



SKRIPSI

**HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
NOGOSARI KABUPATEN JEMBER**

Oleh :
Isnawatiningsih
1911012042

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2021**

SKRIPSI

**HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS
NOGOSARI KABUPATEN JEMBER**



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2021**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NOGOSARI KABUPATEN JEMBER

Isnawatiningsih
1911012042

Skripsi ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk dipertahankan
dihadapan dewan penguji skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 22 Februari 2021


Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.,M. Kep
NPK.19750920 010804491

Pembimbing II


Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M. Kep
NPK. 19841224 1 1103586

PENGESAHAN

HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NOGOSARI KABUPATEN JEMBER

Insnawatiningsih
1911012042

Dewan Penguji Skripsi Penelitian pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
Jember, 22 Februari 2021

Penguji,

1. Ketua : Asmuji,S.KM.,M.Kep.
NIP. 19720615 200501 1004
2. Penguji I : Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.,M. Kep
NPK.19750920 010804491
3. Penguji II : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M. Kep
NPK. 19841224 1 1103586

(.....)

(.....)

(.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


Ns. Sasmivanto,S.Kep.,M.Kes
NPK. 19790416 1 0305358

PENGUJI SKRIPSI PENELITIAN

Dewan Penguji Skripsi pada Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember



Penguji III

Ns. SOFIARHOSMA DEWI,,S.Kep.,M.Kep
NPK. 19841224 1 1103586

KATA PENGANTAR

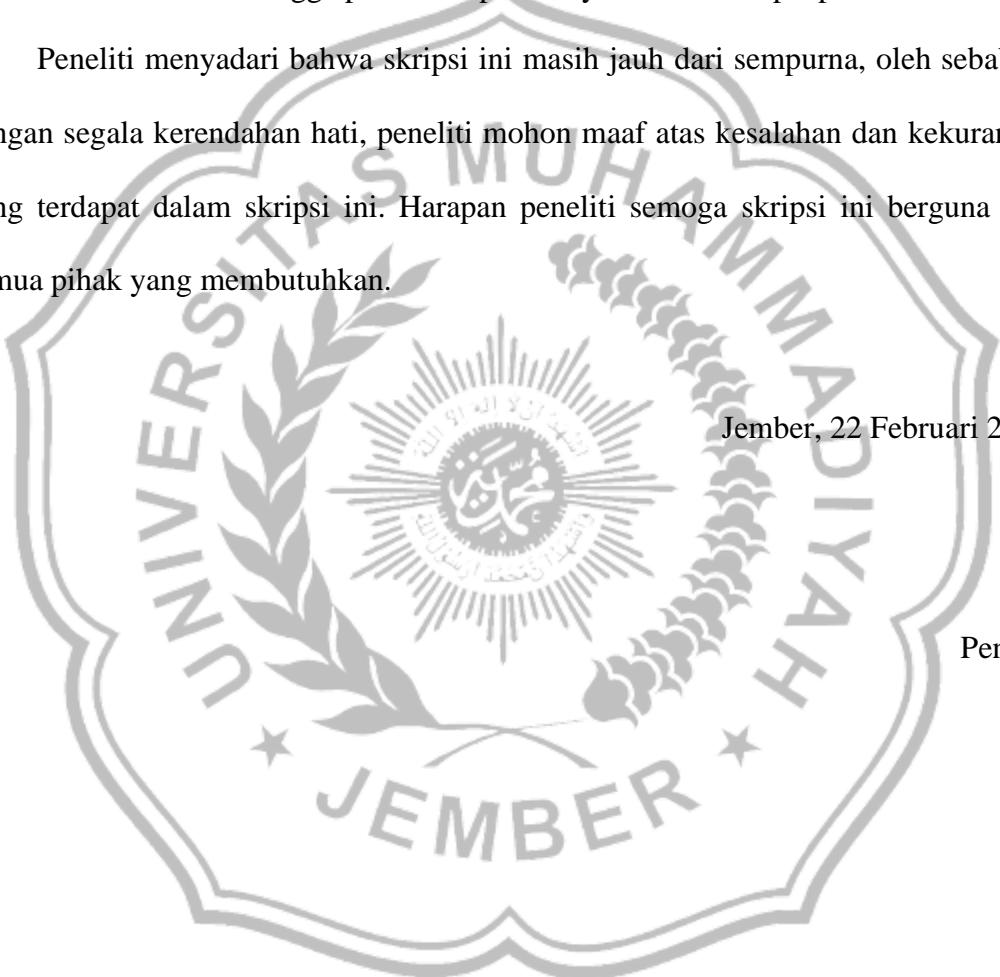
Puji syukur peneliti panjatkan pada Tuhan Yang Maha Esa sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember*". Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Peneliti merasa bahwa selesainya skripsi ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini perkenankan peneliti untuk menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Dr. Hanafi, M.Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sasmiyanto, S.Kep., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ns. Yeni Suryaningsih, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
4. Asmuji,S.KM.,M.Kep., selaku Dosen Pengaji Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti
5. Ns. Susi Wahyuning Asih, S.Kep.,M. Kep selaku Dosen Pembimbing I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan arahan, masukan dan motivasi kepada peneliti
6. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep.,M. Kep selaku Dosen Pembimbing II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan

arahana, masukan dan motivasi kepada peneliti

7. Semua pihak dan teman di almamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini
- Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam skripsi ini. Harapan peneliti semoga skripsi ini berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.



Jember, 22 Februari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PENGUJI SKRIPSI.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
HALAMAN PERSEMPAHAN	viii
MOTTO	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Konsep <i>Sedentary Lifestyle</i>	9
B. Konsep Tidur	14
C. Kualitas Tidur	26
D. Konsep Lansia	28
E. Penelitian Terkait	39
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS	40
A. Kerangka Konsep.....	40
B. Hipotesis	41
BAB IV METODE PENELITIAN	42
A. Desain Penelitian	42
B. Populasi, Sampel, dan <i>Sampling</i>	42
C. Tempat Penelitian	44
D. Waktu Penelitian	44
E. Definisi Operasional	45
F. Etika Penelitian	46
G. Alat Pengumpul Data	48
H. Prosedur Pengumpul Data	49
I. Analisis Data	54
BAB V HASIL PENELITIAN	57
A. Data Umum.....	57
B. Data Khusus	59

BAB VI PEMBAHASAN	62
A. Pembahasan Hasil Penelitian	62
B. Keterbatasan Penelitian	69
C. Implikasi Keperawatan	69
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	70
A. Simpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73



DAFTAR GAMBAR

3.1 Kerangka Konseptual Penelitian Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kualitas Tidur pada lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember.....	40
---	----



DAFTAR TABEL

4.1 Tabel Definisi Operasional	40
4.2 Tabel Skoring Variabel <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	52
4.3 Tabel <i>Coding</i> Variabel Independen	53
4.4 Tabel <i>Coding</i> Variabel Dependen	53
4.5 Tabel Interpretasi Nilai Frekuensi	55
5.1 Tabel Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember Tahun 2021	57
5.2 Tabel Distribusi Frekuensi Pendidikan Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember Tahun 2021	57
5.3 Tabel Distribusi Frekuensi Pekerjaan Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember Tahun 2021	58
5.4 Tabel Distribusi Frekuensi Agama Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember Tahun 2021	58
5.5 Tabel Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember Tahun 2021	59
5.6 Tabel Distribusi Frekuensi <i>Sedentary Lifestyle</i> pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember Tahun 2021	59
5.7 Tabel Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember Tahun 2021	60
5.8 Tabel Hubungan <i>Sedentary Lifestyle</i> dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Nogosari Kabupaten Jember Tahun 2021.....	60

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 2 Surat Persetujuan Menjadi Subjek Penelitian
- Lampiran 3 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 5 Surat Penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup



DAFTAR SINGKATAN DAN SIMBOL

ACTH	: <i>Adenocorticotropic hormone</i>
EEG	: <i>Elektroencephalographi</i>
GH	: <i>Growth hormone</i>
GABA	: <i>Gama amino butirat acid</i>
MET	: <i>Metabolic equivalents</i>
MnPO	: <i>Median preoptic</i>
NREM	: <i>Rapid eye movement sleep</i>
PET	: <i>Positron emission tomography</i>
RI	: Republik indonesia
REM	: <i>Rapid eye movement sleep</i>
TSH	: <i>Thyroid-stimulating hormone</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral preoptic</i>