

**HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN KUALITAS
TIDUR LANSIA DI RW.02 KELURAHAN METESEH, KOTA
SEMARANG**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

AZKA GHABITH DIANA

NIM 22020121120042

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Azka Ghabith Diana
NIM : 22020121120042
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Tidur Lansia di RW.02 Kelurahan Metesch, Kec. Tembalang, Kota Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan

Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta

Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 13 Mei 2025

Yang Menyatakan



Azka Ghabith Diana
NIM. 22020121120042

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Azka Ghabith Diana
Tempat/Tanggal Lahir : Rembang, 01 November 2025
Alamat Rumah : Ds. Lodan Wetan, RT.01, RW.03 Kec. Sarang, Kab. Rembang
No. Telp : 082134557506
Email : ghabithazka@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Tidur Lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh, Kec. Tembalang, Kota Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi pelanggaran plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 13 Mei 2025
Yang Menyatakan



Azka Ghabith Diana
NIM. 22020121120042

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang
berjudul:

**HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN KUALITAS TIDUR
LANSIA DI RW.02 KELURAHAN METESEH, KEC.**

TEMBALANG, KOTA SEMARANG

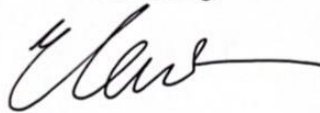
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Azka Ghabith Diana

NIM : 22020121120042

Telah disetujui sebagai penelitian dan dinyatakan
telah memenuhi syarat untuk direview

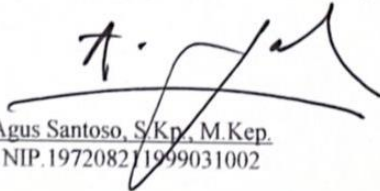
Pembimbing,



Ns. Elis Harati, S.Kep., M.Kep
NIP. 197502122010122001

Mengetahui,

Ketua Program Sarjana Keperawatan FK UNDIP,



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.
NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:
HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI RW.02 KELURAHAN METESEH, KEC. TEMBALANG, KOTA

SEMARANG

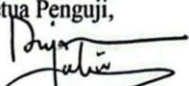
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AZKA GHABITH DIANA

NIM : 22020121120049

Telah diuji pada 19 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,


Ns. Diyan Yuli, S.Kep., M.Kep.

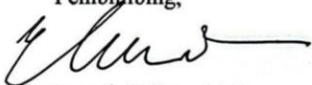
NIP. 197607162002122002

Anggota Penguji,


Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp., M.Sc.

NIP. 196005151983032002

Pembimbing,


Ns. Elis Hartati, S.Kep., M.Kep

NIP. 197502122010122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP


Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep.Sp.Mat

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin puji syukur kita haturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul **“Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Tidur Lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh, Kec. Tembalang, Kota Semarang”**. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengidentifikasi terkait dengan hubungan tingkat kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di kelurahan Meteseh, Tembalang.

Harapan peneliti dengan menyusun skripsi ini semoga dapat memberikan manfaat bagi pembaca, bagi perkembangan ilmu di bidang keperawatan, terutama mahasiswa keperawatan yang nantinya akan menjadi perawat. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik ataupun saran yang membangun untuk perbaikan proposal skripsi ini dari berbagai pihak. Aamiin.

Semarang, 13 Mei 2025
Yang Menyatakan



Azka Ghabith Diana
NIM. 22020121120042

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti senantiasa didukung oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Mat. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
2. Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Keperawatan, Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
3. Ns.Elis Hartati, S.Kep., M.Kep. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak bimbingan, saran, dan dukungan selama proses penyusunan proposal skripsi.
4. Ns.Diyan Yuli, S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji I ujian proposal yang telah memberikan saran membangun untuk perbaikan proposal.
5. Prof. Dr. Meidiana Dwidiyanti, S.Kp.,M.Sc. selaku penguji II ujian proposal yang telah memberikan saran membangun untuk perbaikan proposal.
6. Orang tua peneliti, Alm. Bapak Islah dan Ibu Sugiyati, yang selalu memberikan doa dan semangat selama menyelesaikan proposal skripsi.
7. Keluarga saya yang telah memberikan dukungan dan semangat dalam menyelesaikan proposal skripsi.
8. Teman-teman saya “Depan Belakang” yang tidak bisa saya sebutkan satu-satu telah berhasil memberikan semangat dan dukungan penuh selama berada di Tembalang ketika proses penyusunan proposal skripsi ini
9. Ibu-ibu kader dari posyandu lansia, yang telah membantu proses pengambilan data awal saya untuk proses kedepannya.
10. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-satu.

Semarang, 13 Mei 2025
Yang Menyatakan



Azka Ghabith Diana
NIM. 22020121120042

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
ABSTRAK	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	12
1.3 Tujuan penelitian	12
1.3.1 Tujuan Umum	12
1.3.2 Tujuan Khusus	13
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan Keperawatan	13
1.4.2 Bagi Responden.....	13
1.4.3 Bagi Sekolah	14
1.4.4 Bagi Peneliti	14
1.4.5 Bagi Peneliti Selanjutnya	14
1.4.6 Bagi Tenaga Kesehatan.....	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
2.1 Konsep Lansia	16
2.1.1 Definisi Lansia	16
2.1.2 Teori-Teori Proses Penuaan	17
2.1.3 Tipe-Tipe Lansia	21
2.1.4 Perubahan yang Terjadi pada Lansia	23

2.2	Konsep Kesepian	25
2.2.1	Definisi Kesepian	25
2.2.2	Tipe-Tipe Kesepian	26
2.2.3	Faktor Kesepian.....	27
2.2.4	Dampak Kesepian	29
2.2.5	Alat Ukur Kesepian.....	29
2.3	Konsep Tidur	30
2.3.1	Definisi Tidur	30
2.3.2	Kualitas Tidur.....	31
2.3.3	Teori Dasar Tidur	33
2.3.4	Kebutuhan Tidur	33
2.3.5	Fungsi Tidur	34
2.3.6	Proses Tidur.....	35
2.3.7	Berbagai Gangguan Tidur	38
2.3.8	Faktor yang Mempengaruhi Tidur	43
2.3.9	Alat Ukur Tidur	47
2.4	Kerangka teori	49
2.5	Kerangka konsep	50
2.6	Hipotesis	50
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		51
3.1	Jenis dan Rencana penelitian	51
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	51
3.2.1	Populasi	51
3.2.2	Sampel.....	52
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian.....	53
3.3.1	Tempat Penelitian.....	53
3.3.2	Waktu Penelitian	54
3.4	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	54
3.5	Cara Pengumpulan Data & Instrumen Penelitian.....	56
3.5.1	Sumber Data	56
3.5.2	Tahap Pengumpulan Data	57
3.5.3	Instrumen Penelitian.....	58
3.5.4	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	59
3.6	Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data	60
3.7	Etika Penelitian.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN		67
4.1	Karakteristik Responden.....	67

4.2	Tingkat Kesepian	69
4.3	Kualitas Tidur	69
4.4	Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur	70
BAB V PEMBAHASAN.....		71
5.1	Karakteristik Responden di RW.02 Kelurahan Meteseh, Kec. Tembalang, Kota Semarang	71
5.2	Tingkat Kesepian Lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh, Kec. Tembalang, Kota Semarang	74
5.3	Kualitas Tidur Lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh, Kec. Tembalang, Kota Semarang	76
5.4	Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kualitas Tidur Lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh, Kec. Tembalang, Kota semarang.....	78
5.5	Keterbatasan Penelitian	80
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN		82
6.1	Simpulan	82
6.2	Saran	82
DAFTAR PUSTAKA.....		84

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	53
2	Pengkodean	60
3	Distribusi frekuensi karakteristik usia lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh Bulan Februari 2025 (n=87)	66
4	Distribusi frekuensi jenis kelamin lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh Bulan Februari 2025 (n=87)	66
5	Distribusi frekuensi pekerjaan lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh Bulan Februari 2025 (n=87)	67
6	Distribusi frekuensi tingkat pendidikan lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh Bulan Februari 2025 (n=87)	67
7	Distribusi frekuensi status perkawinan lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh Bulan Februari 2025 (n=87)	68
8	Distribusi frekuensi tingkat kesepian lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh Bulan Februari 2025 (n=87)	69
9	Distribusi frekuensi kualitas tidur lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh Bulan Februari 2025 (n=87)	69
10	Distribusi hubungan tingkat kesepian dengan kualitas tidur lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh Bulan Februari 2025 (n=87)	70

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Teori	48
2	Kerangka Konsep	49

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Izin Pengambilan Data Awal	xviii
2	Surat Izin Penelitian FK UNDIP	xix
3	<i>Ethical Clearance</i>	xx
4	<i>Informed Consent</i> dan Kuesioner Penelitian	xxi
5	Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	xxvii
6	Hasil Analisis Uji Statistik	xviii
7	Lembar Konsultasi	xxx
8	<i>Logbook</i> Bimbingan Skripsi	xxxiii

DAFTAR SINGKATAN

REM: *Rapid Eye Movement*

NREM: *Non Rapid Eye Movement*

UCLA: *University of California Los Angeles*

WHO: *World Health Organization*

SWS: *Slow Wave Sleep*

EC: *Ethical Clearence*

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

ABSTRAK

Azka Ghabith Diana

Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kualitas Tidur Lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh, Kec. Tembalang, Kota Semarang

xvi + 93 Halaman + 10 Tabel + 2 Gambar + 8 Lampiran

Lansia secara alami akan mengalami perubahan psikologis. Perubahan psikologis yang sering terjadi adalah perasaan kesepian. Kesepian merupakan reaksi emosional yang sering terjadi pada lansia dikarenakan kurangnya kepuasan hubungan sosial dan harapan yang tidak terwujud. Kesepian pada lansia dapat berdampak dengan menurunnya kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kesepian dengan kualitas tidur lansia. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, desain korelasi, dan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling dengan jumlah responden adalah 87 lansia. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk mengetahui tingkat kesepian dan kuesioner *PSQI* untuk mengetahui kualitas tidur. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji spearman Rank Test. Hasil uji menggunakan Spearman Rank Test menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan kualitas tidur ($r=0,212$). Hasil korelasi Sig (2-tailed) didapatkan $p\text{-value } 0,049 < 0,005$ sehingga dapat dikatakan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel satu sama lain. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa ada hubungan antara tingkat kesepian dengan kualitas tidur lansia di RW.02 Kelurahan Meteseh, Kec. Tembalang, Kota Semarang. Berdasarkan hasil penelitian, interaksi dan aktivitas sosial dibutuhkan guna mengurangi perasaan kesepian dan menunjang kualitas tidur.

Kata Kunci: Kesepian, Kualitas Tidur, lansia

Daftar Pustaka: 106 (1986-2025)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Universitas Diponegoro
Mei, 2025

Azka Ghabith Diana

Relationship between Loneliness Level and Elderly Sleep Quality in RW.02

Meteseh Village, Tembalang Subdistrict, Semarang City

xvi + 93 Pages + 10 Tables + 2 Pictures + 8 Attachments

ABSTRACT

The elderly will naturally experience psychological changes. Psychological changes that often occur are feelings of loneliness. Loneliness is an emotional reaction often occurring in the elderly due to a lack of sosial relationship satisfaction and unrealized expectations. Loneliness in the elderly can have an impact on sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of loneliness and the quality of sleep of the elderly. This study used a cross-sectional approach, a correlation design, and a quantitative approach. The sampling technique used was the total sampling technique, with the number of respondents being 87 elderly. The measuring instrument used in this study was the UCLA Loneliness Scale Version 3 questionnaire to determine the level of loneliness and the PSQI questionnaire to determine sleep quality. Data analysis in this study used the Spearman Rank Test. The test results using the Spearman Rank Test showed a significant relationship between the level of loneliness and sleep quality ($r = 0.212$). Sig (2-tailed) correlation results obtained p-value $0.049 < 0.005$, so that it can be said that there is a significant relationship between the two variables with each other. The results of this study state that there is a relationship between the level of loneliness and the quality of sleep of the elderly in RW.02 Meteseh Village, Kec. Tembalang, Semarang City. Based on the results of the study, sosial interaction and activity are needed to reduce feelings of loneliness and support sleep quality.

Keywords: Loneliness, Sleep Quality, Elderly

References: 106 (1986-2025)