

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR

PADA WANITA MENOPAUSE

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

NURUL HIDAYAH

NIM 22020118120053

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JANUARI 2023

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA WANITA MENOPAUSE**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

NURUL HIDAYAH

NIM 22020118120053

DEPARTEMEN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JANUARI 2023

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya:

Nama : Nurul Hidayah
NIM : 22020118120053
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan
Jenis : Skripsi
Judul : Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause di Desa Suru Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang

Dengan ini menyatakan bahwa menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Jurusan Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk softcopy untuk kepentingan akademik kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

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

Semarang, 27 Januari 2023

Yang Menyatakan,



Nurul Hidayah

NIM. 22020118120053

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Nurul Hidayah
Tempat/Tanggal Lahir : Pemalang, 01 Februari 2002
Alamat Rumah : Pulasari RT 10 RW 2, Bantarbolang, Pemalang
No. Telp. : 082313863107
Email : nurulhidayah7894@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause di Desa Suru Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang” bebas dari plagiarisme dan bukan hasil karya oranglain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi 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, 27 Januari 2023
Yang Menyatakan,



Nurul Hidayah
NIM. 22020118120053

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa **Skripsi** yang berjudul:

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Nurul Hidayah

NIM: 22020118120053

Telah disetujui sebagai laporan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat
untuk direview

Pembimbing,




Ns. Dwi Susilawati, M.Kep., Sp.Mat

NIP 19780311 200812 2 001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp.M.Kep

NIP 19719720821_199903 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Nurul Hidayah

NIM: 22020118120053

Telah diuji pada 2 Februari 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar sarjana keperawatan

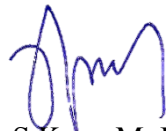
Ketua Penguji



Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M. Kep.

NIP 19804222014042001

Anggota Penguji



Ns. Zubaidah, S.Kep., M. Kep., Sp.Kep.An.

NIP 197310202006042001

Pembimbing



Ns. Dwi Susilawati, M.Kep., Sp.Mat

NIP 197803112008122001

Mengetahui,

Plt. Ketua Departemen Keperawatan FK UNDIP



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

NIP 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause**

Penelitian ini disusun guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang dan memberikan informasi kepada pembaca mengenai penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini membahas latar belakang terkait Kecemasan dan Kualitas Tidur pada wanita menopause. Kecemasan merupakan sebuah kondisi emosional yang menyebabkan perasaan tidak menenangkan seperti timbulnya rasa khawatir dengan tidak diketahui penyebab pastinya. Kecemasan yang dialami dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur adalah rasa puas individu terhadap tidurnya sehingga individu tidak terlihat mengalami gangguan pada tidurnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada wanita menopause untuk dapat menurunkan kecemasan sehingga kualitas tidurnya berangsur membaik serta kepada seluruh pembaca untuk dapat menambah pengetahuan.

Penulis,



Nurul Hidayah

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah membarikan rahmat, hidayah serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi penelitian dengan judul “**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA WANITA MENOPAUSE**”. Penelitian ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Penulis menyadari dalam penyusunan penelitian ini menemukan banyak kendala, namun berkat bantuan dan arahan dari berbagai pihak, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Ns. Dwi Susilawati, M.Kep., Sp.Mat selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Dr. Untung Sujianto, S.Kp., M.Kes selaku ketua Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
3. Bapak Agus Santoso S.Kp., M.Kep selaku ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang
4. Ibu Ns. Devi Nurmalia, S.Kep., M. Kep selaku dosen penguji I yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ns. Zubaidah, S.Kep., M. Kep., Sp.Kep.An selaku dosen penguji II yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Warnai, Ibu Erni Puryanti dan Adik M. Khusni Irawan selaku keluarga penulis yang senantiasa memberikan doa, nasihat, semangat dan dukungan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Harun Solichin selaku Kepala Desa Suru yang telah memberikan bantuan selama proses penyusunan skripsi ini.
8. Dwi Cahyati, Ferosa Diyaningrum, Ika Herliana, Asti Munifah yang selalu menjadi teman dalam berkonsultasi dan menjadi teman satu kelompok bimbingan skripsi.
9. Naila Dhiya'ul Muna, Selviana Delanda, Vida Dwi Pringgani, Eka Alia Ramadhani, dan Tari Adelia Fitri yang menjadi teman tempat berkeluh kesah, bercerita dan berbagi motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman Kardiotrix 2018 yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kebaikan skripsi ini.

Semarang, 27 Januari 2023



Nurul Hidayah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	1
BAB I.....	3
PENDAHULUAN	3
1.1 Latar Belakang.....	3
1.2 Perumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1 Tujuan Umum	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat penelitian	10
1.4.1 Manfaat Bagi Wanita Menopause.....	10
1.4.2 Manfaat Bagi Profesi Keperawatan	10
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti.....	10
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya.....	11
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Konsep Kualitas Tidur pada Wanita Menopause	12

2.1.1	Definisi Kualitas Tidur.....	12
2.1.2	Komponen Kualitas Tidur.....	13
2.1.3	Penilaian Kualitas Tidur.....	16
2.2	Konsep Kecemasan pada Wanita Menopause.....	16
2.2.1	Definisi kecemasan	16
2.2.2	Tanda dan gejala kecemasan.....	17
2.2.3	Tingkat kecemasan.....	19
2.2.4	Penilaian kecemasan	21
2.3	Kerangka Teori.....	22
2.4	Kerangka Konsep	23
2.5	Hipotesis.....	23
BAB III		24
METODE PENELITIAN.....		24
3.1	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	24
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	24
3.2.1	Populasi penelitian	24
3.2.2	Sampel penelitian	24
3.2.3	Besar Sampel.....	25
3.3	Tempat dan Waktu Penelitian	27
3.4	Variabel penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran.....	27
3.4.1	Variabel penelitian	27
3.4.2	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	28
3.5	Alat Penelitian Cara Pengumpulan Data	33
4.5.1	Instrumen penelitian.....	33
4.5.2	Uji Validitas	36
4.5.3	Uji Reliabilitas	37
4.5.4	Cara pengumpulan data.....	38
3.6	Teknik pengolahan data dan analisa data	40
3.6.1	Teknik Pengolahan Data	40
3.6.2	Analisa data.....	43
3.7	Etika Penelitian.....	44

BAB IV	48
HASIL PENELITIAN.....	48
4.1 Analisa Univariat.....	48
4.1.1 Karakteristik Demografi Responden.....	48
4.1.2 Kecemasan Wanita Menopause	49
4.1.3 Kualitas Tidur Wanita Menopause.....	51
4.2 Analisis Bivariat	52
BAB V.....	54
PEMBAHASAN	54
5.1 Kecemasan Wanita Menopause.....	54
5.2 Kualitas Tidur Wanita Menopause.....	60
5.3 Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Wanita Menopause	63
5.4 Keterbatasan Penelitian	68
BAB VI.....	69
KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
6.1 Kesimpulan.....	69
6.2 Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perhitungan Jumlah Sampel.....	27
Tabel 2. Definisi Operasional	28
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden	48
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Jawaban Item Pernyataan Kuesioner HARS	49
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Jawaban Item Pernyataan Kuesioner PSQI	51
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur	51
Tabel 8. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengambilan Data Awal.....	79
Lampiran 2. Surat Rekomendasi Penelitian untuk Melakukan Studi Pendahuluan dari Badan Kesatuan bangsa dan Politik Kabupaten Pemalang.....	80
Lampiran 3. Surat Rekomendasi Penelitian untuk Studi Pendahuluan dari Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian dan Pengembangan Daerah Kabupaten Pemalang.....	81
Lampiran 4. Surat Rekomendasi Penelitian untuk Studi Pendahuluan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang.....	82
Lampiran 5. Surat Rekomendasi Penelitian untuk Studi Pendahuluan dari Puskesmas Bantarbolang.....	83
Lampiran 6. Surat Keterangan Penelitian Melakukan Studi Pendahuluan dari Kelurahan Suru.....	84
Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian	85
Lampiran 8 Surat Ijin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang.....	86
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian dari Puskesmas Bantarbolang.....	87
Lampiran 10. Perizinan Penggunaan Kuesioner	88
Lampiran 11. <i>Informed Consent</i>	89
Lampiran 12. Kuesioner demografi	91
Lampiran 13. Kuesioner Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)	92
Lampiran 14. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	95
Lampiran 15. Lembar Ethical Clearance	98
Lampiran 16. Bukti Turnitin Analisis Plagiarisme	99
Lampiran 17. Hasil Analisa Uji Statistik SPSS	100
Lampiran 18. Jadwal Konsultasi.....	107
Lampiran 19. Catatan Hasil Konsultasi	109

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Januari, 2023

ABSTRAK

Nurul Hidayah

**Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Wanita Menopause di
Desa Suru Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang**

xiv + 77 Halaman + 8 Tabel + 2 Gambar + 19 Lampiran

Menopause adalah proses alamiah setiap wanita yang akan berhenti mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut dan selanjutnya tidak akan menstruasi kembali. Wanita menopause akan mengalami sindrom menopause yang dapat menyebabkan keluhan secara fisik maupun psikologis. Gangguan psikologis yang terjadi pada wanita menopause salah satu diantaranya adalah kecemasan. Kecemasan yang dialami dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah yang berdampak pada fase REM yang memendek. Fase REM yang memendek akan mengakibatkan seseorang terganggu dalam tidurnya sehingga akan mengakibatkan kualitas tidur memburuk. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada wanita menopause di Desa Suru Kecamatan Bantarbolang Kabupaten Pemalang. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan desain penelitian deskriptif korelasional. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Proportional Random Sampling* dengan besar sampel 130 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner. Kuesioner HRS-A untuk mengukur tingkat kecemasan dan kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur. Data yang didapatkan diolah menggunakan univariat yaitu distribusi frekuensi, dan bivariat menggunakan uji korelasi *kendall's tau*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami cemas sedang sebanyak 66 responden (50,8%), dan mayoritas memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 93 responden (71,5%). Analisis bivariat menunjukkan hasil $p\text{-value}=0,000$ dan $r_s= 0,660$ yang dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kualitas tidur pada wanita menopause. Saran untuk wanita menopause untuk mencari informasi terkait mengendalikan ketakutan, mempertahankan daya ingat, menurunkan latensi tidur dan gangguan tidur di malam hari untuk menurunkan kecemasan agar mendapatkan kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Menopause

Daftar Pustaka: 65 (2001-2022)

Department of Nursing

Faculty of Medicine

Diponegoro University

Januari 2023

ABSTRACT

Nurul Hidayah

The Relationship between Anxiety and Sleep Quality in Menopausal Women in Suru Village, Bantarbolang District, Pemalang Regency

xiv + 77 Pages + 8 Tables + 2 pictures + 19 Attachment

Menopause is a natural process for every woman who will stop having menstruation for 12 months in a row and then will not menstruate again. Menopausal women will experience menopausal syndrome which can cause physical and psychological complaints. One of the psychological disorders that occur in menopausal women is anxiety. Experienced anxiety can increase norepinephrine levels in the blood which results in a shortened REM phase. A shortened REM phase will result in someone being disturbed in their sleep so that it will result in poor sleep quality. The purpose of this study was to find out the relationship between anxiety and sleep quality in menopausal women in Suru Village, Bantarbolang District, Pemalang Regency. This research is a non-experimental quantitative research with a descriptive correlational research design. The sample technique used in this study is Proportional Random Sampling with a sample size of 130 respondents. The instrument used in this research is a questionnaire sheet. HRS-A questionnaire to measure anxiety level and PSQI questionnaire to measure sleep quality. The data obtained was processed using a univariate, namely the frequency distribution, and bivariate using a correlation test kendall's tau. The results showed that the majority of respondents experienced moderate anxiety as many as 66 respondents (50.8%), and the majority had poor sleep quality as many as 93 respondents (71.5%). Bivariate analysis shows results $p\text{-value}=0,000$ and $r_s= 0.660$ which can be interpreted that there is a significant relationship between anxiety and sleep quality in menopausal women. Suggestions for postmenopausal women to seek information related to controlling fear, maintaining memory, reducing sleep latency and sleep disturbance at night to reduce anxiety in order to get good quality sleep.

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, Menopause

Bibliography: 65 (2001-2022)