.

Pendahuluan: Lansia mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan kecerdasan emosional. Kualitas tidur yang baik berperan dalam menjaga kondisi psikologis dan kemampuan lansia dalam mengelola emosi. Tujuan: Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional lansia di Posyandu Sekar Arum Tajinan Kabupaten Malang. Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan 155 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kuesioner kecerdasan emosional. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil: Sebanyak 128 responden (82,6%) memiliki kualitas tidur baik dan 124 responden (80,4%) memiliki kecerdasan emosional tinggi. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional (p=0,000; r=0,962). Kesimpulan: Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional lansia.

Kata kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Kecerdasan Emosional.Kata kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Kecerdasan Emosional.

`

ABSTRACT

Mamoba Anastasy, 2026. Undergraduate Thesis: The Relationship Between Sleep Quality and Emotional Intelligence Among Older Adults at Sekar Arum Integrated Health Service Post (Posyandu), Tajinan, Malang Regency. Bachelor of Nursing Study Program, Panti Waluya School of Health Sciences Malang, 2026. Supervisor I: Ns. Yafet Pradikatama, M.Kep. Supervisor II: Dr. Nanik Dwi Astutik, S.Kep., Ns., M.Kes.

Introduction: Older adults experience physiological and psychological changes that may affect sleep quality and emotional intelligence. Good sleep quality plays an important role in maintaining psychological well-being and the ability to regulate emotions. Objective: To determine the relationship between sleep quality and emotional intelligence among older adults at Sekar Arum Integrated Health Post, Tajinan, Malang Regency. Methods: This study used a cross-sectional design involving 155 respondents selected using stratified random sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and an emotional intelligence questionnaire. Data were analyzed using the Spearman Rank test. Results: A total of 128 respondents (82.6%) had good sleep quality, while 124 respondents (80.4%) had high emotional intelligence. The Spearman Rank test showed a positive and significant relationship between sleep quality and emotional intelligence (p=0.000; r=0.962). Conclusion: There was a positive and significant relationship between sleep quality and emotional intelligence among older adults.

Keywords: *Older Adults, Sleep Quality, Emotional Intelligence.*

`

HALAMAN PERUNTUKAN

“Tidak semua orang akan mengerti perjalananmu, tetapi Tuhan yang menuntun langkahmu selalu setia, Believe in God’s plan, atas segala ketidakmungkinan itu, aku percaya doa memiliki kuasa untuk mengubah segalanya.”

Yesaya 60:22

"Menunggu adalah proses yang panjang, tetapi pada waktu Tuhan yang sempurna, penantian itu akan sepadan ketika akhirnya tiba”

Didikan orang tua menuntun kita untuk tetap berdiri mandiri, meski sering dihantui rasa takut, lelah, keluhan, bahkan tangisan. Namun ketika menoleh ke belakang, ternyata kita mampu melewati semua itu. Sama halnya dengan perjalanan skripsi yang penuh rintangan dan berbedabagi setiap orang, ada yang terbentur kemampuan, data, dosen, biaya, kemalasan. Karena itu, tidak adil jika membandingkan langkah kita dengan orang lain. Yang terpenting, selama sudah berusaha sebaik mungkin, jangan lupa merangkul diri sendiri dengan bangga, memberi apresiasi kecil, dan yakin bahwa kita kuat, bisa dan tetap berharga apa adanya.

"Tuhan memiliki rancangan yang penuh damai sejahtera dan harapan bagi setiap orang (Yeremia 29:11). Percayakan seluruh hidup kepada-Nya, tidak bersandar pada pengertian kita sendiri, melainkan mengakui Dia dalam segala langkah, sehingga la akan meluruskan jalan kita (Amsal 3:5-6)."

“Omongan orang akan berlalu, tetapi janji Tuhan kekal selamanya”

Persembahan

Thanks God, Mama Papa, Kaka, Ade, M.A Pu Stelan, Team main kalo jadi, Asrama Family, CROSS IG, CROSS Go-Ship, teman2 Giovani dan jagalan dalam Mendoakan, Mendukung, dan Memotivasi saya dalam membuat skripsi ini.

`

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya,penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Kualitas Tidur Lansia Dengan Kecerdasan Emosional Lansia Di Posyandu Sekar Arum I, II, III, DAN IV Tajinan Kabupaten Malang"dengan lancar dan selesai tepat waktu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Wibowo S.Kep., Ns., M.Biomed selaku Ketua STIKes Panti Waluya Malang yang telah memberikan izin untuk penyusunan skripsi sebagai sebagai tugas akhir
2. Ibu Ns. Oda Debora, M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan yang telah memberikan banyak arahan dan dukungan selama proses penyusunan skripsi
3. Bapak Ns. Yafet Pradikatama P, M.Kep selaku Pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penulisan skripsi ini
4. Ibu Dr. Nanik Dwi Astutik,S.Kep.Ns.,M.Kes selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan masukan yang sangat berarti bagi penyempurnaan skripsi ini
5. Para dosen Program Studi Sarjana Keperawatan, terimakasih atas dedikasi dan ilmu yang telah di berikan
6. Mama dan Bapak Tercinta serta Keluarga yang telah memberikan dukungan kasih sayang, dorongan, semangat, material serta doa yang tiada henti kepada penulis dalam berbagai hal baik terutama dalam penyusunan skripsi ini
7. Teman-teman Program Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners angkatan 2021 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih untuk kerjasama dan kekompakan yang selalu di lakukan bersama dan saling membantu satu sama lain

Malang, Juli 2026

Anastasy

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAAN

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ANASTASY MAMOBA

NIM : 12210002

Program Studi : Sarjana Keperawatan & Profesi Ners

Judul Skripsi : **"HUBUNGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL LANSIA DI POSYANDU SEKAR ARUM TAJINAN KABUPATEN MALANG"**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya cantumkan dengan benar. Apabila kemudia hari dapat dibuktikan skripsi saya adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Malang, Juli 2026

Yang menyatakan



ANASTASY MAMOBA

NIM: 12210002

`

DAFTAR ISI

COVER

LEMBAR PERSETUJUAN iii

LEMBAR PENGESAHAN iv

ABSTRAK v

ABSTRACT vi

KATA PENGANTAR viii

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAAN ix

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR LAMPIRAN xv

BAB 1 PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Rumusan Masalah 4

1.3 Tujuan Penelitian 5

1.4 Manfaat Penelitian 5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA 7

2.1 Konsep Lansia 7

2.1.1 Pengertian Lansia 7

2.1.2 Klasifikasi Lansia 7

2.1.3 Perubahan Pada Lansia 8

2.1.4 Masalah-masalah yang muncul pada lansia 13

2.2 Konsep Tidur 16

2.2.1 Pengertian kualitas tidur 16

2.2.2 Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur 17

2.2.3 Dampak Kualitas Tidur terhadap Kesehatan 19

`

2.2.4 Akibat Kurang Tidur Pada Lansia 21
2.2.5 Pengukuran Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) 21
2.3 Konsep Kecerdasan Emosional 23
2.3.1 Pengertian Kecerdasan Emosional 23
2.3.2 Komponen Emotional Intelligence (Kecerdasan Emosional) 23
2.3.3 Faktor-Faktor Yang mempengaruhi kecerdasan emosional 25
2.3.4 Pengukuran Kecerdasan Emosional 27
2.4 Penelitian Terdahulu/Relevan 26
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN 29
3.1 Kerangka Konseptual 29
BAB 4 METODE PENELITIAN 30
4.1 Rancangan Penelitian 30
4.2 Populasi dan Sampel 30
4.1.2 Populasi 30
4.2.2 Sampel 31
4.2.3 Sampling 33
4.3 Variabel Penelitian 33
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian 33
4.5 Bahan dan Alat/ Instrumen Penelitian 34
4.5.2 Instrumen Penelitian 34
4.7 Definisi Istilah / Operasional 38
4.8 Prosedur Penelitian / Pengumpulan Data 40
4.8.1 Prosedur Penelitian 40
4.8.2 Uji Validitas dan Reliabilitas 41
4.9 Analisis Data 41
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA 43
5.1 Analisa Univariat 43
BAB 6 PEMBAHASAN 47
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian 47

`

6.1.1 Kualitas Tidur Lansia 47
6.1.2 Kecerdasan Emosional Lansia 48
6.1.3 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosional Lansia 51
6.2 Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan 53
6.2.1 Implikasi terhadap Pelayanan Keperawatan 53
6.2.2 Implikasi terhadap Penelitian Keperawatan 54
6.3 Keterbatasan Penelitian 54
BAB 7 PENUTUP 56
7.1 Kesimpulan 56
7.2 Saran 56
DAFTAR PUSTAKA 58
Lampiran 61

`

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian sebelumnya..... 23

Tabel 4. 1 Definisi Operasional..... 30

`

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual 24

`

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Menggunakan Kuesioner....37

Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden....38

Lampiran 3 Petunjuk Pengisian Kuesioner....39

Lampiran 4 Lembar Kuesioner Penelitian....40

Lampiran 5 Lembar konsultasi Proposal Pembimbing 1....44

Lampiran 6 Lembar konsultasi Proposal Pembimbing 2....46

Lampiran 9 Surat Stupen Penelitian....48