

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR *ELDERLY LIVING ALONE* DAN *ELDERLY LIVING WITH FAMILY*
DI DESA NUSAWUNGU**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Farhan Yoda Abita
NIM : 202202049

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2026**

GAMBARAN KUALITAS TIDUR *ELDERLY LIVING ALONE* DAN *ELDERLY LIVING WITH FAMILY* DI DESA NUSAWUNGU

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Derajat Sarjana Keperawatan



Diajukan oleh

Farhan Yoda Abita
NIM: 202202049

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN
GAMBARAN KUALITAS TIDUR *ELDERLY LIVING*
ALONE* DAN *ELDERLY LIVING WITH FAMILY
DI DESA NUSAWUNGU

Telah disetujui dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat untuk diujikan

Pada Tanggal 7 Januari 2026

Pembimbing



Ns. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep.

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.)

HALAMAN PENGESAHAN
GAMBARAN KUALITAS TIDUR *ELDERLY LIVING ALONE* DAN *ELDERLY LIVING WITH FAMILY*
DI DESA NUSAWUNGU


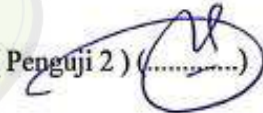

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Farhan Yoda Abita

NIM: 202202049

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 7 Januari 2026

Susunan Dewan Penguji:

1. Ns. Fajar Agung Nugroho, MNS (Penguji 1) 
2. Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D. (Penguji 2) 
3. Ns. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep. (Penguji 3) 

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep, Sp.Kep.MB, Ph.D.)

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Gombong,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farhan Yoda Abita

NIM : 202202049

Program Studi : Keperawatan Program Sarjana

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

GAMBARAN KUALITAS TIDUR *ELDERLY LIVING ALONE* DAN *ELDERLY LIVING WITH FAMILY* DI DESA NUSAWUNGU

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Gombong, 7 Januari 2026

Pembuat Pernyataan



Farhan Yoda Abita

Program Studi Keperawatan Program Sarjana
Fakultas Ilmu kesehatan
Universitas Muhammadiyah Gombong
Skrispi, Januari 2026

Farhan Yoda Abita ¹⁾ Irmawan Andri Nugroho ²⁾
frhnyd@gmail.com

ABSTRAK

GAMBARAN KUALITAS TIDUR *ELDERLY LIVING ALONE* DAN *ELDERLY LIVING WITH FAMILY* DI DESA NUSAWUNGU

Latar Belakang: Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Salah satu permasalahan yang sering dialami lansia adalah gangguan kualitas tidur. Status tempat tinggal, seperti tinggal sendiri atau bersama keluarga, diduga dapat memengaruhi kualitas tidur lansia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia yang tinggal sendiri dan lansia yang tinggal bersama keluarga di Desa Nusawungu.

Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling dengan jumlah responden sebanyak 76 lansia. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan secara *univariat* untuk menggambarkan karakteristik responden dan kualitas tidur lansia.

Hasil: Mayoritas responden berusia 60–74 tahun sebanyak 58 orang (76,3%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (65,8%), dan tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 42 orang (55,3%). Berdasarkan status tinggal, jumlah lansia yang tinggal sendiri dan tinggal bersama keluarga masing-masing sebanyak 38 orang (50%). Pada lansia yang tinggal sendiri, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk yaitu 26 orang (68,4%), sedangkan kualitas tidur baik sebanyak 12 orang (31,6%). Pada lansia yang tinggal bersama keluarga, sebanyak 21 orang (55,3%) memiliki kualitas tidur buruk dan 17 orang (44,7%) memiliki kualitas tidur baik.

Kesimpulan: Sebagian besar lansia di Desa Nusawungu memiliki kualitas tidur yang buruk, baik pada lansia yang tinggal sendiri maupun yang tinggal bersama keluarga. Namun, proporsi kualitas tidur buruk lebih tinggi pada lansia yang tinggal sendiri dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga.

Rekomendasi: Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dan keluarga dalam meningkatkan perhatian, dukungan sosial, serta edukasi mengenai pola tidur sehat pada lansia

Kata Kunci: Lansia, kualitas tidur, status tinggal, PSQI

¹⁾Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾Dosen Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Bachelor Of Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Gombong
Thesis, Januari 2026

Farhan Yoda Abita ¹⁾ Irmawan Andri Nugrogo ²⁾
frhnyd@gmail.com

ABSTRACT

OVERVIEW OF SLEEP QUALITY OF ELDERLY LIVING ALONE AND ELDERLY LIVING WITH FAMILY IN NUSAWUNGU CILACAP

Background: Elderly is the final stage of the human life cycle characterized by various physical, psychological, and social changes. One of the common problems experienced by the elderly is sleep quality disturbance. Living status, such as living alone or living with family, is suspected to influence the sleep quality of the elderly.

Objective: This study aimed to describe the sleep quality of elderly living alone and elderly living with family in Nusawungu Village.

Methods: This study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. Sampling was conducted using a total sampling technique involving 76 elderly respondents. The research instrument used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Data analysis was performed using univariate analysis to describe respondents' characteristics and sleep quality.

Results: The majority of respondents were aged 60–74 years 58 respondents (76.3%), female 50 respondents (65.8%), and had no history of disease 42 respondents (55.3%). Based on living status, the number of elderly living alone and living with family was equal, with 38 respondents (50%) in each group. Among elderly living alone, most had poor sleep quality 26 respondents (68.4%), while 12 respondents (31.6%) had good sleep quality. Among elderly living with family, 21 respondents (55.3%) had poor sleep quality, while 17 respondents (44.7%) had good sleep quality.

Conclusion: Most elderly in Nusawungu Village have poor sleep quality, both those living alone and those living with family. However, the proportion of poor sleep quality is higher among elderly living alone compared to those living with family

Recommendations: The results of this study are expected to serve as a reference for healthcare workers and families in improving attention, social support, and education regarding healthy sleep patterns among the elderly.

Keywords: Elderly, sleep quality, living status, PSQI

¹⁾ Nursing Student of Universitas Muhammadiyah Gombong

²⁾ Lecturer of Nursing, Universitas Muhammadiyah Gombong

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah, serta inayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Gambaran Kualitas Tidur *Elderly Living Alone* dan *Elderly Living With Family* di Desa Nusawungu”. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam, beserta keluarga dan para sahabat beliau.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari berbagai hambatan dan tantangan. Namun berkat bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikannya dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala kemudahan, kekuatan, dan kelancaran yang diberikan
2. Kedua orang tua tercinta, atas doa, semangat, cinta, serta dukungan yang tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah penulis.
3. Ibu Dr. Hj. Herniyatun, M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong.
4. Ibu Eka Riyanti, M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong.
5. Ibu Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong.
6. Bapak Irmawan Andri Nugroho, M.Kep., selaku pembimbing, yang dengan penuh kesabaran telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Fajar Agung Nugroho, MNS, selaku dosen penguji, atas kritik, saran, dan masukan yang membangun.
8. Ibu Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D., selaku dosen penguji, atas bimbingan, koreksi, dan wawasan berharga yang diberikan kepada penulis.

9. Seluruh dosen Universitas Muhammadiyah Gombong, yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan keteladanan selama masa studi.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Keperawatan Sarjana, atas dukungan, kebersamaan, serta semangat yang selalu menguatkan.
11. Kepala Desa Nusawungu, yang telah memberikan izin dan memfasilitasi proses penelitian.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu keperawatan.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Gombong, 7 Januari 2026

Peneliti



Farhan Yoda Abita

Nim.202202049

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur skripsi ini tidak akan pernah terwujud tanpa doa, dukungan, dan kasih yang hadir dari berbagai arah. Setiap dorongan, setiap perhatian, dan setiap semangat yang diberikan telah menjadi tenaga yang menguatkan saya hingga sampai pada titik ini.

Dengan segala kerendahan hati, saya menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak dan ibu tercinta, yang doanya tak pernah putus, yang lelahnya tak pernah diceritakan, dan yang kasih sayangnya menjadi kekuatan terbesar dalam setiap langkahku. Terima kasih telah menjadi rumah paling hangat tempatku kembali, tempat aku belajar arti ikhlas, sabar, dan keteguhan hati.
2. Untuk diriku sendiri, yang sudah berusaha dengan sungguh-sungguh, yang terus mencoba meskipun banyak tantangan, dan yang tetap melanjutkan proses ini sampai selesai. Terima kasih karena tidak menyerah dan tetap waras.
3. Untuk dosen pembimbing dan para pendidik, yang telah membukakan jalan ilmu, mengarahkan dengan sabar, serta membentukku menjadi pribadi yang lebih siap dan matang.
4. Untuk teman-teman seperjuangan, yang hadir sebagai tempat berbagi cerita, tawa, dan keluh kesah, kebersamaan ini akan selalu menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidupku.
5. Desa Nusawungu dan Universitas Muhammadiyah Gombong, saya mengucapkan terima kasih kepada Desa Nusawungu yang telah memberikan izin serta kesempatan untuk melaksanakan penelitian. Terima kasih juga kepada Universitas Muhammadiyah Gombong yang telah menjadi tempat saya menimba ilmu, mengembangkan kemampuan, dan menyediakan sarana serta prasarana yang mendukung selama proses studi dan penyusunan skripsi ini.

Dan akhirnya, untuk semua yang pernah mendoakan dalam diam, terima kasih atas kehadiran dan kebaikan yang tak selalu terlihat namun begitu berarti.

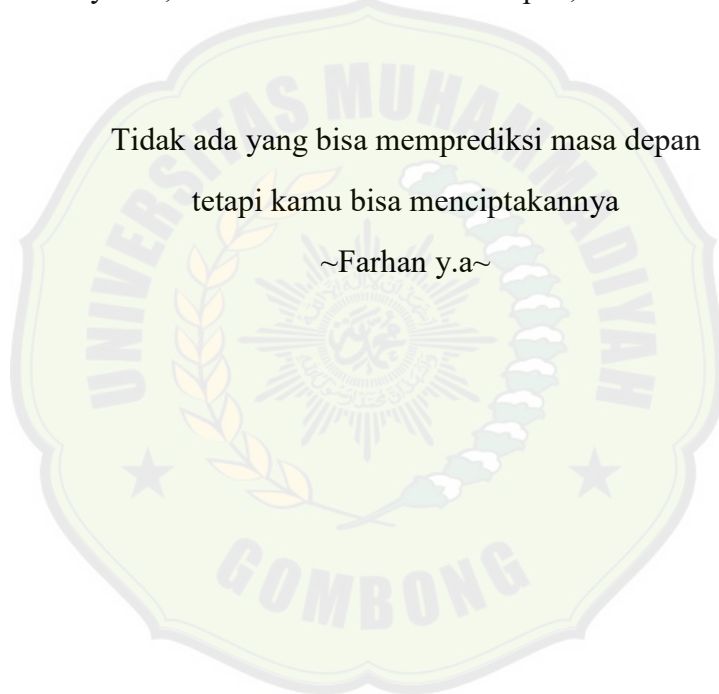
HALAMAN MOTTO

Orang tua dirumah menanti kepulauanmu dengan hasil yang membanggakan,
jangan kecewakan mereka, simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan
perjuangan mereka untuk menghidupimu

Hadapi semuanya langsung dimuka, apapun yang terjadi tidak apa, setiap hari ku
bersyukur, melihatmu berselimut harapan, berbekal cerita

Tidak ada yang bisa memprediksi masa depan
tetapi kamu bisa menciptakannya

~Farhan y.a~



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN MAHASISWA.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
HALAMAN MOTTO	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13

A. Tinjauan Teori.....	13
B. Kerangka Teori.....	31
C. Kerangka Konsep Penelitian	32
D. Pertanyaan Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Operasional.....	35
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
H. Etika Penelitian	40
I. Teknik Pengumpulan Data.....	42
J. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	31
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	32



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 2.1 Klasifikasi Lansia Menurut WHO	14
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur di Desa Nusawungu.....	45
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Desa Nusawungu.....	45
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit di Desa Nusawungu.....	46
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan status tinggal di Desa Nusawungu	46
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi Gambaran Kualitas Tidur Lansia Tinggal Sendiri dan Lansia Tinggal Bersama Keluarga di Desa Nusawungu.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal penelitian	23
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	24
Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan.....	25
Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Etik.....	26
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	27
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	28
Lampiran 7 Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).....	29
Lampiran 8 Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI.....	34
Lampiran 10 Hasil Analisa Data.....	36
Lampiran 11 Lembar Bimbingan	38
Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin	41
Lampiran 13 Dokumentasi.....	42

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa lanjut usia merupakan bagian tahapan dalam perkembangan manusia yang berlangsung secara bertahap dan tidak terjadi secara instan. Tahapan ini diawali sejak masa bayi, kemudian berlanjut ke masa kanak-kanak awal, kanak-kanak akhir, remaja, dewasa awal, dewasa madya, hingga akhirnya memasuki usia lanjut. Seiring waktu perubahan pasti terjadi baik fisik maupun tingkah laku ketika mencapai usia tertentu, Kondisi ini merupakan suatu hal yang lumrah dan sering kali terjadi dalam kehidupan (Alit Suwandewi et al., 2024). Pada saat seseorang mencapai fase lansia atau sering disebut tahap akhir dari siklus kehidupan manusia, yang termasuk bagian dari proses alamiah kehidupan yang tidak bisa menghindarinya pasti setiap individu semua akan melaluinya. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis, disertai dengan penurunan kemampuan, fungsi, serta keterampilan yang sebelumnya dimiliki (Fitria et al., 2023). Lansia sangat membutuhkan perhatian, terutama terkait kesehatannya, kemandirian, perawatan, dan yang terakhir penghargaan (Alit Suwandewi et al., 2024).

Lansia merupakan individu, baik laki-laki maupun perempuan, yang telah memasuki usia 60 tahun atau lebih (Siregar et al., 2023). Menurut World Health Organizations (2024), diperkirakan pada tahun 2030 satu dari enam penduduk dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Populasi lanjut usia yang sebelumnya berjumlah sekitar 1 miliar pada tahun 2020, diproyeksikan meningkat menjadi 1,4 miliar. Lebih lanjut, pada tahun 2050, jumlah penduduk berusia 60 tahun ke atas diperkirakan akan mencapai dua kali lipat dari tahun 2020, yaitu sekitar 2,1 miliar jiwa. Sementara itu, populasi lansia berusia 80 tahun ke atas juga diprediksi mengalami lonjakan hingga tiga kali lipat, menjadi sekitar 426 juta orang pada tahun 2050.

Menurut Badan Pusat Statistik (2023), Indonesia kini telah masuk pada era penduduk tua (*ageing population*) sejak tahun 2021. Persentase lansia Indonesia mengalami peningkatan setidaknya 4 persen selama lebih dari satu dekade (2010-2022) sehingga menjadi 11,75 persen. Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah (2023), proporsi penduduk lanjut usia terhadap total populasi di wilayah tersebut mengalami kenaikan, yakni dari 13,07% pada tahun 2022 menjadi 13,50% pada tahun 2023, yang menunjukkan adanya pertumbuhan populasi lansia secara konsisten. Menurut laporan dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Cilacap (2023), penduduk lanjut usia juga terus mengalami peningkatan dari tahun (2021-2023), ditahun 2021 presentase penduduk lanjut usia sebanyak 12,71 persen, pada tahun 2022 presentase penduduk lansia sebanyak 13,21 persen dan pada tahun 2023 presentase penduduk lansia sebanyak 13,74 persen.

Kasus melonjaknya jumlah penduduk lanjut usia tentu saja dapat memunculkan masalah terutama dalam status kesehatan. Perubahan degeneratif pada orang lanjut usia mengakibatkan terjadinya penurunan kemampuan fisik, psikologis dan hubungan sosial. Proses degenerasi pada orang lanjut usia menyebabkan efisiensi waktu tidur menurun, sehingga tidak mencapai kualitas tidur tidak optimal dan akan memicu berbagai gangguan tidur (Fazriana et al., 2023). Gangguan tidur dapat berdampak baik secara langsung maupun tidak langsung yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang dan kehidupan keluarga (Jepisa et al., 2022).

Kualitas tidur yang buruk merupakan gejala utama gangguan tidur pada lansia. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya kualitas tidur meliputi usia lanjut, kondisi kesehatan, tingkat depresi dan kecemasan, lingkungan fisik, serta pola hidup sehari-hari (Jepisa et al., 2022). Pola tidur pada lanjut usia akan berubah seiring bertambahnya usia, dan mereka mungkin memiliki berbagai masalah tidur yang berbeda dengan orang muda. Pada umumnya lansia memiliki waktu tidur berkisar 6-7 jam per hari (Patarru' et al., 2021). Perubahan pola tidur pada lansia umumnya

ditandai dengan waktu tidur yang lebih cepat, kecenderungan bangun lebih awal di pagi hari, serta meningkatnya frekuensi tidur di siang hari. Usia sangat berpengaruh besar terhadap kualitas tidur. Dimana semakin tua usianya maka akan semakin pendek durasi waktu tidurnya (Leba, 2020).

Kualitas tidur mengacu pada seberapa mudah seseorang tertidur, tetap tertidur, serta perasaan segar setelah bangun. Pada lansia, kualitas tidur mengalami penurunan ditandai dengan fase tidur REM yang semakin singkat. Tahapan 3 dan 4 gerakan mata non-cepat/NREM menurun secara bertahap, dengan tahap 4 hampir menghilang (Sinulingga et al., 2022).

Faktor lingkungan turut memengaruhi kualitas tidur lansia, baik dengan mendukung terciptanya kondisi tidur yang nyaman maupun justru menghambatnya. Lingkungan yang nyaman dan tenang akan membantu lansia tertidur dengan tenang, sedangkan lingkungan yang bising dan ramai tidak akan membantu lansia tidur. Gaya hidup turut berpengaruh terhadap pola tidur lansia. Lansia yang rutin melakukan aktivitas fisik ringan, seperti olahraga, cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif (Leba, 2020).

Tempat tinggal dan lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan orang lanjut usia. Peran aktif keluarga sangat penting dalam upaya menjaga serta meningkatkan kesehatan lansia. Dukungan keluarga yang baik tentu saja berdampak pada status kesehatan lansia. Ketika lansia tinggal bersama keluarganya, mereka akan merasa lebih nyaman dan tenteram, serta psikologis mereka pun terjaga, sehingga mereka dapat menikmati masa tuanya (Rosianti, 2020). Mayoritas studi menunjukkan bahwa kondisi hunian berpengaruh secara signifikan terhadap status kesehatan lansia (Ramadani & Suwandana, 2024).

Mayoritas besar lansia tidak ingin hidup sendiri. Hidup sendiri di usia lanjut sering kali menimbulkan masalah psikologis bagi lansia karena semakin tua usia seseorang, semakin besar pula hambatan yang dihadapi dalam menjalani hidup sendiri (Sihab & Nurchayati, 2021). Penataan lingkungan tempat tinggal lansia menjadi faktor kunci dalam mewujudkan

penuaan yang sehat, karena hal ini memprediksi dukungan dan interaksi sosial (Srugo et al., 2020).

Orang lanjut usia yang tinggal bersama anggota keluarga, juga mengalami proses penuaan, mereka juga dapat lebih berempati dan hubungan saling mendukung dalam kehidupan sehari-hari, sehingga keterbatasan akibat penuaan dapat lebih mudah diatasi (Bolina et al., 2021). Lansia yang tinggal bersama keluarga dapat terbantu dalam mengerjakan pekerjaan rumah, mengurangi beban hidup, dan terhindar dari kesepian. Kehadiran anggota keluarga juga memungkinkan pemberian perawatan, pengasuhan, serta dukungan emosional yang lebih optimal (Santhalingam et al., 2022). Selain itu, dukungan sosial dari keluarga berperan penting dalam meningkatkan status kesehatan lansia (Lin et al., 2020).

Bedasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Nusawungu, Kecamatan Nusawungu, terdapat 297 lansia. dari hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 6 orang lansia yaitu 3 lansia yang tinggal sendiri dan 3 lansia yang tinggal bersama keluarga. Bahwa mereka mulai tidur rata rata jam 20.00 sampai 22.30 wib. Lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur sangat bervariasi, mereka yang tinggal sendiri 2 orang membutuhkan waktu sekitar 30 menit untuk tertidur dan 1 orang membutuhkan waktu hingga 2 jam untuk tertidur, sedangkan lansia yang tinggal bersama keluarga membutuhkan waktu untuk tertidur 10 menit hingga 30 menit.

Hampir semua responden mengalami gangguan tidur berupa terbangun di malam hari. Untuk lansia yang tinggal sendiri 1 orang memiliki frekuensi 2x terbangun pada malam hari dikarenakan buang air kecil, dan 1 orang lainnya memiliki frekuensi 1x terbangun pada malam hari memiliki kebiasaan bangun untuk sholat malam dan 1 orang lagi dikarenakan buang air kecil dan nyeri pada bagian pinggang. Sedangkan lansia yang tinggal bersama keluarga 1 orang terbangun pada malam hari dikarenakan buang air kecil dan 2 orang lainnya mengatakan tidur pules sampai pagi. Kondisi setelah bangun tidur 3 orang lansia yang tinggal sendiri yaitu, 2 orang

mengatakan hanya kadang-kadang merasa segar dan 1 orang mengatakan selalu segar saat bangun pagi. Sedangkan 3 orang lansia yang tinggal bersama keluarga mengatakan merasa selalu segar saat bangun pagi.

Faktor respon terhadap penyakit juga turut memengaruhi kualitas tidur lansia. Di antara lansia yang tinggal sendiri, dua orang mengalami gangguan tidur akibat penyakit penyerta yaitu hipertensi dan nyeri kaki, sedangkan satu orang lainnya tidak memiliki keluhan kesehatan yang mengganggu tidurnya. Selanjutnya pada lansia yang tinggal bersama keluarga, dua orang menyebutkan tidak memiliki penyakit penyerta, namun salah satunya tetap mengalami gangguan tidur ketika nyeri datang di bagian punggung dan kaki yang sering kram. Dan Satu lansia lainnya memiliki riwayat penyakit saraf terjepit di bagian punggung dan sedang menjalani pengobatan rutin dan menyampaikan bahwa jika tidak mengonsumsi obat, tidurnya terganggu dan kerap terbangun di malam hari. Namun, dengan obat yang diminum secara teratur, tidur menjadi lebih nyenyak dan tidak terganggu hingga pagi hari.

Selanjutnya faktor lingkungan menunjukkan bahwa baik lansia tinggal sendiri maupun tinggal bersama keluarga merasa kondisi kamar tidur mereka mulai dari kasur tidurnya, pencahayaan ruang tidurnya dan suhu ruangan kamarnya mereka mengatakan sudah sesuai kenyamanan. Namun, lansia yang tinggal sendiri menunjukkan tingkat ketenangan yang beragam saat malam. Satu lansia merasa kurang tenang karena sendirian tidak ada siapa-siapa dirumah, pikirannya sering kacau, dan lebih memilih untuk berkunjung ke tetangga agar merasa aman ada temannya dan punya kegiatan. Selanjutnya satu orang lagi mengatakan hanya kadang kadang saja merasa pikiran kemana mana kadang takut juga namun tidak setiap saat. Sementara satu orang lagi merasa biasa saja tidak merasa takut ataupun gelisah saat malam hari. Sebaliknya, lansia yang tinggal bersama keluarga cenderung merasa lebih tenang dan nyaman. Dua di antaranya menyebutkan bahwa kehadiran anggota keluarga membuat mereka bisa lebih tenang nyaman dan pasti tidak kesepian sehingga mempengaruhi untuk tertidur

dengan rasa aman. Satu lansia lainnya mengatakan jika suasana tenang tidak berisik maka tidak terganggu, sebaliknya jika suasananya berisik seperti suara tv atau di dapur akan mengganggu tidurnya.

Pada aspek gaya hidup, baik lansia yang tinggal sendiri maupun bersama keluarga umumnya menjalani aktivitas harian seperti menyapu, memasak, mencuci, menonton TV, menjaga cucu, atau duduk santai. Lansia yang tinggal sendiri cenderung lebih aktif secara fisik, seperti berjalan kaki ke warung, rumah tetangga, atau sawah. Sementara itu, lansia yang tinggal bersama keluarga memiliki variasi dalam aktivitas fisik ringan. Satu orang memilih menggunakan sepeda karena tidak kuat berjalan jauh akibat nyeri, untuk pergi ke warung, tetangga dan masjid menggunakan sepeda. selanjutnya satu orang mengatakan biasa aktivitas ke sawah dan satu orang lainnya lebih banyak beraktivitas di dalam rumah serta duduk santai. Terkait kebiasaan sebelum tidur, satu lansia yang tinggal sendiri memiliki kebiasaan minum teh, sementara lansia lainnya, baik yang tinggal sendiri maupun bersama keluarga, hanya minum air putih dan tidak memiliki kebiasaan konsumsi minuman seperti kopi atau teh, maupun makan berat sebelum tidur.

Dalam aspek stres psikologis, lansia yang tinggal sendiri menunjukkan variasi tingkat kecemasan saat malam. Satu orang mengatakan selalu merasa ngga tenang ketika malam hari sendiri dirumah pikiran kemana mana dan ketika malam memilih untuk main ke tetangga agar ada temennya dan mempunyai kegiatan. Kemudian 1 orang lagi mengatakan hanya kadang kadang saja atau sesekali suka memikirkan berbagai hal saat malam hari. Sementara itu satu orang lagi tidak merasa memiliki perasaan cemas sedih atau memikirkan sesuatu ketika hendak tidur langsung tidur saja dikamar. Sedangkan di sisi lain, tiga lansia yang tinggal bersama keluarga merasa tidak memiliki kecemasan, kesedihan, atau pikiran berlebih menjelang tidur, mereka langsung masuk kamar saat mengantuk dan tertidur tanpa hambatan. Selanjutnya mereka baik yang tinggal sendiri maupun tinggal bersama keluarga memiliki cara tertentu

menenangkan pikiran sebelum tidur yaitu dengan membaca doa dan baca suratan ayat ayat suci sebelum tidur agar hatinya lebih tenang.

Dari semua yang telah dibahas diatas, bahwa hal tersebut menjadi alasan serta mendasari penulis melakukan penelitian mengenai bagaimana Gambaran Kualitas Tidur *Elderly Living Alone* dan *Elderly Living With Family* di Desa Nusawungu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini mengangkat topik “Gambaran Kualitas Tidur *Elderly Living Alone* dan *Elderly Living With Family* di Desa Nusawungu”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia yang tinggal sendiri dan yang tinggal bersama keluarga di Desa Nusawungu.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden lansia di Desa Nusawungu.
- b. Mengetahui kualitas tidur lansia yang tinggal sendiri.
- c. Mengetahui kualitas tidur lansia yang tinggal bersama keluarga.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi pengembangan ilmu

Manfaat penelitian ini adalah dapat memperjelas status kualitas tidur pada lansia yang tinggal sendiri dan yang tinggal bersama keluarga. Lebih lanjut, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi studi-studi selanjutnya yang berkaitan dengan topik serupa.

2. Manfaat bagi praktisi

a. Peneliti

Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pengalaman lapangan yang bermakna bagi peneliti serta memberikan wawasan penting mengenai Gambaran Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal Sendiri dan Tinggal Bersama Keluarga.

b. Tempat penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi kualitas tidur lansia di lingkungan mereka. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam perencanaan program kesehatan atau intervensi yang mendukung kesejahteraan lansia.

c. Masyarakat

Khususnya bagi keluarga yang memiliki lansia, dapat memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia dan dampaknya terhadap kesehatan mereka. Dengan demikian, masyarakat dapat meningkatkan kepedulian dan dukungan bagi lansia, baik yang tinggal sendiri maupun bersama keluarga, guna mewujudkan suasana yang menunjang kualitas tidur yang lebih baik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama peneliti dan tahun penelitian	Judul penelitian	Metode penelitian	Hasil penelitian	Persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini
(R. D. Utami et al., 2023)	Gambaran kualitas tidur pada lansia dan faktor resiko penyerta di Panti Werdha Yayasan Hajjah Noor, Jakarta Utara 2023.	Penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan data di Panti Jompo Yayasan Hajjah Hasmah Noor, Jakarta Utara pada tahun 2023. Pada penelitian	Menurut temuan penelitian, 40% lansia memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 60% memiliki kualitas tidur yang buruk. Menurut usia, 60,9% orang berusia 60	Persamaan Tema yang sama yaitu tentang kualitas tidur pada lansia dan menggunakan kuesioner yang sama yaitu, <i>Pittsburgh sleep quality index</i> (PSQI)

<p>ini menggunakan Kuesioner Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh digunakan untuk mengumpulkan data tentang kualitas tidur orang dewasa yang lebih tua, sedangkan Skala Depresi, Kecemasan, dan Stres digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan responden. Dengan menggunakan seluruh teknik pengambilan sampel, terdapat 35 sampel.</p>	<p>hingga 69 tahun memiliki kualitas tidur yang buruk, menurut jenis kelamin, pada wanita lebih mengalaminya pada pria yaitu (60,69%). Menurut riwayat hipertensi lebih banyak terjadi pada lansia tanpa riwayat hipertensi (66,7%), berdasarkan hiperglikemia lebih banyak terjadi pada orang lanjut usia yang memiliki hiperglikemia (90,0%), menurut riwayat nyeri lebih banyak terjadi kepada lansia dengan riwayat nyeri (73,1%), menurut riwayat kecemasan</p>	<p>Perbedaan Penelitian ini tentang gambaran kualitas tidur pada lansia dan faktor resiko penyerta di Panti Werdha Yayasan Hajjah Noor, Jakarta Utara 2023, tempat penelitian berbeda.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				lebih banyak terjadi pada lansia dengan gangguan kecemasan (84,6%).	
(Pemayun et al., 2022)	Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha dengan Lansia yang Tinggal dengan Keluarga	Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif komparatif cross-sectional. Sebanyak 15 responden yang direkrut dari Panti Sosial Tresna Werdha dan 35 responden yang tinggal bersama keluarga mereka untuk penelitian ini. Total responden untuk penelitian ini adalah lima puluh orang. Insomnia Severity Index (ISI) digunakan untuk mengukur tingkat insomnia.	Penelitian ini menggunakan teknik deskriptif komparatif cross-sectional. Sebanyak 15 responden yang direkrut dari Panti Sosial Tresna Werdha dan 35 responden yang tinggal bersama keluarga mereka untuk penelitian ini. Total responden untuk penelitian ini adalah lima puluh orang. Insomnia Severity Index (ISI) digunakan untuk mengukur tingkat insomnia.	Temuan penelitian ini didasarkan pada data primer yang dikumpulkan dari responden yang telah menyelesaikan kuesioner. Sementara 26 responden (74,3%) melaporkan tidak mengalami insomnia sama sekali di antara lansia yang tinggal bersama keluarga mereka, dan Sembilan responden (25,7%) melaporkan insomnia ringan, Sedangkan lansia yang tinggal di Panti	Persamaan Tema yang sama yaitu membahas insomnia atau kualitas tidur pada lansia yang tinggal bersama keluarga Perbedaan Penelitian ini tentang tingkat insomnia pada lansia yang tinggal di Panti sosial tresna werdha, tempat penelitian berbeda.

Sosial Tresna
Werdha
sebanyak tujuh
responden
(46,7%)
melaporkan
mengalami
insomnia
ringan, enam
responden
(40%)
melaporkan
mengalami
insomnia
sedang dan dua
responden
(13,3%)
melaporkan
tidak
mengalami
insomnia.
Mayoritas
lansia penghuni
Panti Sosial
Tresna Werdha
mengalami
insomnia
ringan hingga
sedang.
Namun,
insomnia
bukanlah
masalah bagi
sebagian besar
lansia yang
tinggal bersama

				keluarga mereka.	
(Tra et al., 2021)	Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi Covid-19	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling dengan jumlah sampel 71 responden.	ini	Data demografi berdasarkan umur dalam rentang jumlah 75-89 tahun (71.4%) dan 60- 74 tahun (28.6%), berdasarkan jenis kelamin ditemukan perempuan (52.4%) dan laki-laki (47.6%), berdasarkan status perkawinan dengan status janda/duda (81,0%) dan berstatus menikah (19.0%).	Persamaan Kedua penelitian sama-sama mengangkat tema mengenai kualitas tidur pada lansia dengan menggunakan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Perbedaan Penelitian ini secara khusus menyoroti kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda pada masa pandemi Covid-19, sehingga lokasi dan konteks penelitian berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Abell, J. G., & Steptoe, A. (2021). Why is living alone in older age related to increased mortality risk? A longitudinal cohort study. *Age and Ageing*, 50(6), 2019–2024. <https://doi.org/10.1093/ageing/afab155>
- Agustana, R. S., Suparto, T. A., Sumartini, S., Purwandari, A., & Puspita, W. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1), 103–108. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1.24971>
- Akbar, F., & Eatall, K. (2020). Elderly Nutrition in Banua Baru Village. *Jiksh*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.193>
- Alim, I. Z., Noorhana, S. W., & Elvira, S. D. (2015). Universitas indonesia uji validitas dan reliabilitas instrumen PSQI. In *Thesis. Tidak dipublikasikan*.
- Alit Suwandewi, Muhammad Ferdy Baihaqi, Mimin Hafizatul Maulida, Maryam Maryam, & Sonia Sonia. (2024). Penerapan Barthel Index Terhadap Tingkat Kemandirian Aktivitas Harian Lansia Jamaah Lansia Masjid KH. Ahmad Dahlan Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 4(1), 55–65. <https://doi.org/10.55606/jpikes.v4i1.3214>
- Alpi, T. B., Kisnanda, A., Ayuningsih, C. N., Sartika, A., Kesehatan, F. I., Suherman, U. M., & Tidur, K. (2025). Analisis faktor kualitas tidur lansia di desa sukaringin wilayah kerja puskesmas sukatenang. 9(2), 156–164.
- Aprilyawan, G. (2019). *Journal for Quality in Public Health ISSN : 2614-4913 (Print)*, 2614 Analysis of Lavender Aroma and Guided Imagery on Insomnia in Lansia in Technical Specific Unit Social Tresna Wherda Glenmore District Banyuwangi Website : <http://strada.ac.id/jqph> | Email : jqph@strada.ac.id *Journal for Quality in Public Health*. 2(2), 151–160. <https://doi.org/10.30994/jqph.v2i2.38>
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2023). Aktivitas Fisik Pada Kualitas Tidur Pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 51–59. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.121>
- Ari, V., Kumar, H., & Ratep, N. (2017). Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya , Denpasar-Bali. 8(2), 151–154. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.132>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Cilacap. (2023). *Penduduk Lansia Kabupaten Cilacap, 2021-2023*. <https://cilacapkab.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjQyMiMx/penduduk-lansia-kabupaten-cilacap--2021-2023.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2023). *Profil Lansian Provinsi Jawa Tengah*. <https://jateng.bps.go.id/id/publication/2024/08/26/783fb3c50fcbcd960172a2b4/profil-lansia-provinsi-jawa-tengah-2023.html>
- Baris, A. B. W., Bidjuni, H., & Rompas, S. (2019). Perbedaan Makna Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Werdha Senja Cerah Dan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Desa. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.27472>
- Bolina, A. F., Araújo, M. da C., Haas, V. J., & Tavares, D. M. dos S. (2021). Association between living arrangement and quality of life for older adults in the community. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 29, 1–10. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.4051.3401>
- Burhanudin, R. Y., Kurniawan, W. E., & Sumarni, T. (2021). Gambaran Karakteristik Lansia di Rojinhom Toyomi Okinawa Jepang. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM)*, 1225–1233.
- Buysse, D. J., Lill, C. F. R., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). PPAR γ is not a critical mediator of primary monocyte differentiation or foam cell formation. In *Biochemical and Biophysical Research Communications* (Vol. 290, Issue 2, pp. 707–712). <https://doi.org/10.1006/bbrc.2001.6263>
- Cahyaningrum, et al. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Iryouhojin Nanrenkai Katsuren Byouin Jepang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(7), 7161–7172.
- Chu, H. S., Oh, J., & AndKounseokLee. (2022). *The Relationship between Living Arrangements and Sleep Quality in Older Adults : Gender Differences*.
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related to Sleep Quality of Elderly People in RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Ciptaan, M. A., & Hariyati, R. T. S. (2020). Kemajuan Teknologi Dalam Menentukan Test Diagnostic Serta Monitoring Terjadinya Sleep Apnea: Studi Literatur. *Carolus Journal of Nursing*, 2(1), 52–62. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i1.11>
- Destriande, I. M., Faridah, I., Oktania, K., Rahman, S., Psikologi, P. S., & Indonesia, U. P. (2021). *Pendahuluan Metode Penelitian Hasil Penelitian*

Pembahasan. 1, 1–9.

- Eric Suni. (2023). *Tahapan Tidur: Apa yang Terjadi dalam Siklus Tidur*. <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>
- Esri Rusminingsih, Rodhiyah Siti, & Sawitri Endang. (2022). Perbedaan Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dengan Lansia Yang Tinggal Sendiri Di Desa Sukorini Manisrenggo. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(2), 95–100. <https://doi.org/10.61902/motorik.v17i2.369>
- Evans, I. E. M., Llewellyn, D. J., Matthews, F. E., Woods, R. T., Brayne, C., & Clare, L. (2019). Living alone and cognitive function in later life. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 81(December 2018), 222–233. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2018.12.014>
- Fazriana, E., Rahayu, F. P., & Supriadi. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Risiko Di Puskesmas Linggar Kabupaten Bandung. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–10. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/930>
- Firdausi, N. I. (2020). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN SUCCESSFUL AGING PADA LANSIA DI RW 06 DESA BULU KECAMATAN AGROMULYO SALATIGA. *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049>
<http://doi.wiley.com/10.1002/anie.197505391>
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205>
- Fitria, I., Maritalia, D., Tambunan, H., Rahmadani, N., Turrahmi, A., Herdianti, P., & Fuada, S. (2023). Sosialisasi dan Edukasi Pengelolaan Nutrisi dan Gizi Untuk Meningkatkan Kesehatan Lansia. *LOSARI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 184–189. <https://doi.org/10.53860/losari.v5i2.175>
- Gede, A., Made Yoga Parwata, I., & Putu Ayu Vitalistyawati, L. (2023). The Relationship between Body Mass Index and Balance of Elderly in Batubulan Village Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Keseimbangan Lansia di Desa Batubulan. *Jurnal Kesehatan, Sains Dan Teknologi*, 2(3), 29–34. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/jakasakti/index>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Halawa, A., Sari, E., Ambarwati, N., Widari, N. P., Booth, S. W., No, C., Pgri, U., & Buana, A. (2025). *Aristina Halawa1*,Ethyca Sari2,Nadya Ambarwati3**,Ni Putu Widari4 *1,2,4 STIKes William Booth. Jl.Cimanuk No.20 Surabaya **3Universitasi PGRI Adi Buana Surabaya*. 6(1), 41–49.

- Hanapi, S., Marselia Sandalayuk, Wahyuni Hafid, & Fahira Dilapanga. (2022). Status Gizi dan Kualitas Hidup Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Dungaliyo Kabupaten Gorontalo Tahun 2020. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(2), 152–155. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i2.1883>
- Hardianto, Y. (2022). *wanita yang telah berusia lebih dari 60 tahun (Hasim, 2017)*. Menurut WHO, di kawasan Asia. November 2021. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i1.153>
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Hilmi Wicaksono, Sylvie Puspita, & Hany Puspita. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 2, 24–36.
- Hsu, H. C. (2020). Typologies of loneliness, isolation and living alone are associated with psychological well-being among older adults in taipei: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249181>
- Jepisa, T., Wati, L., Kesehatan, S., & Tidur, K. (2022). *Sicincin Di Masa Vandemi Covid-19*. 1, 159–166.
- Khairunisa, I., Inayah, C. A. D., & Putri, S. A. (2024). *Cendikia Cendikia*. 2(3), 454–474.
- Kirawan, I. K. Y., & Prihatiningsih, D. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melaksanakan Personal Hygiene Di Kabupaten Gianyar. *Bali Medika Jurnal*, 7(1), 77–85. <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.120>
- Krieger, A. C., & Lee-Chiong, T. (2022). Sleep Medicine: Its Imperfect Past. *Sleep Medicine Clinics*, 17(2), xiii–xiv. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.03.007>
- Krisnawati, A., & Almari, F. (2022). Pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat Dimensia pada lansia di Panti Sosial Rehabilitasi Sosial Himo-Himo Kota Ternate. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 82–86. <https://doi.org/10.32763/juke.v15i1.525>
- Kristiono, J. A., Sushanty, V. R., & Huroiroh, E. (2025). ORIGINAL ARTICLE PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DAN PRODUKTIVITAS LANSIA MELALUI PROGRAM SENAM, PEMERIKSAAN DAN PENYULUHAN KESEHATAN. 3(2), 157–163.

- Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2sp), 166–177. <https://repository.stikvinc.ac.id/id/eprint/154/>
- Lin, Y., Xiao, H., Lan, X., Wen, S., & Bao, S. (2020). Living arrangements and life satisfaction: Mediation by social support and meaning in life. *BMC Geriatrics*, 20(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01541-8>
- Lumowa, Y. R., & Rayanti, R. E. (2024). *Jurnal Keperawatan*. 16, 363–372.
- Majid, Y. A. (2020). PERBEDAAN KUALITAS TIDUR , KEMANDIRIAN DAN TINGKAT DEPRESI. 6, 363–376.
- Mangampa, S. B., & Sarajar, D. K. (2025). 1 , 2 1,2. 19(1978), 5371–5380.
- Meilinda, S. K. (2022). Dukungan Sosial Keluarga Pada Lanjut Usia (Studi Deskriptif di Lingkungan Grogol Kelurahan Singonegaran Kecamatan Pesantren Kota Kediri-Jawa Timur). *Journal of Development and Social Change*, 5, 1–23.
- Muchlisin Riadi. (2021). *Lansia (Pengertian, Batasan, Kelompok dan Teori Penuaan)*. <https://www.kajianpustaka.com/2020/04/lansia-pengertian-batasan-kelompok-dan-teori-penuaan.html>
- Mundakir. (2022). Keperawatan Psikososial. *UMSurabaya Publishing Jl Sutorejo No 59 Surabaya 60113, Mi*, viii–279.
- Murida, S., Rahmawati, & Yanti, S. V. (2025). DENGAN PENYAKIT KRONIS DI KOTA BANDA ACEH Overview Of Sleep Quality And Quality Of Life Of Elderly Parents With Chronic Diseases In Banda Aceh City. 11(1), 231–238.
- Nabil, M. I., & Sulistyarini, W. D. (2021). Perbedaan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga dengan Lansia di PSTW Family and Living in the PSTW. November 2013, 21–26.
- Nainar, A. (2020). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di. *Prosiding Simposium Nasional Multidisiplin Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 2, 2020. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/senamu/indexJl.PerintisKemerdekaan1/33KotaTangerang.Telp/Fax>.
- Ollin, S. N., & Sari, R. A. (2021). Hubungan Kelemahan Otot Dasar Panggul Dengan Terjadinya Inkontinensia Pada Pra Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 5(2), 119–124. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v5i2.141>
- Pacheco, D. (2023). *Hipersomnia Idiopatik*. Sleepfoundation. https://www.sleepfoundation.org/hypersomnia/idiopathic-hypersomnia?utm_source=chatgpt.com
- Patarru', F., Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2021). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 46–51.

<https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>

- Pemayun, T. I. A., Diniari, N. K. S., Sri Wahyuni, A. A., & Jaya Lesmana, C. B. (2022). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Werdha Dengan Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(12), 27. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i12.p05>
- Poudyal, S., Sharma, K., Subba, H. K., & Subba, R. (2024). Psycho-social problems among older people residing in community of Chitwan, Nepal—A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 19(9 September), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310849>
- Prayogi, B., Rizani, K., & Fratama, F. F. (2023). Optimalisasi Status Fungsional dan Kognitif Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Chair Based Exercise. *Jurnal Citra Keperawatan*, 11(2), 74–78. <https://doi.org/10.31964/jck.v3i2.332>
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA KELOMPOK LANSIA DHARMA SENTANA, BATUBULAN. 17(2), 110–121. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Puspitasari, L., & Primanto, A. (2023). Sosialisasi Kesehatan Bagi Para Lansia Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup. *Kegiatan Positif: Jurnal Hasil Karya ...*, 1(2), 1–6. <https://journal.arimbi.or.id/index.php/Kegiatanpositif/article/view/271%0Ahttps://journal.arimbi.or.id/index.php/Kegiatanpositif/article/download/271/254>
- Rachmadina, A., Zahra, I. S., & Ritonga, R. (2025). Hubungan Antara Pola Tidur dan Resiko Penyakit Kronis pada Lansia.
- Ramadani, K. D., & Suwandana, E. (2024). Pengaruh Pengaturan Tempat Tinggal Dan Kondisi Perumahan Terhadap Keluhan Kesehatan Lansia. *Link*, 20(1), 7–14. <https://doi.org/10.31983/link.v20i1.10425>
- Ramadania, R., Nopriyanto, D., Ramadhani, S., & Nur, F. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia: Studi Cross-Sectional. 5(April), 15–24.
- Raudhoh, S., & Pramudiani, D. (2021). Lanisa Asik, Lansia Aktif, Lansia Produktif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat FKIK UNJA*, 4(1), 126–130. <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13458>
- Rosianti, I. S. (2020). Perbedaan Kejadian Insomnia Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga Di Kelurahan Kenalan Pakis Magelang. 1–13.
- Rudimin, Harianto, T., & Rahayu, W. (2017). HUBUNGAN TINGKAT UMUR DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU PERMADI KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARUMALANG. 2, 119–127.

- Santhalingam, S., Sivagurunathan, S., Prathapan, S., Kanagasabai, S., & Kamalarupan, L. (2022). The effect of socioeconomic factors on quality of life of elderly in Jaffna district of Sri Lanka. *PLOS Global Public Health*, 2(9), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0000916>
- Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif* (Issue 1940310019).
- Sevrika Ieka. (2019). Hubungan Lansia dengan Personal Hygiene. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sheldon, S. H. (2023). *Ensiklopedia Tidur dan Ritme Sirkadian (Edisi Kedua)*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780128229637002838?via%3Dihub>
- Shen, H., Liu, X., Wu, L., Jia, J., & Jin, X. (2024). Association between hypertension and depressive symptoms in Chinese older adults: The China health and retirement longitudinal study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 39(3), 1–15. <https://doi.org/10.1002/gps.6081>
- Sihab, & Nurchayati. (2021). Loneliness Pada Lansia Yang Tinggal Sendiri. *Journal Psikologi*, 8, 165–175.
- Sinulingga, W. ayu lestari, Veronika, A., Sialagan, E., & Sinabariba, M. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 17–28. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i2.1353>
- Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5199–5207. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i12.1903>
- Soewignjo, P., Irawan, E., Fatih, H. Al, Saputri, U., & Saputra, A. (2020). *Jurnal Keperawatan BSI, Vol. 8 No. 2 September 2020*. 8(2), 268–277.
- Srugo, S. A., Jiang, Y., & de Groh, M. (2020). Living arrangements and health status of seniors in the 2018 canadian community health survey. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 40(1), 18–22. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.40.1.03>
- Steele, T. A., St Louis, E. K., Videnovic, A., & Auger, R. R. (2021). Circadian Rhythm Sleep–Wake Disorders: a Contemporary Review of Neurobiology, Treatment, and Dysregulation in Neurodegenerative Disease. *Neurotherapeutics*, 18(1), 53–74. <https://doi.org/10.1007/s13311-021-01031-8>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); Edisi Kedu). ALVABETA.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh

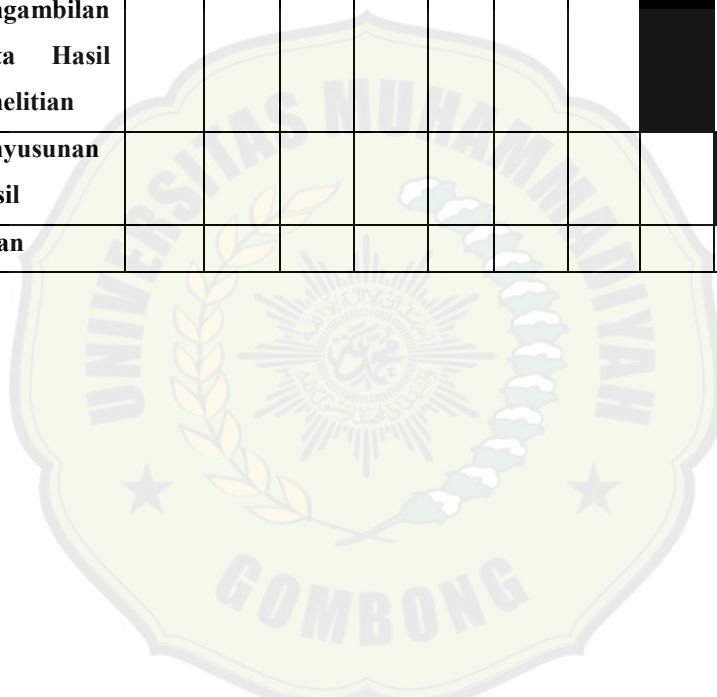
- Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Tingginehe, R. M., Pariaribo, K., & Zamuli, H. (2024). *EDUKASI GIZI SEIMBANG , PENILAIAN STATUS GIZI DAN KUALITAS HIDUP LANSIA* *Balanced nutrition education , nutrition status assessment and quality of life the elderly*. 2024(6), 80–87.
- Tra, H. S., Layun, M. K., Rusdi, R., & Ain, A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i1.430>
- Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–19. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>
- Ulfa, M., Muammar, & Yahya, M. (2021). Hubungan Perubahan Psikososial Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Darussalam Indonesian Journal Fo Nursing and Midwifery*, 2, 81–88.
- Utami, R. D., Hastuti, M. S., Sjarqiah, U., & Hasibuan, R. K. (2023). *RESIKO PENYERTA DI PANTI WERDHA YAYASAN HAJJAH HASMAH NOOR , JAKARTA UTARA 2023 terus bertambah . dan diperkirakan ini penduduk berusia lanjut , Indonesia akan (aging population) mulai tahun 2021 . meningkat , namun mereka masih populasi menua (aging po*. 1–8.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Vibriyanti, D. (2018). *SURABAYA MENUJU KOTA RAMAH LANSIA : PELUANG DAN TANTANGAN (SURABAYA TOWARD AGE-FRIENDLY CITY : OPPORTUNITIES AND CHALLENGES)*. 13(2), 117–132.
- Widiastuti, S., Sudyasih, T., & Suratini. (2025). *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*. 9, 18–25.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, Khairunnisa, Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, Widya, N., & Rogayah. (2023). Metodologi Penelitian. In *Cv Science Techno Direct*.
- Winatta, I. (2023). *Karya tulis ilmiah gambaran kualitas tidur berdasarkan karakteristik pada lansia di puskesmas bukit hindu, kecamatan jekan raya, kota palangka raya, tahun 2023*.
- World Health Organizations. (2024). *Ageing and health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yaslina, Moidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap

- Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>
- Yuda, B. W., Fatah, Z., Informasi, S., Ibrahimy, U., Timur, S. J., Informasi, S., Ibrahimy, U., & Timur, S. J. (2025). *PENGELOMPOKAN PENDERITA GANGGUAN TIDUR BERDASARKAN GAYA HIDUP MENGGUNAKAN ALGORITMA K-MEANS CLUSTERING*. 2(1), 81–88.
- Yudiansyah, Y. (2021). Edukasi Manfaat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Kecamatan Sukarami, Palembang. *Khidmah*, 3(2), 342–348. <https://doi.org/10.52523/khidmah.v3i2.356>
- Yulita Meo, M., Pati Rangga, Y. P., & Ovi, F. (2023). Dukungan Keluarga dan Penerapan Self Care Management Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 34–40. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.127>
- Yustisia, N., Aprilatutini, T., & Novianti, G. A. (2021). Status nutrisi lansia. *Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI)*, 2(2), 29–32.
- Zahriyah, A., Suprianik, Parmono, A., & Mustofa. (2021). Ekonometrika Teknik Dan Aplikasi Dengan SPSS. In *Mandala Press*.
- Zainurridha, Y. A., Sakinah, N. A., & Azari, A. A. (2021). DOI: <http://dx.doi.org/10.33846/sf12314> Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Kognitif Lansia Yuly Abdi Zainurridha. 12, 287–289.
- Zuraida, S., Dewi, A. P., & Indriati, G. (2022). Deskripsi Gaya Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dan Di Pstw Khusnul Khotimah. *Jom Psik*, 1(2), 1–9.



Lampiran 1. Jadwal penelitian

No.	kegiatan	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul	Ags	Sep	Okt	Nov	Des	Jan
1.	Penentuan Tema	■										
2.	Penyusunan Proposal	■	■	■	■							
3.	Ujian Proposal					■						
4.	Uji Etik						■	■				
5.	Pengambilan Data Hasil Penelitian								■			
6.	Penyusunan Hasil									■	■	
7.	Ujian											■



Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1324.S/II.3.AU/PN/III/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 26 Maret 2025

Kepada :
Yth. Kepala Desa Nusawungu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

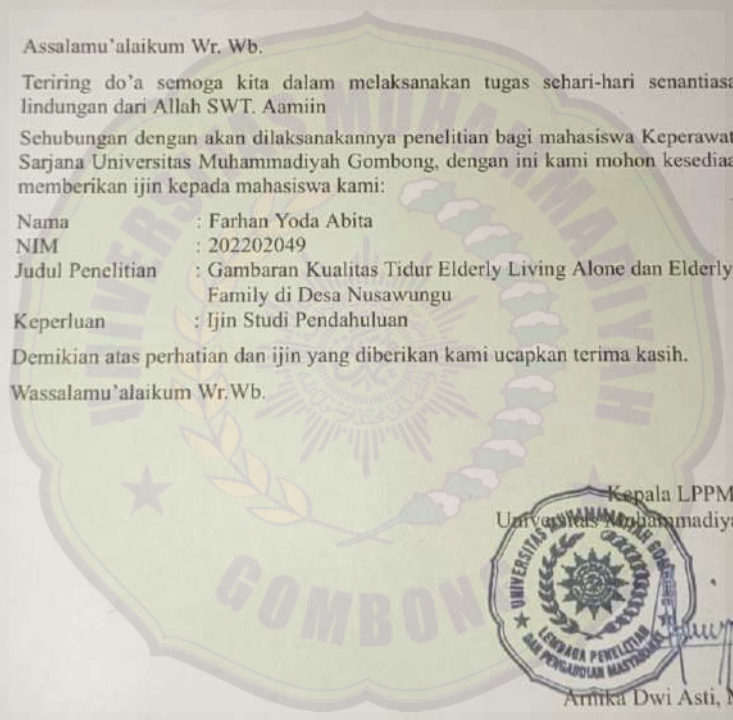
Nama : Farhan Yoda Abita
NIM : 202202049
Judul Penelitian : Gambaran Kualitas Tidur Elderly Living Alone dan Elderly Living with Family di Desa Nusawungu
Keperluan : Ijin Studi Pendahuluan

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong


Arnika Dwi Asti, M.Kep



 **UNIMUGO**
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

 Berkarakter & Mencerdahkan

Lampiran 3 Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan

**PEMERINTAH KABUPATEN CILACAP**
KECAMATAN NUSAWUNGU
DESA NUSAWUNGU
CILACAP
Alamat : Jalan Jenderal Soedirman Nomor : 01 Telp. (0282) 5295087
Kode Pos 53283

Nusawungu, 15 Mei 2025

Nomor : 145 / 52 / 05.14
Lampiran : -
Perihal : Balasan Permohonan
Izin Penelitian

Kepada
Yth. Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong
Di Tempat

Dengan hormat,
Menanggapi Surat No. 1324.5/II.3.AU/PN/III/2025 tanggal 26 Maret 2025 perihal Permohonan Izin Penelitian, oleh mahasiswa :




Nama : Farhan Yoda Abita
NIM : 202202049
Judul Penelitian : Gambaran Kualitas Tidur Elderly Living Alone dan Elderly Living With Family di Desa Nusawungu
Keperluan : Izin Study Pendahuluan

Dengan ini memberitahukan bahwa kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud memberikan Izin terkait penelitian yang akan dilaksanakan. Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Kepala Desa Nusawungu

CS Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4 Surat Keterangan Lolos Etik

	KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN <i>HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE</i> UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG	
eCertificate	KETERANGAN LAYAK ETIK <i>DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION</i> "ETHICAL EXEMPTION" Nomor : 190.6/II.3.AU/F/KEPK/IX/2025	No. Protokol : 11113001510
		
Peneliti <i>Researcher</i>	:	Farhan yoda abita Irmawan Andri Nugroho, S.Kep., Ns., M.Kep
Nama Institusi <i>Name of The Institution</i>	:	KEPK Universitas Muhammadiyah Gombong
"GAMBARAN KUALITAS TIDUR ELDERLY LIVING ALONE DAN ELDERLY LIVING WITH FAMILY DI DESA NUSAWUNGU "		
"OVERVIEW OF SLEEP QUALITY OF ELDERLY LIVING ALONE AND ELDERLY LIVING WITH FAMILY IN NUSAWUNGU VILLAGE"		
<p>Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.</p>		
<p><i>Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.</i></p>		
<p>Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 19 September 2025 sampai dengan tanggal 19 September 2026 <i>This declaration of ethics applies during the period September 19, 2025 until September 19, 2026</i></p>		
<p>September 19, 2025 Professor and Chairperson,</p> 		
<p>Ning Iswati, M.Kep</p>		

Lampiran 5 Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong, Kebumen Telp. (0287)472433
Email: lppm@unimugo.ac.id Web: http://unimugo.ac.id/

No : 1796.5/IL3.AU/PN/X/2025
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Gombong, 20 Oktober 2025

Kepada :
Yth. Kepala Desa Nusawungu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat perlindungan dari Allah SWT. Aamiin

Schubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Keperawatan Program Sarjana Universitas Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Farhan Yoda Abita
NIM : 202202049
Judul Penelitian : Gambaran Kualitas Tidur Elderly Living Alone dan Elderly Living with Family di Desa Nusawungu
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Kepala LPPM
Universitas Muhammadiyah Gombong


Anika Dwi Asti, M.Kep

 **UNIMUGO**
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG

 Berkarakter & Mercesahkan

Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia menjadi responden pada penelitian dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur *Elderly Living Alone dan Elderly Living With Family* di Desa Nusawungu” yang diteliti oleh:

Nama : Farhan Yoda Abita

Nim : 202202049

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan tidak ada paksaan dari pihak manapun

Nusawungu, Oktober 2025

Peneliti

Responden

Farhan Yoda Abita

(.....)

Lampiran 7 Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

KUESIONER PENELITIAN

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Status tinggal

Tinggal sendiri

Tinggal bersama keluarga

Riwayat penyakit :

Petunjuk:

Pertanyaan berikut berhubungan dengan kebiasaan tidur Anda dalam satu bulan terakhir. Jawaban anda harus akurat menunjukkan kebiasaan tidur Anda pada siang atau malam dalam satu bulan terakhir. Selain pertanyaan no 1 dan 3 Berikan tanda (√) Harap menjawab semua pertanyaan.

1.	Dalam satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya pergi tidur di malam hari? Biasanya tidur pada jam.....				
		<15 menit	16-30 menit	31-60 menit	>60 menit
2.	Dalam satu bulan terakhir, berapa lama (menit) biasanya Anda mulai jatuh				

	tertudur setiap malam? Jumlah menit.....				
3.	Dalam satu bulan terakhir, pukul berapa biasanya Anda bangun di pagi hari? Biasanya bangun pagi pada jam...				
		>7 jam	6-7 jam	5-6 jam	<5 jam
4.	Dalam satu bulan terakhir, berapa jam tidur yang sesungguhnya Anda dapatkan setiap malam? (Hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang Anda habiskan ditempat tidur). Jumlah jam tidur setiap malam.....				

Untuk setiap pertanyaan selanjutnya, berikan tanda (√) pilih salah satu jawaban yang menurut Anda paling tepat. Harap jawab semua pertanyaan.

5.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena anda	Tidak ada dalam satu bulan terakhir	Kurang dari sekali dalam seminggu	Sekali atau dua kali dalam seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu
	a. Tidak dapat tertidur dalam waktu 30 menit.				
	b. Terbangun di tengah malam atau lebih pagi				
	c. Terbangun karena ingin ke kamar mandi				

7.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda minum obat (dengan resep dokter atau di jual bebas) untuk membantu Anda tertidur ?				
8.	Dalam satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga ketika menyeter, makan atau melakukan aktivitas sehari-hari?				
		Tidak ada masalah	Hanya sedikit masalah	Agak bermasalah	Masalah yang sangat besar
9.	Dalam satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang membatasi semangat Anda selama ini dalam menyelesaikan sesuatu hal?				
		Tidak punya pasangan atau teman sekamar	Pasangan/ Teman ada di kamar lain.	Pasangan/ Teman ada di kamar yang sama, tetapi tidak satu tempat tidur	Pasangan/ Teman di tempat tidur yang sama
10.	Apakah Anda mempunyai pasangan tidur atau teman sekamar?				

Jika Anda mempunyai pasangan tidur atau teman sekamar, tanya pasangan/teman sekamar Anda, berapa kali Anda dalam sebulan terakhir mengalami.....	Tidak pernah dalam satu bulan terakhir	Kurang dari sekali dalam seminggu	Sekali atau dua kali dalam seminggu	Tiga kali atau lebih dalam seminggu
a. Mendengkur dengan keras				
b. Bernafas dengan jeda yang panjang pada saat tidur.				
c. Kaki berkedut atau menghentak pada saat Anda tidur				
d. Keadaan disorientasi atau kebingungan saat Anda tidur.				
e. Kegelisahan lainnya saat Anda tidur, harap jelaskan.....				

Lampiran 8 Kisi-kisi Instrumen Penelitian PSQI

Perhitungan Skor *Pittsburgh Sleep Quality Index*

No	Komponen	No. Item	Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1.	Kualitas Tidur Subjektif	6	Sangat baik	0
			Baik	1
			buruk	2
			Sangat buruk	3
2.	Lantensi Tidur	2	<15 menit	0
			16-30 menit	1
			31-60 menit	2
			>60 menit	3
		5a	Tidak ada dalam satu bulan terakhir	0
			Kurang dari sekali dalam seminggu	1
			Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
			Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0	0
			1-2	1
3-4			2	
5-6			3	
3.	Durasi Tidur	4	>7 jam	0
			6-7 jam	1
			5-6 jam	2
			< 5 jam	3
4.	Efisiensi Kebiasaan Tidur Rumus: $\frac{\text{Jumlah jam tidur}}{\text{Jumlah jam ditempat tidur}} \times 100\%$ * jumlah jam tidur (no.4) * jumlah jam yang dihabiskan ditempat tidur (kalkulasi respon no. 1 + 3)	1,3,4	$\geq 85\%$	0
			75-84%	1
			65-74%	2
			< 65%	3
5.	Gangguan Saat Tidur	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j	Tidak ada dalam satu bulan terakhir	0
			Kurang dari sekali dalam seminggu	1

			Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
			Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3
	Skor Total Komponen 5	5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i,5j	0	0
			1-9	1
			10-18	2
			19-27	3
6.	Penggunaan Obat Tidur	7	Tidak ada dalam satu bulan terakhir	0
			Kurang dari sekali dalam seminggu	1
			Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
			Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3
7.	Disfungsi Sehari-hari	8	Tidak ada dalam satu bulan terakhir	0
			Kurang dari sekali dalam seminggu	1
			Sekali atau dua kali dalam seminggu	2
			Tiga kali atau lebih dalam seminggu	3
		9	Tidak ada masalah	0
			Hanya sedikit masalah	1
			Agak bermasalah	2
			Masalah yang sangat besar	3
	Skor Total Komenen 7	8+9	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Lampiran 9 Hasil Analisa Data

Umur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Usia lanjut 60-74 Tahun	58	76.3	76.3	76.3
	Usia lanjut usia 75-90 Tahun	18	23.7	23.7	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Jenis Kelamin Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	26	34.2	34.2	34.2
	Perempuan	50	65.8	65.8	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Riyawat Penyakit Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Asam lambung	2	2.6	2.6	2.6
	Asam urat	5	6.6	6.6	9.2
	Diabetes melitus	5	6.6	6.6	15.8
	Hipertensi	15	19.7	19.7	35.5
	Jantung	5	6.6	6.6	42.1
	Saraf kejepit	2	2.6	2.6	44.7
	Tidak ada	42	55.3	55.3	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Status Tinggal Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggal Sendiri	38	50.0	50.0	50.0
	Tinggal Bersama Keluarga	38	50.0	50.0	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Status Kualitas Tidur Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	29	38.2	38.2	38.2
	Buruk	47	61.8	61.8	100.0
	Total	76	100.0	100.0	

Status Tinggal Responden * Status Kualitas Tidur Responden Crosstabulation

			Status Kualitas Tidur Responden		Total
			Baik	Buruk	
Status Tinggal Responden	Tinggal Sendiri	Count	12	26	38
		% within Status Tinggal Responden	31.6%	68.4%	100.0%
		% within Status Kualitas Tidur Responden	41.4%	55.3%	50.0%
		% of Total	15.8%	34.2%	50.0%
	Tinggal Bersama Keluarga	Count	17	21	38
		% within Status Tinggal Responden	44.7%	55.3%	100.0%
		% within Status Kualitas Tidur Responden	58.6%	44.7%	50.0%
		% of Total	22.4%	27.6%	50.0%
	Total	Count	29	47	76
% within Status Tinggal Responden		38.2%	61.8%	100.0%	
% within Status Kualitas Tidur Responden		100.0%	100.0%	100.0%	
% of Total		38.2%	61.8%	100.0%	

Lampiran 10 Lembar Bimbingan




Kegiatan Bimbingan








UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp. Fax. (0287) 472433, Gombong 54412

Nama Mahasiswa : Farhan Yoda Abita
NTM : 202202049
Pembimbing : Ns. Irmawan Andri Nugroho, M.Kep.

Tanggal Bimbingan	Topik /Materi Bimbingan	Paraf Pembimbing
17 Maret 2025	- ACC judul	
24 Maret 2025	- Konsul bab 1 dan revisi bab 1 1. Judul (Mencari istilah lansia yang tinggal sendiri an dan mencari istilah lansia yang tinggal bersama keluarga) 2. Tambahkan prevalensi lansia di Indonesia 3. Masukkan data prevalensi lansia kabupaten 4. Menjelaskan/dijelasin kenapa kualitas tidur pada lansia itu cenderung kurang bagus	
27 Maret 2025	- Konsul online di wa bab 1 lanjutk bab 2	
14 April 2025	- Konsul bab 1 dan 2 1. Dikembangkan lagi isi latar belakangnya tentang yang tinggal sendiri dan tinggal bersama keluarga 2. Dikasih penjelasan tentang klasifikasi lansia 3. Ganguan yg terjadi pada lansia belum muncul	

23 April 2025	<p>- Konsul Bab 2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bikin tabel buat klasifikasi lansia 2. Tambahin pengertian definisi tentang lansia yg tinggal sendiri 3. Tambahin pengertian tentang lansia yang tinggal bersama keluarga 4. Perbaiki tata letak penulisan hipotesis 	
2 Mei 2025	<p>- Konsul revisian Bab 2 dan lanjut Konsul bab 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kerangka konsep diperbaiki bagian variabel gambaran kualitas tidur diisi sama kuisisioner yg mau digunakan 2. Menghitung sampel dari populasi 3. Definisi operasional nyari quisioner PSQI versi Indonesia yang sudah di uji validitas dan reliabilitas 4. Perbaiki tabel definsini operasional pada variabelnya yaitu <ol style="list-style-type: none"> a. Gambaran kualitas tidur lansia yang tinggal sendiri b. Gambaran kualitas tidur lansia yang tinggal bersama keluarga 	
15 Mei 2025	<p>- Konsul bab 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kuisisioner dibuat tata letak lebih mudah dipahami 2. Definisi operasional diperbaiki bagian variable dan bagian tabel definisi operasional Ditambahin 7 komponen dari kuisisioner PSQI 3. Dipisahkan validitas dan reliabilitas nya dan di jelaskan masing2 keduanya 	

26 Mei 2025	<p>4. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif</p> <p>5. Perbaiki kerangka konsep penelitian ngga ada variabel bebas dan variabel terikat dan tidak ada hipotesa</p> <p>- Konsul bab 3</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi operasional bagian tabel hasil ukur diperbaiki lagi 2. Dipisah tabel definisi operasional nya per kolom ada 7 komponen diurutkan sesuai skor hasil ukurnya. 	
2 Juni 2025	<p>- ACC proposal skripsi</p> <p>- Lanjut turnitin dan TTD</p>	
11 November 2025	<p>- Konsul bab 4 dan 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki tata letak tabel dan tulisannya 2. Tambahkan pembahasan lebih dalam tiap variable 	
18 November 2025	<p>- ACC Hasil Skripsi lanjut cek turnitin</p>	
21 November 2025	<p>- ACC Hasil Skripsi</p>	

Mengetahui
Ketua Program Study Keperawatan
Sarjana



(Ns. Cahyu Septiwi, M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.)

Lampiran 11 Hasil Uji Turnitin

	<p>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG PERPUSTAKAAN Jl. Yos Sudarso No. 461, Telp./Fax. (0287) 472433 GOMBONG, 54412 Website : https://library.unimugo.ac.id/ E-mail : lib.unimugo@gmail.com</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SURAT PERNYATAAN CEK SIMILARITY/PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sawiji, M.Sc
NIK : 96009
Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT

Menyatakan bahwa karya tulis di bawah ini **sudah lolos** uji cek similarity/plagiasi:


Judul : Gambaran Kualitas Tidur *Elderly Living Alone* dan *Elderly Living With Family* di Desa Nusawungu

Nama : Farhan Yoda Abita
NIM : 202202049
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong

Hasil Cek : 23%

Gombong, 20 November 2025

Pustakawan : 
(Desy Setiyawati)

Mengetahui,
Kepala UPT Perpustakaan, Multimedia, SIM, dan IT : 
(Sawiji, M.Sc)

Lampiran 12 Dokumentasi

https://drive.google.com/drive/folders/1_FvOVE9DGDtYNPI8NYMuJfdujm01O7t

