



**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN FISIK PADA LANSIA DI POSYANDU  
LANSIA KARANG WERDA ANGGREK DESA  
JUBUNG KECAMATAN SUKORAMBI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan

Oleh:

**DIAN KUSUMANINGTYAS**

**NIM : 23.1101.4007**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2024**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT  
KEBUGARAN FISIK PADA LANSIA DI POSYANDU  
LANSIA KARANG WERDA ANGGREK DESA  
JUBUNG KECAMATAN SUKORAMBI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan



**Oleh:**

**DIAN KUSUMANINGTYAS**

**NIM : 23.1101.4007**

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
2024**

**PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KEBUGARAN  
FISIK PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KARANG WERDA  
ANGGREK DESA JUBUNG KECAMATAN SUKORAMBI**

**DIAN KUSUMANINGTYAS**  
**NIM : 23.1101.4007**

SKRIPSI ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1-Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 29 Juli 2024

Pembimbing I

Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIP 19701213 200501 2 001

Pembimbing II

Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep  
NPK 19880925 1 1703822

**PENGESAHAN**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KARANG WERDA ANGGREK DESA JUBUNG KECAMATAN SUKORAMBI**

Oleh :  
**DIAN KUSUMANINGTYAS**  
NIM : 23.1101.4007

Dewan Penguji Ujian Sidang Skripsi pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember  
Jember, 29 Juli 2024

Penguji,

Ketua Penguji : Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kes  
NIP : 19720626 200501 2001

Penguji I : Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIP : 19701213 200501 2001

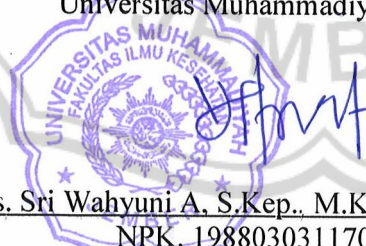
Penguji II : Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep  
NPK : 19880925 1 1703822

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Jember



Ns. Sri Wahyuni A, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom  
NPK. 1988030311703821

## LEMBAR PENGUJI SKRIPSI

Dewan Penguji Ujian Akhir Skripsi Pada Program Studi S1-Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 29 Juli 2024

Penguji I

Dr. Nikmatur Rohmah, S.Kep., Ners., M.Kes  
NIP. 19720626 200501 2001

Penguji II

Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat  
NIP. 19701213 200501 2001

Penguji III

Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep  
NPK. 19880925 1 1703822



# UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

## FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967

Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : [kantorpusat@unmuhjember.ac.id](mailto:kantorpusat@unmuhjember.ac.id)



### SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dian Kusumaningtyas  
NIM : 2311014007  
Tempat, tanggal lahir : Jember, 19 Juni 1992  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Dusun Krajan RT/RW : 02/15 Desa Karanganyar  
Kecamatan Ambulu Kab. Jember  
Jurusan/Program Studi : SI - Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini :

Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia  
di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung  
Kecamatan Sukorambi

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 23 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



( Dian Kusumaningtyas )  
NIM. 2311014007

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, puji syukur senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT. karena atas izin dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Ucapan terimakasih kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dalam proses penyusunan skripsi.
2. Ucapan terimakasih utamanya untuk suami, orang tua dan anak-anak saya yang selalu memberikan semangat kepada saya dalam proses penyusunan skripsi.
3. Ucapan terimakasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan kepada saya untuk menyusun skripsi ini hingga selesai.
4. Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Sukorambi yang telah memberi saya ijin untuk penelitian di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi.
5. Terimakasih kepada teman-teman seperjuangan yang saling mendukung dan memberi semangat dalam pengambilan data dan penyusunan skripsi ini.

## MOTTO

**BERPIKIR BESAR MEMBAWA KITA KE TUJUAN BESAR.  
KESABARAN DAN KETEKUNAN MEMBAWA HASIL YANG LUAR  
BIASA. KESUKSESAN BUKANLAH AKHIR DARI PERJALANAN  
MELAINKAN AWAL DARI PENCAPAIAN YANG LEBIH BESAR.**





## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat taufik serta hidayah-Nya atas terselesainya skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia Di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi“. Skripsi ini di susun guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Jember.

Pada penyusunan penelitian ini, tidak lepas dari kesulitan dan hambatan namun berkat bimbingan pengarahannya dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga SKRIPSI skripsi ini dapat terselesaikan untuk itu dengan segala hormat peneliti sampaikan terima kasih kepada :

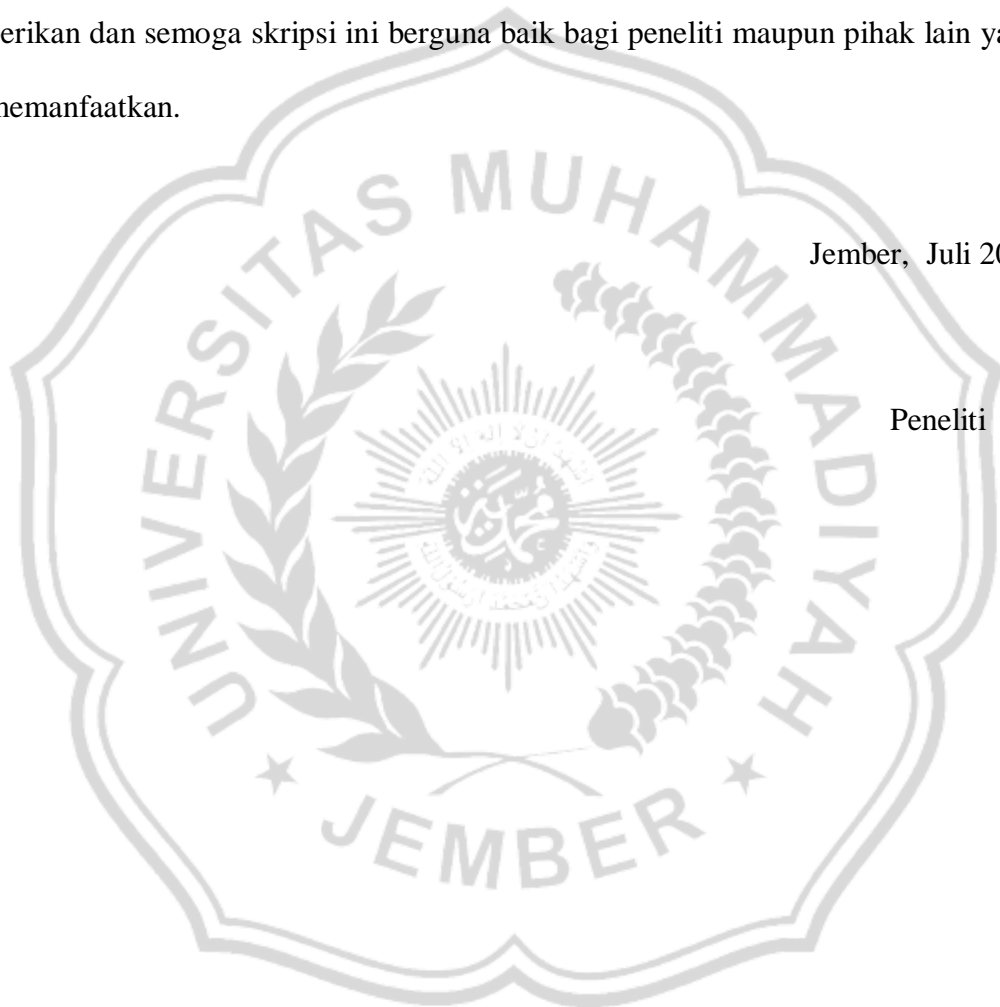
1. Dr. Hanafi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Ners. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep. selaku ketua program studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Dr. Ns. Awatiful Azza, M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Pembimbing I yang banyak meluangkan waktu, pikiran serta petunjuk demi perbaikan skripsi ini.
5. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep selaku Pembimbing II yang banyak meluangkan waktu, pikiran serta petunjuk demi perbaikan skripsi ini.
6. Dosen serta karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

7. Kepala Puskesmas Sukorambi atas pemberian kepercayaan, perijinan dan informasi untuk keperluan penulisan skripsi penelitian ini.
8. Lahan Penelitian dan semua rekan seperjuangan dalam suka dan duka yang membantu demi terselesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan pahala atas segala amal yang di berikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi peneliti maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Jember, Juli 2024

Peneliti



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGUJI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Konsep Kualitas Tidur .....	6
1. Pengertian .....	6
2. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur .....	6
3. Dampak Gangguan Kualitas Tidur .....	9
4. Gangguan Kualitas Tidur .....	9
5. Kualitas Tidur Lansia .....	10
6. Instrumen Pengukuran Kualitas Tidur .....	11
B. Konsep Kebugaran Fisik Lansia .....	12
1. Pengertian .....	12
2. Manfaat .....	12
4. Klasifikasi .....	12
5. Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Fisik pada Lansia .....	13
6. Komponen Kebugaran .....	15
7. Pengukuran Kebugaran Fisik pada Lansia .....	16
8. Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia .....	17
9. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Fisik .....	18
C. Konsep Lansia .....	19
1. Pengertian .....	19
2. Klasifikasi .....	20
3. Proses Penuaan .....	20
4. Ciri-Ciri Lansia .....	20
5. Perubahan-perubahan yang terjadi pada Lansia .....	21
D. Kerangka Teori Penelitian .....	26

E. Kerangka Teori Keperawatan .....	27
F. Penelitian Terkait .....	28
<b>BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
A. Kerangka konsep Penelitian .....	30
B. Hipotesis .....	30
<b>BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian .....	31
B. Populasi, Sampel, Besar Sampel dan Teknik Sampling .....	31
C. Definisi Operasional .....	33
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
E. Alat Pengumpul Data .....	34
F. Prosedur Pengumpulan Data .....	34
G. Analisis Data .....	38
H. Etika Penelitian .....	42
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>45</b>
A. Data Umum .....	45
B. Data Khusus .....	47
<b>BAB VI PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Interpretasi Hasil Penelitian .....	49
B. Keterbatasan Penelitian .....	60
C. Implikasi Dalam Keperawatan .....	60
<b>BAB VII Penutup .....</b>	<b>62</b>
A. Kesimpulan .....	62
B. Saran .....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait .....	28
Tabel 4.1 Definisi Operasional Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Lansia.....	33
Tabel 4.2 Skoring variabel kualitas tidur .....	38
Tabel 4.3 Skoring variabel tingkat kebugaran fisik .....	38
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Umur di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi Bulan Juli Tahun 2024 (n=46) .....	45
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi Bulan Juli Tahun 2024 (n=46) .....	45
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Pendidikan di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi Bulan Juli Tahun 2024 (n=46) .....	46
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi Bulan Juli Tahun 2024 (n=46) .....	46
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Status Pernikahan di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi Bulan Juli Tahun 2024 (n=46) .....	47
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi Bulan Juli Tahun 2024 (n=46) .....	47
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Fisik di Posyandu Lansia Karang Werda Anggrek Desa Jubung Kecamatan Sukorambi Bulan Juli Tahun 2024 (n=46) .....	47
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kebugaran Fisik lansia .....	48

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori Keperawatan .....	26
Bagan 2.2 Kerangka Teori Penelitian .....	27
Bagan 3.1 Kerangka Konsep hubungan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran fisik lansia .....	30



## DAFTAR LAMPIRAN

NO	JUDUL LAMPIRAN
----	----------------

- |    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 1  | Informed Consent                    |
| 2  | Surat Ijin Penelitian               |
| 3  | Surat Balasan Penelitian            |
| 4  | Uji Etik Penelitian                 |
| 5  | Kuesioner Penelitian Kualitas Tidur |
| 6  | Lembar Observasi                    |
| 7  | Data Umum Penelitian                |
| 8  | Data Khusus Penelitian              |
| 9  | Uji Statistik SPSS                  |
| 10 | Foto Dokumentasi Penelitian         |
| 11 | Lembar Konsultasi                   |

