

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN  
POLA TIDUR PADA LANSIA DI PEKON REJOSARI KECAMATAN  
PRINGSEWU KABUPATEN PRINGSEWU LAMPUNG TAHUN 2021**



**SKRIPSI**

Oleh :  
**DWI SHELLY FITRIANI**  
142012017063

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG  
2021**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN POLA  
TIDUR PADA LANSIA DI PEKON REJOSARI KECAMATAN  
PRINGSEWU KABUPATEN PRINGSEWU LAMPUNG TAHUN 2021**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Dalam Menyelesaikan  
Pendidikan Pada Program Studi S1 Keperawatan**

**Oleh :  
DWI SHELLY FITRIANI  
142012017063**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG  
2021**

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN GANGGUAN POLA  
TIDUR PADA LANSIA DI PEKON REJOSARI KECAMATAN  
PRINGSEWU KABUPATEN PRINGSEWU LAMPUNG TAHUN 2021**

Dwi Shelly Fitriani

[dwishellyfitriani02@gmail.com](mailto:dwishellyfitriani02@gmail.com)

186 Hal+ 17 Lamp + 10 Table + 2 Bagan

**ABSTRAK**

Seseorang sering mengalami gangguan tidur terutama pada lansia. Gangguan pola tidur yaitu seseorang yang mengalami perubahan dalam kuantitas dan kualitas pada pola istirahat tidurnya yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman. Tujuan penelitian ini adalah diketahui hubungan tingkat tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur di Pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021. Desain penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah para lansia di pekon Rejosari dengan jumlah sampel 184 responden. Teknik sampling yang digunakan *purposive sampling*, dan uji analisisnya menggunakan *chi square*. Hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang 63,6%, dan gangguan pola tidur 92,4%. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung dengan nilai *p value*  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Penelitian ini diharapkan lansia dapat mengurangi tingkat kecemasan yang berdampak pada kualitas dan kuantitas tidur dengan cara tetap beraktivitas, menjaga kesehatan.

Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Gangguan Pola Tidur, Lansia  
Refrensi : 62 (2010-2021)

**RELATIONSHIP OF ANXIETY LEVEL WITH SLEEP DISORDERS  
IN THE ELDERLY IN PEKON REJOSARI SUB-DISTRICT  
PRINGSEWU DISTRICT PRINGSEWU LAMPUNG 2021**

Dwi Shelly Fitriani

[dwishellyfitriani02@gmail.com](mailto:dwishellyfitriani02@gmail.com)

186 Pages+ 17 Lamps + 10 Table + 2 Chart

**ABSTRACT**

Someone often experiences sleep disorders especially in the elderly. Disorders of sleep patterns, namely someone who has changed in quantity and quality in his sleep break pattern which can cause uncomfortable taste. The purpose of this study is to know the relationship between the level of anxiety with a pattern of sleep disorders in Pekon Rejosari, Pringsewu District, Pringsewu Regency, Lampung in 2021. The design of this study uses cross sectional. The population in this study were the elderly in Pekon Rejosari with a sample of 184 respondents. The sampling technique used purposive sampling, and the analysis test uses Chi Square. The results of the study were known that most of the respondents had a moderate level of anxiety 63.6%, and a pattern of sleep disturbance was 92.4%. There is a significant relationship between the level of anxiety with sleep pattern disorders in the elderly in Pekon Rejosari, Pringsewu District, Pringsewu Regency, Lampung with a value of 0,000 palue  $\alpha$  (0.05). This research is expected that the elderly can reduce the level of anxiety that has an impact on the quality and quantity of sleep by continuing to move, maintain health.

Keywords : Anxiety level, disorder of sleep patterns, elderly

Reference : 62 (2010-2021)

## **SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Shelly Fitriani

NIM : 142012017063

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyatakan bahwa semua yang saya tulis dalam skripsi ini sesuai dengan sumber literature aslinya dan penulisan skripsi sesuai dengan kaidah-kaidah penulisan ilmiah. Skripsi ini merupakan hasil karya saya. Jika dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pringsewu, Agustus 2021

Penulis

*Materai*

Dwi Shelly Fitriani

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dwi Shelly Fitriani  
NIM : 142012017063  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
Jenis Karya : Skripsi

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, saya menyetujui memberikan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“Hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021”**

Dengan pernyataan ini, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu berhak menyimpan, mengalih-mediakan dalam bentuk format lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya, selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak atas karya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Pringsewu, Agustus 2021

Yang Menyatakan

**Dwi Shelly Fitriani**

**142012017063**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji di hadapan TIM Penguji Skripsi .

Judul Skripsi : Hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021.

Nama Mahasiswa : Dwi Shelly Fitriani

NIM : 142012017063



Ns. Tri Wijayanto, M.Kep., Sp.Kep.MB  
NBM : 831882

Pembimbing II

Ns. Heru Supriyatno, S.Kep., M.Kes  
NBM : 927026

## HALAMAN PENGESAHAN PENELITIAN

Skripsi : Dwi Shelly Fitriani ini telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan

Tim Penguji Skripsi dan dinyatakan Lulus pada tanggal Juni 2021.

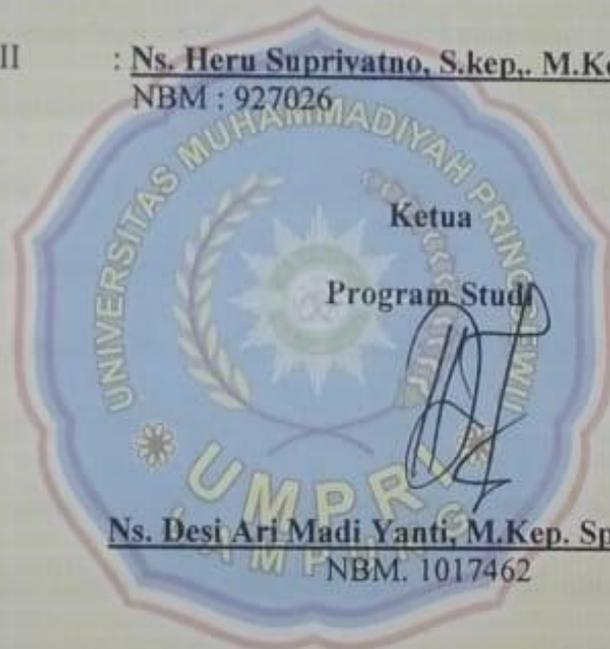
### MENGESAHKAN

Tim Penguji:

Penguji Utama : Ns. Andri Yulianto, S.Kep., M.Kes (.....)  
NBM : 1152416

Penguji I : Ns. Tri Wijayanto, M.Kep., Sp.KMB (.....)  
NBM : 831882

Penguji II : Ns. Heru Supriatno, S.kep., M.Kes (.....)  
NBM : 927026

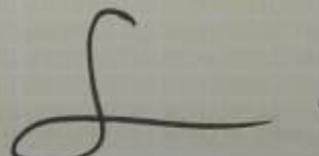


Ketua

Program Studi

Ns. Desi Ari Madi Yanti, M.Kep. Sp.Kep.Mat  
NBM. 1017462

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pringsewu

  
Elmi Nuryati, M.Epid  
NBM. 927024

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur atas rahmat yang telah diberikan Allah SWT hingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orangtuaku teruntuk Alm.Ayah Seno Sarijo dan Ibu Sulastri yang tidak pernah henti untuk mendoakan, mencurahkan cinta dan kasih sayangnya, selalu berusaha untuk menyediakan apa yang dibutuhkan demi keberhasilan, selalu memberikan semangat serta motivasi dan nasihat kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
2. Dosen pembimbing (Ns. Tri Wijayanto, M.Kep., Sp.KMB dan Ns. Heru Supriyatno, S.kep., M.Kes) yang tak kenal lelah memberikan bimbingan dan arahnya pada penulis.
3. Dosen penguji (Ns. Andri Y, S.Kep., M.Kes), yang telah memberikan bimbingan dan arahnya pada penulis.
4. Sahabat penulis SMP Cindy Ayuningtyas, Fadilla Yuwantri, Ismy Rahmadani terimakasih atas dukungan, motivasi untuk saya sehingga dapat menyelesaikan kuliah ini tepat waktu. Teruntuk kak Kendra terimakasih telah mengajarku dengan sabar di semester akhir ini, masukan, dukungan dan motivasi yang telah diberikan untuk saya sehingga dapat menyelesaikan kuliah ini dengan tepat waktu.
5. Sahabat penulis SMK Desi Merdiyanti, Istiya Eka Pratiwi, Fitri Andriani terimakasih atas dukungan dan motivasi untuk saya sehingga dapat menyelesaikan kuliah ini tepat waktu.

6. Kontrakan Semoga Akur Cahyanauli Harahap, Feno Maelani, Rima Nurwahyuningsih, Anggi Cahya Putri H terimakasih atas bantuanya dari mini proposal sampai skripsi ini, terimakasih atas segala dukungan, motivasi, saran selama menjalankan perkulihan ini.
7. Bapak/Ibu dosen serta seluruh staf Fakultas Kesehatan Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
8. Ibu-ibu kader posyandu lansia dan bu bidan di pekon Rejosari yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan yang selalu membantu dan memberikan motivasi kepada penulis.
10. Teman seperjuangan S1 Keperawatan angkatan 9 yang selalu memberikan semangat dan membantu disaat-saat sulit sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Dwi Shelly Fitriani dilahirkan pada tanggal 18 Januari 2000 di Banjar Sari, Kecamatan Metro Utara Kota Metro putri dari Alm. Bapak Seno Sarijo dan Ibu Sulastri, putri kedua dari dua bersaudara. Penulis beragama Islam, riwayat pendidikan yang telah ditempuh penulis adalah sebagai berikut:

1. SD Negeri 3 Metro Utara pada tahun 2005-2011
2. SMP Muhammadiyah 3 Metro pada tahun 2011-2014
3. SMK Muhammadiyah 3 Metro pada tahun 2014-2017
4. Universitas Muhammadiyah Pringsewu Fakultas Kesehatan Program S1 Ilmu Keperawatan Reguler pada tahun 2017 sampai dengan sekarang

Pengalaman semasa menjalani pendidikan di bangku sekolah dasar penulis pernah mengikuti dokter kecil, aktif kegiatan pramuka dan mengikuti lomba PBB, lari estafet, lari jarak jauh, dan cerdas cermat. Saat di bangku SMP penulis pernah mengikuti lomba kaligrafi, aktif kegiatan pramuka dan mengikuti lomba PBB, paduan suara.

## **MOTO**

**Ambilah Kebaikan Dari Apa Yang Dikatakan Jangan Melihat Siapa  
Yang Mengatakan**

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT atas Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan maksimal dengan judul *“hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021”* Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi S1 Ilmu Keperawatan.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menjumpai berbagai hambatan namun berkat dari dukungan moril maupun materil dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Maka penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Drs. H. Wanawir Am, M.M, M.Pd, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
2. Elmi Nuryati, M.Epid selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung..
3. Ns. Desi Ari Madi Yanti, M.Kep.,Sp.Kep.Mat selaku Ketua Program Studi S1 keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung.
4. Ns. Tri Wijayanto, M.Kep., Sp.KMB selaku pembimbing 1 yang telah memberikan masukan, bimbingan serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ns. Heru Supriyatno, S.kep,. M.Kes selaku pembimbing 2 yang telah memberikan arahan secara detail, selalu sabar dalam memberikan pengarahan dan memberikan motivasi bagi penulis.
6. Ns. Andri Yulianto, S.Kep,. M.Kes selaku penguji utama yang menerima dengan baik peneliti dan memberi masukan kepada kepeneliti agar penelitian ini menjadi lebih baik.
7. Alm.Ayah Seno dan ibu yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan sehingga semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

8. Kontrakan Semoga Akur Cahyanauli Harahap, Feno Maelani, Rima Nurwahyuningsih, Anggi Cahya Putri H yang selalu memberikan semangat dan membantu salam penulisan skripsi ini.
9. Bapak/Ibu dosen serta seluruh staf Fakultas Kesehatan Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
10. Ibu-ibu kader posyandu lansia dan bu bidan di pekon Rejosari yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian ini.
11. Teman seperjuangan S1 Keperawatan angkatan 9 yang selalu memberikan semangat dan membantu disaat-saat sulit sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna oleh karena itu kritik dan saran yang sifatnya membangun dari semua pihak sangat diharapkan, besar harapan penulis agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca semua.

Pringsewu, Agustus 2021  
Penulis

Dwi Shelly Fitriani

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN JUDUL DENGAN SPESIFIKASI.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR BAGAN.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN .....	viii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Ruang Lingkup .....	6
E. Manfaat.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Konsep Lanjut Usia .....	9
B. Konsep Tidur .....	11
C. Konsep Kecemasan .....	25
D. Kerangka Teori.....	32
E. Kerangka Konsep.....	33
F. Hipotesis.....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional.....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
E. Etika Penelitian.....	39
F. Instrumen Penelitian.....	39
G. Pengumpulan Data.....	42
H. Pengolahan Data .....	44
I. Analisa Data .....	44
J. Jalannya Penelitian .....	46
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	46
B. Hasil Penelitian-Penelitian.....	48
C. Pembahasan.....	51

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	62
B. Saran .....	62

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kebutuhan Tidur.....	12
Tabel 2.3	Tingkat Kecemasan .....	26
Tabel 3.1	Batasan Istilah.....	27
Tabel 4.1	Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di pekon Rejosari tahun 2021.....	48
Table 4.2	Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di pekon Rejosari tahun 2021 .....	48
Table 4.3	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan dipekon Rejosari tahun2021.....	49
Table 4.4	Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan di pekon Rejosari tahun 2021 .....	49
Tabel 4.5	Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan di pekon Rejosari tahun 2021 .....	50
Tabel 4.6	Distribusi frekuensi responden berdasarkan gangguan pola tidur dipekon Rejosari tahun 2021.....	50
Tabel 4.7	Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia di pekon Rejosari Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu Lampung Tahun 2021 .....	51

## **DAFTAR BAGAN**

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	14
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	14

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Persetujuan Komisi Etik Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2 Balasan Permohonan Izin Uji Validitas
- Lampiran 3 Balasan Izin Survey Di Pekon Rejosari
- Lampiran 4 Balasan Izin Penelitian Di Pekon Rejosari
- Lampiran 5 Lembar Konsul
- Lampiran 6 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 7 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 8 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) Komisi Etik
- Lampiran 9 Lembar Informed Consent
- Lampiran 10 Lembar Penjelasan Responden
- Lampiran 10 Lembar Kuesioner
- Lampiran 11 Lembar Kuesioner 2
- Lampiran 12 Pelaksanaan Penelitian Dalam Rangka Penyusunan Skripsi 2021
- Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14 Uji Validitas
- Lampiran 15 Hasil Responden
- Lampiran 16 Uji Normalitas
- Lampiran 17 Hasil Spss Output