

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR WANITA  
MENOPAUSE YANG BEKERJA DI DESA SLAWI  
KULON**

**SKRIPSI**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

INTEN SUGANDI

NIM 22020117130053

**DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**SEMARANG, MARET 2024**

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Inten Sugandi  
NIM : 22020117130053  
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Keperawatan  
Jenis : Skripsi  
Judul ; Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause yang Bekerja di Desa Slawi Kulon

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. 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 mencantumkan 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, 19 Maret 2023

Yang Menyatakan



Inten Sugandi

22020117130053

**PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Nama : Inten Sugandi  
No. Telp : 0895385030933  
Email : intnsgnd@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause yang Bekerja di Desa Slawi Kulon” bebas dari plagiarism dengan *similarity index* 22% dan bukan hasil dari karya orang lain.

Apabila dikemudian 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, 18 Maret 2024  
Yang Menyatakan



Inten Sugandi  
NIM. 22020117130053

## LEMBAR PERSETUJUAN

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

### **GAMBARAN KUALITAS TIDUR WANITA MENOPAUSE YANG BEKERJA DI DESA SLAWI KULON**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Inten Sugandi

NIM : 22020117130053

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan dinyatakan telah memenuhi syarat

untuk *direview*

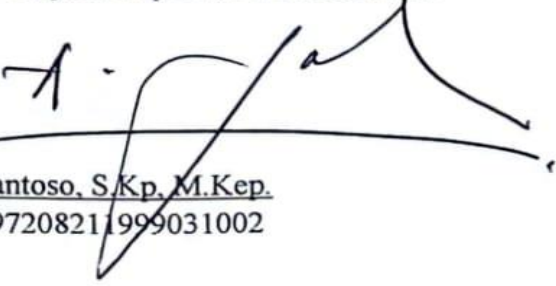
Pembimbing,



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

NIP. 197708302001122001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi 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:

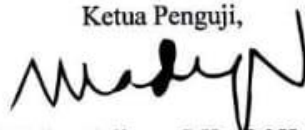
### **GAMBARAN KUALITAS TIDUR WANITA MENOPAUSE YANG BEKERJA DI DESA SLAWI KULON**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Inten Sugandi  
NIM : 22020117130053

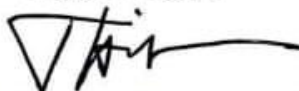
Telah diuji dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapat gelar Sarjana  
Keperawatan

Ketua Penguji,



Madya Sulisno, S.Kp, M.Kep  
NIP. 197405052010121001

Anggota Penguji,



Muhammad Hasib Ardani, S.Kep, M.Kes  
NIP. 1974121820121001

Pembimbing,



Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat  
NIP. 197708302001122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp, M.Kep, Sp.Mat  
NIP. 197708302001122001

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur kehadiran Allah S.W.T yang selalu melimpahkan kemudahan, rahmat, rezeki serta kasih sayangNya kepada peneliti, sehingga skripsi dengan judul “**Gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause yang Bekerja di Desa Slawi Kulon**” dapat terselesaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana keperawatan di Departemen Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Penelitian ini ditujukan untuk mengukur Kualitas tidur pada wanita menopause. Kualitas tidur merupakan keadaan yang menunjukkan kepuasan seseorang terhadap tidur dimana orang tersebut memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Kualitas tidur wanita menopause perlu di kaji supaya tidak menimbulkan dampak negatif seperti mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood, depresi, dan penurunan kualitas hidup.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam skripsi yang disusun, namun peneliti berharap proposal skripsi ini dapat digunakan sebagai penambah ilmu dan jembatan pengembangan penelitian lainnya.

Semarang, 31 Januari 2024

Yang Menyatakan



Inten Sugandi

NIM. 22020117130053

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang selalu memberikan bantuan, dukungan, dan bimbingan secara langsung maupun tidak langsung. Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Allah S.W.T atas berkah semua rezeki, perlindungan, dan rahmat yang Dia curahkan untuk penulis
2. Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro dan selaku dosen pembimbing yang dengan sabar dan ikhlas membimbing, mengarahkan, serta memotivasi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp.,M,Kep.\_selaku ketua program departemen ilmu keperawatan yang selalu menyemangati kami untuk lulus.
4. Dr. Lucky Dwiantoro, S.Kp., M.Kep selaku dosen wali yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak Madya Sulisno, S.Kp, M.Kep dan Bapak Muhammad Hasib Ardani, S.Kep, M.Kes selaku dosen penguji yang juga mendorong kami untuk segera menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
6. Bapak Sito Subiyanto dan Ibu Darngsih selaku keluarga yang menyemangati, mendukung, memberikan kekuatan moral dan finansial.
7. Seluruh responden yaitu Ibu-Ibu menopause yang bekerja dan tinggal di desa Slawi Kulon yang telah bersedia ikut berpartisipasi dalam penelitian
8. Teman-teman yang saya sayangi Rosyalia Alhanifah, Elma Setiyawan, Bella Fidelia, Jihan Irbah, Fifi Mufida Triani, Aulia Alffah I, Much.Taufik K, Taufik Pradipta dan teman-temanku angkatan 2017 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu. Terimakasih atas dukungan dan motivasinya selalu.

## DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	ii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
DAFTAR SINGKATAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Perumusan Masalah</b> .....	7
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	8
1.3.1 Tujuan Umum .....	8
1.3.2 Tujuan Khusus .....	8
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	8
1.4.1 Bagi Keperawatan .....	8
1.4.2 Bagi Wanita Menopause .....	8
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan .....	9
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
<b>2.1 Menopause</b> .....	10
2.1.1 Pengertian Menopause .....	10
2.1.2 Fisiologi Menopause .....	10
2.1.3 Tahapan Menopause.....	11
2.1.4 Jenis Menopause .....	13



2.1.5	Tanda dan Gejala Menopause .....	14
2.1.6	Faktor yang Mempengaruhi Menopause.....	16
<b>2.2</b>	<b>Konsep Kualitas Tidur pad Wanita Menopause .....</b>	<b>18</b>
2.2.1	Pengertian Tidur.....	18
2.2.2	Fisiologi Tidur.....	19
2.2.3	Fungsi Tidur .....	19
2.2.4	Tahapan Tidur .....	20
2.2.5	Siklus Tidur.....	23
2.2.6	Definisi Kualitas Tidur.....	23
2.2.7	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Wanita Menopause..	24
2.2.8	Dampak Kurang Tidur .....	26
2.2.9	Penilaian Kualitas Tidur.....	27
<b>2.3</b>	<b>Kerangka Teori dan Kerangka Konsep Penelitian .....</b>	<b>29</b>
2.3.1	Kerangka Teori.....	29
2.3.2	Kerangka Konsep .....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....		31
<b>3.1</b>	<b>Jenis dan Rancangan Penelitian .....</b>	<b>31</b>
<b>3.2</b>	<b>Populasi dan Sampel Penelitian .....</b>	<b>32</b>
3.2.1	Populasi.....	32
3.2.2	Sample Penelitian.....	32
3.2.3	Teknik Pengambilan Sample .....	33
<b>3.3</b>	<b>Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>34</b>
<b>3.4</b>	<b>Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran .</b>	<b>34</b>
3.4.1	Variabel Penelitian .....	34
3.4.2	Definisi Operasional.....	34
<b>3.5</b>	<b>Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data .....</b>	<b>36</b>
3.5.1	Instrumen Penelitian.....	36
3.5.2	Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	37
3.5.3	Cara Pengambilan Data.....	38
<b>3.6</b>	<b>Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....</b>	<b>39</b>
3.6.1	Teknik Pengolahan Data .....	39
3.6.2	Analisis Data .....	39
<b>3.7</b>	<b>Etika Penelitian.....</b>	<b>42</b>

BAB IV HASIL PENELITIAN .....	45
<b>4.1 Data Karakteristik Responden</b> .....	45
<b>4.2 Data Kualitas Tidur Wanita Menopause</b> .....	47
BAB V PEMBAHASAN .....	53
<b>5.1 Karakteristik Wanita Menopause</b> .....	53
5.1.1 Usia .....	53
5.1.2 Jumlah Anak .....	54
5.1.3 Usia Pertama Menstruasi.....	54
5.1.4 Pendidikan.....	55
5.1.5 Pekerjaan .....	56
<b>5.2 Kualitas Tidur Wanita Menopause</b> .....	57
5.2.1 Kualitas Tidur Subjektif.....	58
5.2.2 Latensi Tidur .....	59
5.2.3 Durasi Tidur .....	60
5.2.4 Efisiensi Tidur .....	60
5.2.5 Gangguan Tidur .....	61
5.2.6 Penggunaan Obat Tidur.....	62
5.2.7 Disfungsi Aktifitas di Siang Hari.....	62
5.2.8 Kualitas Tidur.....	62
<b>5.3 Keterbatasan Penelitian</b> .....	64
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	65
<b>4.1 Kesimpulan</b> .....	65
<b>4.2 Saran</b> .....	66
DAFTAR PUSTAKA .....	67
LAMPIRAN .....	76

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor</b>	<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1.	Definisi operasional kualitas tidur wanita menopause	35
2.	Kisi – Kisi Kuesioner PSQI ( <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> )	37
3.	Coding demografi responden	40
4.	Coding PSQI ( <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> )	40
5.	Data Karakteristik Responden	45
6.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Wanita Menopause	47
7.	Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Berdasarkan Subdomain	51
8.	Skor Kualitas Tidur pada Wanita Menopause	52

**DAFTAR GAMBAR**

<b>Nomor</b>	<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1.	Gambar Fase Menopause	12
2.	Gambar Elektroensefalogram Tidur	20
3.	Gambar Siklus Tidur	23
4.	Kerangka Teori	29
5.	Kerangka Konsep	30

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>Nomor</b>		<b>Halaman</b>
1.	Surat Permohonan Penelitian	xvi
2.	<i>Ethical Clearance</i> FK Undip	xvii
3.	Surat Permohonan EC	xviii
4.	Bukti Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner Penelitian	xix
5.	Informed Consent	xx
6.	Data Demoografi Responden	xxii
7.	Kuesioner PSQI	xxiii
8.	Hasil Cek Plagiarisme	xxx
9.	Lembar Konsultasi	xxxI
10.	Catatan Hasil Konsultasi	xxxiii
11.	Tabulasi Hasil Penelitian	xxxvi

**DAFTAR SINGKATAN**

AMH	:	<i>Anti Mullerian Hormone</i>
BSR	:	<i>Bulbar Synhronizing Region</i>
EEG	:	<i>Elektro Ensefalogram</i>
EMG	:	<i>Elektro Miogram</i>
EOG	:	<i>Elektro Okulogram</i>
FSH	:	<i>Follicle Stimulating Hormone</i>
IMT	:	<i>Index Masa Tubuh</i>
NREM	:	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
POV	:	<i>Premature Ovarian Failure</i>
PSQI	:	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
RAS	:	<i>Reticular Activating System</i>
REM	:	<i>Rapid Eye Movement</i>

Departemen Ilmu Keperawatan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Diponegoro  
April, 2024

## **ABSTRAK**

**Inten Sugandi**

**Studi Deskripsi Kuantitatif: Kualitas Tidur pada Wanita yang Bekerja di  
Desa Slawi Kulon**

**xv+ 72 Halaman + 8 Tabel + 5 Gambar + 11 Lampiran**

Wanita karir cenderung memiliki beban yang lebih berat dimana ia harus bertanggungjawab akan keluarganya sekaligus bertaanggungjawab dengan pekerjaan. Saat menginjak usia 45 tahun, wanita akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis yang sering kali disebut dengan sindrom menopause. Sindrom menopause yang parah dapat menyebabkan gangguan tidur dan menurunkan kualitas tidur. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran Kualitas Tidur Wanita Menopause yang Bekerja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan metode survey menggunakan teknik accidental sampling kepada 85 wanita menopause yang masih bekerja. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari data demografi dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah memenuhi nilai validitas serta nilai reliabilitas. Data dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk berdasarkan 18 pertanyaan kualitas tidur. Kualitas tidur tersebut dinilai dari 7 domain yaitu kualitas tidur subjektif cukup baik (51,8%), latensi tidur skor 3-4 (41,2%), durasi tidur 6-7 jam (32,9%) efisiensi tidur > 85% (78,8%), gangguan tidur dengan skor 1-9 (76,5%) tidak menggunakan obat tidur (92,9%) dan disfungsi aktifitas di siang hari dengan masalah sedang (55,3%). Bagi wanita menopause disarankan untuk mengatur ulang waktu untuk tidur dan mengurangi penggunaan gawai.

Kata Kunci : Kualits Tidur, Menopause

Refrensi : 106 (2000-2024)

Department of Nursing  
Faculty of Medicine  
Universitas Diponegoro  
April, 2024

**Inten Sugandi**

***Quantitative Description Study: Sleep Quality among Working Woman in Slawi Kulon Village***

***xv + 72 pages + 8 tabels + 5 images + 10 Appendices***

### **ABSTRACT**

Career women tended to bear heavier burdens, as they were responsible for both their families and their jobs. Upon reaching the age of 45, women underwent physical and psychological changes often referred to as menopausal syndrome. Severe menopausal syndrome could lead to sleep disturbances and decreased sleep quality. The aim of this research was to describe the Sleep Quality among Working Menopausal Women. This study employed a quantitative descriptive method with a survey method using accidental sampling technique on 85 menopausal women who were still working. Data were collected through a questionnaire consisting of demographic data and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which had met validity and reliability criteria. Data was analyzed using univariate analysis. The results indicated that the majority of respondents had poor sleep quality based on 18 sleep quality questions. Sleep quality was assessed across 7 domains: subjective sleep quality was fairly good (51.8%), sleep latency score 3-4 (41.2%), sleep duration 6-7 hours (32.9%), sleep efficiency > 85% (78.8%), sleep disturbances with a score of 1-9 (76.5%), non-use of sleep medication (92.9%), and daytime dysfunction with moderate problems (55.3%). For menopausal women, it is recommended to reset their sleep schedule and reduce the use of gadgets.

Keywords : Sleep Quality  
References : 106 (2000-2024)



