



SKRIPSI

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI POSYANDU ILP MANGGA 3 DUSUN KRAJAN
BANGSALSARI JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

Asyam Yafi Maulana Lanuddin

NIM: 22.1101.1038

**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DI POSYANDU ILP MANGGA 3 DUSUN KRAJAN
BANGSALSARI JEMBER**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:
Asyam Yafi Maulana Lanuddin
NIM: 22.1101.1038

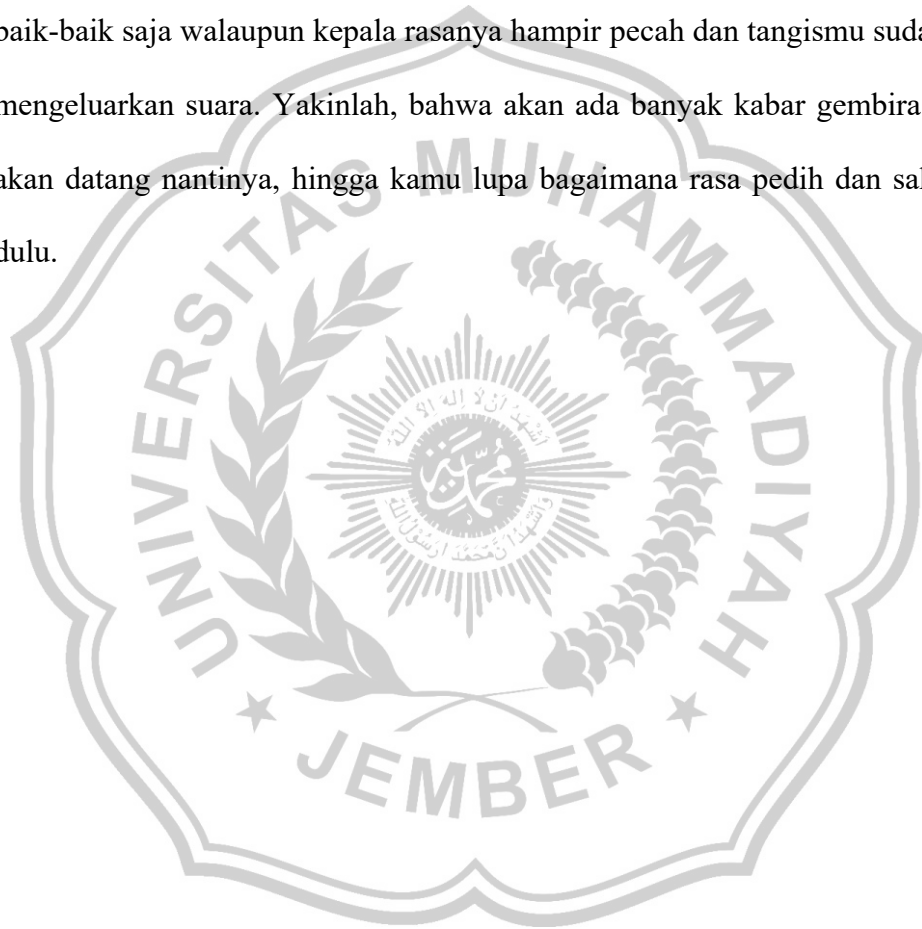
**PROGRAM STUDI S1-ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2026**

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbalamin, puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa memberikan kekuatan, kesabaran, kelembutan dan kemudahan dalam melaksanakan tugas akhir ini. Sholawat dan salam tak lupa tucurahkan kepada Nabi Muhammad Shollahualaihi Wasallam yang telah membimbing kita ke jalan yang lebih baik. Semua ini tidak lepas dari dukungan dan doa dari orang-orang yang saya hormati dan sayangi. Terima kasih kepada:

1. Keluarga ayah saya, Bapak Burhanudin dan Ibi Tri Wahyuni yang telah mensupport penulis.
2. Keluarga mama saya, Ibu Romelah dan Bapak Amin Marsiono yang sudah mendukung penulis.
3. Dosen pembimbing saya Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. dan Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes yang senantiasa memberikan motivasi, masukan, dan arahan dengan penuh kesabaran dalam membimbing hingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.
4. Teman Teman terdekat saya Pemuda Al Karim.
5. Teman Tongkrongan Saya Timnas Bumi IZINN.
6. Kepada Tiurrisma Ananda Putri Anom yang tidak kalah penting kehadirannya, Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan perkuliahan penulis. Terimakasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, doa dan suport kepada penulis selama menyusun tugas akhir ini.

7. Terakhir, untuk diri saya sendiri Asyam Yafi Maulana Lanuddin, terima kasih sudah tetap bertahan, karena telah berjuang menyelesaikan skripsi dan masa perkuliahan ini, atas segala usaha, kerja keras, serta sudah menjadi pribadi yang kuat dan selalu berusaha memberikan yang terbaik. Perjalanan skripsimu tidaklah mudah, tidak semulus seperti yang orang lihat dan bayangkan. Namun kamu berhasil membuatnya tampak mudah, tetap terlihat baik-baik saja walaupun kepala rasanya hampir pecah dan tangismu sudah tak mengeluarkan suara. Yakinlah, bahwa akan ada banyak kabar gembira yang akan datang nantinya, hingga kamu lupa bagaimana rasa pedih dan sakitmu dulu.



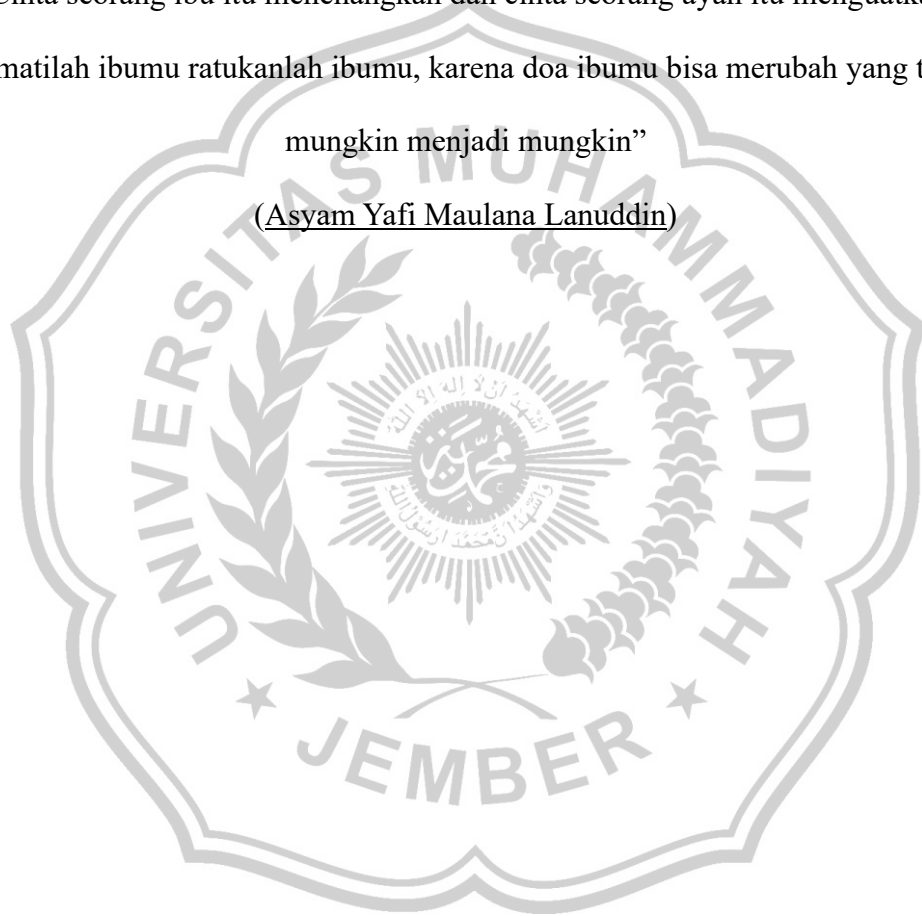
MOTTO

“Seberat apapun ujiannya jangan pernah menyerah dan hadapi dengan kepala dingin”

(Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep)

“Cinta seorang ibu itu menenangkan dan cinta seorang ayah itu menguatkan, hormatilah ibumu ratukanlah ibumu, karena doa ibumu bisa merubah yang tidak mungkin menjadi mungkin”

(Asyam Yafi Maulana Lanuddin)



PERNYATAAN ORISINALITAS



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



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Azyam Yafi Maulana Lanuddin
NIM : 2211011038
Tempat, tanggal lahir : Jember, 01 Juli 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Dsn. Rombutan, Bangsalari RT 002 / RW 002
Jember, Jawa Timur
Jurusan/Program Studi : S1 - Ilmu Keperawatan
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Muhammadiyah Jember

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

Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur pada Lansia di
Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Trogan Bangsalari

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, 30 Juni 2026

Yang membuat pernyataan,



Azyam Yafi Maulana Lanuddin.

NIM. 2211011038

PERNYATAAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU ILP MANGGA 3 DUSUN KRAJAN BANGSALSARI JEMBER

Asyam Yafi Maulana Lanuddin

NIM : 22.1101.1038

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

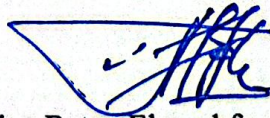
Jember, 30 Juni 2026

Pembimbing I



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 1984122411103586

Pembimbing II



Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes
NPK. 19900420123031035

PENGESAHAN

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU ILP MANGGA 3 DUSUN KRAJAN BANGSALSARI JEMBER

Asyam Yafi Maulana Lanuddin
NIM : 22.1101.1038

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

Jember, 30 Juni 2026

Penguji,

1. Penguji I : Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep (.....)
NPK. 1975092010804491
2. Penguji II : Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep (.....)
NPK. 1984122411103586
3. Penguji III : Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes (.....)
NPK. 19900420123031035

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

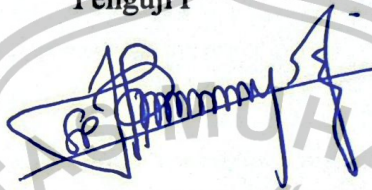
Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 1988030311703821

PENGUJI SKRIPSI

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

Jember, 30 Juni 2026

Penguji I



Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep., Ns., M.Kep
NPK. 1975092010804491

Penguji II



Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep
NPK. 1984122411103586

Penguji III



Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes
NPK. 19900420123031035

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala ridho dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu ILP Mangga 3 Dusun Krajan Bangsalsari Jember”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk melakukan penelitian dan digunakan sebagai salah satu tugas akhir untuk menyelesaikan pendidikan S1-Ilmu Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penyusunan proposal skripsi ini dapat terselenggara atas saran, dukungan, dan dorongan dari semua pihak, sehingga peneliti mempunyai kesempatan untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya 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. Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep. selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember sekaligus Dosen Pembimbing I yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
4. Ns. Siti Kholifah, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Ns. Dian Ratna Elmaghfuroh, S.Kep., M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu sabar dalam membimbing peneliti dalam penyusunan proposal skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang penuh dengan tanggung jawab dalam memberikan ilmunya.

Selama proses penyusunan proposal skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan jauh dari sempurna, oleh karena itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna menyempurnakan hasil yang diperoleh. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan.

Jember, 17 Januari 2026

Peneliti



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	ii
PERSEMBAHAN	iii
MOTTO	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vii
PENGESAHAN	viii
PENGUJI SKRIPSI	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Lansia.....	7
B. Konsep Regulasi Emosi	13
C. Konsep Kualitas Tidur	17
D. Teori Adaptasi Roy.....	23
E. Penelitian Terkait.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP	31
A. Kerangka Konseptual	31
B. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Populasi, Sampel, Sampling	32
C. Definisi Operasional.....	33
D. Tempat dan Waktu Penelitian	36
E. Alat Pengumpulan Data	36
F. Prosedur Pengumpulan Data	39
G. Analisa Data	41
H. Etika Penelitian	46
BAB V HASIL PENELITIAN	48
A. Data Umum	48
B. Data Khusus	52
BAB VI PEMBAHASAN	54
A. Interpretasi dan Diskusi Hasil	54
B. Keterbatasan Penelitian.....	66
C. Implikasi terhadap Pelayanan Keperawatan	66
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	68
A. Simpulan	68

B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	77



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Penelitian Terkait.....	27
Tabel 4.1 Definisi Operasional Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia	35
Tabel 4.2 Kisi-kisi Kuesioner Regulasi Emosi	37
Tabel 4.3 Uji Validitas Regulasi Emosi.....	37
Tabel 4.4 Kisi-kisi Kuesioner SQS (Sleep Quality Scale)	38
Tabel 4.5 Uji Validitas Kualitas Tidur	38
Tabel 4.6 Scoring Regulasi Emosi	44
Tabel 4.7 Scoring Kualitas Tidur	44
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Usia Responden	48
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden	48
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Riwayat Pendidikan Responden	49
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Responden	49
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Status Perkawinan Responden	49
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Riwayat Penyakit Responden	50
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Konsumsi Obat Rutin Responden	50
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Activity Daily Living Responden	50
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Kemampuan Mobilisasi Responden	51
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Kemampuan Sensori Responden	51
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Responden	52
Tabel 5.12 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden	52
Tabel 5.13 Distribusi Silang dan Hubungan Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur Lansia	53

DAFTAR BAGAN

	Halaman
Bagan 2.1 Kerangka Adaptasi Teori Roy	25
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual	31



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Informed Consent	78
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	79
Lampiran 3. Lembar Pengesahan Judul	83
Lampiran 4. Etik Penelitian	84
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Fikes.....	85
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Bakesbangpol.....	86
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dinas Kesehatan	87
Lampiran 8. Surat Telah Melaksanakan Penelitian.....	88
Lampiran 9. Lembar Konsultasi.....	89
Lampiran 10. Dokumentasi	90
Lampiran 11. Daftar Riwayat Hidup.....	91

