

SKRIPSI
HUBUNGAN KECEMASAN DAN KESEPIAN DENGAN KUALITAS TIDUR
LANSIA HIPERTENSI DI KELURAHAN TAMAN KOTA MADIUN



Oleh:
MUTIARA AZAHRO PUTRI SUHUD
202203027

PEMINATAN EPIDEMIOLOGI
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2026

SKRIPSI
HUBUNGAN KECEMASAN DAN KESEPIAN DENGAN KUALITAS TIDUR
LANSIA HIPERTENSI DI KELURAHAN TAMAN KOTA MADIUN

Diajukan untuk memenuhi
Salah satu persyaratan dalam mencapai gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM)



Oleh :
MUTIARA AZAHRO PUTRI SUHUD
NIM. 202203027

PEMINATAN EPIDEMIOLOGI
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
TAHUN 2026
LEMBAR PERSETUJUAN

**Proposal ini telah disetujui oleh pembimbing dan telah dinyatakan layak
mengikuti Ujian Skripsi**

SKRIPSI

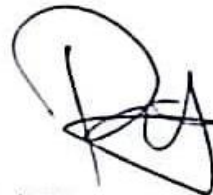
**HUBUNGAN KECEMASAN DAN KESEPIAN DENGAN KUALITAS TIDUR
LANSIA HIPERTENSI DI KELURAHAN TAMAN KOTA MADIUN**

**Menyetujui
Pembimbing 1**



Zaenal Abidin, SKM., M.Kes.(Epid)
NUPTK. 7249754655130123

**Menyetujui
Pembimbing 2**



Pipid Ari Wibowo, S.KM., M.K.K.K
NUPTK. 6333765666131063

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Kesehatan Masyarakat**



Pipid Ari Wibowo, S.KM., M.K.K.K
NUPTK. 6333765666131063

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan kasih sayangNya, lembar persembahan ini halaman yang paling bermakna, karena disinilah penulis menitipkan rasa terimakasih yang tidak mampu terucap oleh kata kata, skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Teruntuk seorang Wanita hebat, yang penulis panggil dengan sebutan “IBU”, terimakasih atas segala doa, usaha, dan pengorbanan yang mungkin tak pernah mampu penulis balas. Terimakasih karena selalu menjadi tempatku pulang, penguat di saat lelah, dan alasan terbesar untuk penulis bertahan sampai saat ini, semoga ibu selalu sehat dan semoga penulis dapat menjadi anak yang mampu membahagiakan ibu.
2. Teruntuk Alm Bapak, Yang penulis harap bisa melihat dengan bangga dari atas sana, Terimakasih telah memperjuangkan sampai titik usia, Terimakasih atas kerja keras semasa hidup untuk membahagiakan keluarga kecil kami, Penulis berjanji akan selalu menjaga dan membahagiakan ibu dan adik seperti bapak menyayangi kami dahulu.
3. Kepada adik laki-laki saya, “ Saputra Syam Suhud” , Terimakasih telah menjadi bagian dari semangat penulis, semoga apa yang mba aya capai hari ini dapat menjadi motivasi untuk tetap semangat mengejar cita-cita dan tidak menyerah dalam menghadapi kehidupan.
4. Uti, Terimakasih telah membantu meringankan biaya perkuliahan penulis, meski di usia yang tak lagi muda dan kondisi kesehatan yang

tak selalu baik, tetapi uti tetap mengusahan yang terbaik untuk cucu perempuan satu satunya ini, Terimakasih telah menjadi inspirasi sekaligus motivasi lahirnya penelitian ini, melalui perjalanan, perjuangan, dan perhatian terhadap kesehatan uti, penulis terdorong untuk mengangkat judul ini.

5. Bapak Pipid Ariwibowo, S.KM.,M.K.K.K selaku Kaprodi Kesehatan Masyarakat serta dosen pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan, saran, serta dukungan yang sangat berarti bagi penulis dalam menyempurnakan skripsi ini.
6. Bapak Zaenal Abidin, SKM., M.Kes.(Epid) selaku dosen pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, ilmu, serta motivasi kepada penulis. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan perhatian yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
7. Untuk keluarga besar penulis , Terimakasih atas doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan.
8. Teruntuk sahat dan teman-teman, Terimakasih atas tawa , dukungan, bantuan, kebersamaan, dan setiap kenangan yang selalu tersimpan, semoga langkah kita setelah ini, selalu dipermudah dan impian kita dapat tercapai satu persatu.

9. Untuk Pria yang bukan berasal dari keluarga yang sama , bukan terlahir bersama, tetapi dapat menyanyangi dan menghargai penulis dengan ketulusan hatinya “ Angga Ardiansyah NurZaini,A.Md.T“, Terimakasih telah hadir dan menjadi bagian cerita serta keluh kesah penulis, Terimakasih telah telah berjuang dan bersabar menunggu segala proses penulis, semoga segala kebaikanmu dan apapun yang akan kita jalani kedepanya selalu dipenuhi kebahagiaan dan keberkahan dari Allah SWT.
10. Untuk yang terakhir, Terimakasih untuk diri saya sendiri , Terimakasih sudah berjuang selama ini, sudah mampu bangkit dari setiap rasa lelah, kecewa, dan air mata, perjalanan ini tidak mudah, tetapi kamu berhasil sampai digaris ini, semoga langkah ini dapat menjadi berkah dikemudian hari.

PENGESAHAN

Telah dipersembahkan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi Sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M)

Pada tanggal: 18 Juli 2026

Dewan Penguji

1. Ketua Dewan Penguji : Karina Nur R, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7945763664230242



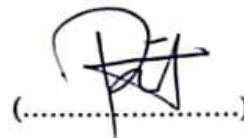
(.....)

2. Penguji I : Zaenal Abidin, SKM.,M.Kes.(Epid)
NUPTK. 7249754655130123



(.....)

3. Penguji II : Pipid Ari Wibowo, S.KM., M.K.K.K
NUPTK. 6333765666131063



(.....)

Mengesahkan

Universitas Bhakti Hasta Mulia Madiun



Dr. R. Agus W. W. M., S.KM., M.Kes

NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mutiara Azahro Putri Suhud

NIM : 202203027

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penelitian baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun,2026

Mutiara Azahro Putri Suhud

NIM. 202203027

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Mutiara Azahro Putri Suhud
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat dan Tanggal Lahir : Kota Madiun, 18 April 2004
Agama : Islam
Alamat : Jl. Sarean gg Manggar , No. 22 , Kec. Taman ,
Kel. Taman , Kota Madiun
Email : mutiaraazahro17@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 2008-2010 : Paud Pisang
2010-2016 : MIN Demangan Kota Madiun
2016-2019 : MTSN Kota Madiun
2019-2022 : MAN 2 Kota Madiun
2022-2026 : Universitas Bhakti Hasta Mulia
Madiun

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERNYATAAN	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH	xvii
KATA PENGANTAR	xviii
ABSTRAK.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
c. Bagi Keluarga.....	9
Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan peran keluarga dalam memberikan dukungan emosional, menciptakan lingkungan yang nyaman, dan membantu menjaga kualitas tidur lansia.....	9
d. Bagi Kampus dan Mahasiswa	9
Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam pembelajaran, penelitian, dan pengabdian masyarakat terkait kesehatan lansia hipertensi.	9
1.5 Hasil Penelitian Terdahulu.....	9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 Kualitas Tidur.....	13
2.1.1 Pengertian Kualitas Tidur	13
2.1.2 Etologi atau Riwayat Kualitas Tidur.....	14
2.1.3 Tahapan Dan Siklus Tidur	15
2.1.4 Dampak Kualitas Tidur Buruk.....	16
2.1.5 Kualitas Tidur Pada Lansia	19
2.2 Faktor Kualitas Tidur	22
2.2.1 Faktor <i>Agent</i> (Faktor Penyebab)	23
2.2.2 Faktor <i>Host</i> (Pejamu / Individu)	24
2.2.3 Faktor <i>Environment</i> (Lingkungan).....	27
2.3 Kecemasan	29
2.3.1 Definisi Kecemasan	29
2.3.2 Kecemasan Pada Lansia.....	30
2.3.3 Kecemasan Dengan Kualitas Tidur.....	31
2.4 Kesepian.....	32
2.4.1 Definisi Kesepian	32
2.4.2 Kesepian Pada Lansia	33
2.4.3 Kesepian Dengan Kualitas Tidur	35
2.5 Konsep Lansia Hipertensi	36
2.5.1 Lansia Hipertensi Yang Mengalami Kecemasan	37
2.5.2 Konsep Lansia Yang Mengalami Kesepian	39
2.6 Kerangka Teori.....	42
BAB III KERANGKA KONSEP	43
3.1 Kerangka Konsep	43
3.2 Hipotesis Penelitian.....	44
BAB IV METODE PENELITIAN	46
4.1 Desain Penelitian.....	46
4.2 Populasi dan Sampel	46

4.2.1 Populasi	46
4.2.2 Sampel.....	47
4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	48
4.4 Kerangka Kerja Penelitian	49
4.5 Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	50
4.5.1 Variabel Penelitian	50
4.5.2 Definisi Operasional.....	52
4.6 Instrumen Penelitian.....	56
4.9.1 Lembar Kuesioner	56
4.7 Lokasi Dan Waktu Penelitian	57
4.7.1 Lokasi Penelitian.....	57
4.7.2 Waktu Penelitian	57
4.8 Prosedur Pengumpulan Data	58
4.8.1 Sumber Data.....	58
4.8.2 Teknik Pengumpulan Data	60
4.9 Teknik Analisi Data	62
4.9.1 Pengolahan Data.....	62
4.9.2 Analisis Data	65
4.9.3 Etika penelitian.....	67
BAB V HASIL PENELITIAN	70
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	70
5.1.1 Kondisi Geografis	70
5.1.2 Kondisi Demografi.....	71
5.2 Karakteristik Responden	74
5.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	74
5.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	74
5.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan	75
5.3 Analisis Univariat.....	76
5.3.1 Analisis Kecemasan	76

5.3.2 Analisis Kesepian.....	77
5.3.3 Analisis Kualitas Tidur	78
5.4 Analisis Bivariat.....	78
5.4.1 Analisis Kecemasan Dengan Kualitas Tidur.....	78
5.4.2 Analisis Kesepian Dengan Kualitas Tidur	79
5.5 Pembahasan.....	80
5.5.1 Tingkat Kecemasan pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Taman	80
5.5.2 Tingkat Kesepian pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Taman.....	81
5.5.3 Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Taman.....	83
5.5.4 Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi	85
5.5.5 Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi.....	89
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	93
6.1 Kesimpulan	93
6.2 Saran.....	93
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN.....	100

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	9
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel.....	52
Tabel 4.2 Indikator Variabel Penelitian	54
Tabel 4.3 Interpretasi Skala Likert.....	55
Tabel 5. 1 Distribusi Usia Responden.....	74
Tabel 5. 2 Distribusi Jenis Kelamin Responden	74
Tabel 5. 3 Distribusi Pendidikan Responden	75
Tabel 5. 4 Identifikasi Lama Menderita Hipertensi	76
Tabel 5. 5 Analisis Kecemasan	76
Tabel 5. 6 Analisis Kesepian.....	77
Tabel 5. 7 Analisis Kecemasan Dengan Kualitas Tidur	78
Tabel 5. 8 Analisis Kesepian Dengan Kualitas Tidur	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	42
Gambar 3.1 Diagram Kerangka Penelitian	43
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian	49
Gambar 5. 1 Peta Kelurahan Taman	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Jumlah Lansia Hipertensi Di Kelurahan Taman Januari – September 2025	101
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	102
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	117
Lampiran 4 Kartu Bimbingan	119
Lampiran 5 Cek Plagiasi	121
Lampiran 6 Surat Pernyataan Kesiapan Responden.....	122
Lampiran 7 Surat Persetujuan Penelitian Kecamatan Taman	123
Lampiran 8 Surat Persetujuan Penelitian Kelurahan Taman	124
Lampiran 9 Surat Etik	125
Lampiran 10 Tabulasi Data	126
Lampiran 11 Output Hasil Penelitian.....	142
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	147

DAFTAR SINGKATAN

1. **WHO** : *World Health Organization*
2. **BPS** : Badan Pusat Statistik
3. **Susenas** : Survei Sosial Ekonomi Nasional
4. **SHARE** : *Survey of Health Aging and Retirement in Europe*
5. **NHATS** : *National Health Aging Trends Study*
6. **PSQI** : *Pittsburgh Sleep Quality Index*
7. **HARS** : *Hamilton Anxiety Rating Scale*
8. **UCLA** : Skala untuk mengukur tingkat kesepian
9. **NREM** : *Non-Rapid Eye Movement*
10. **REM** : *Rapid Eye Movement*

DAFTAR ISTILAH

1. *Sleep Latency* : Waktu yang dibutuhkan seseorang untuk mulai tidur
2. Sistem Saraf Simpatis : Sistem saraf yang aktif saat stres atau kondisi siaga
3. Ritme Sirkadian : Jam biologis tubuh yang mengatur siklus tidur dan bangun
4. *Deep Sleep* (Tidur Dalam) : Tahap tidur yang penting untuk pemulihan fisik

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari berbagai hambatan dan tantangan, baik dari segi waktu, tenaga, maupun keterbatasan pengetahuan yang dimiliki penulis. Namun berkat doa, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak, penulis dapat melalui semua proses tersebut hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Pihak Kelurahan Taman Kota Madiun yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Bapak Pipid Ariwibowo, S.KM.,M.K.K.K selaku Kaprodi Kesehatan Masyarakat serta dosen pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan, saran, serta dukungan yang sangat berarti bagi penulis dalam menyempurnakan skripsi ini.
3. Bapak Zaenal Abidin, SKM., M.Kes.(Epid) selaku dosen pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, ilmu, serta motivasi kepada penulis. Terima kasih atas waktu, tenaga, dan perhatian yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.

4. Dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, serta masukan yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik dan layak untuk dipertanggungjawabkan secara ilmiah.
5. Seluruh dosen dan staf di lingkungan kampus yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta bantuan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
6. Kepada Ibunda tercinta yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan moral maupun materi, serta semangat yang tiada henti kepada penulis. Tanpa doa dan pengorbanan beliau, penulis tidak akan mampu sampai pada tahap ini.
7. Almarhum bapak yang semasa hidupnya telah memberikan cinta, pengorbanan, motivasi, dan menjadi sosok inspirasi bagi penulis. Semoga segala amal ibadah beliau diterima di sisi Tuhan Yang Maha Esa.
8. Keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, perhatian, dan doa kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, bantuan, serta kebersamaan dalam suka maupun duka selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan

saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya di bidang kesehatan masyarakat.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis

ABSTRAK

Mutiara Azahro Putri Suhud

HUBUNGAN KECEMASAN DAN KESEPIAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA HIPERTENSI DI KELURAHAN TAMAN KOTA MADIUN

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan lansia hipertensi. Faktor psikologis seperti kecemasan dan kesepian diduga berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Kelurahan Taman Kota Madiun.

Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 548 lansia hipertensi, dengan sampel sebanyak 85 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), UCLA Loneliness Scale, dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), kemudian dianalisis menggunakan uji Spearman Rank.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur ($p = 0,007$; $r = 0,289$) dan antara kesepian dengan kualitas tidur ($p = 0,000$; $r = 0,553$). Semakin tinggi tingkat kecemasan dan kesepian, semakin buruk kualitas tidur lansia hipertensi.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dan kesepian berhubungan signifikan dengan kualitas tidur lansia hipertensi. Diperlukan dukungan keluarga dan tenaga kesehatan untuk membantu menjaga kesehatan psikologis sehingga kualitas tidur lansia dapat ditingkatkan.

Kata kunci : Kecemasan, Kesepian, Kualitas Tidur, Lansia Hipertensi.

ABSTRACT

Mutiara Azahro Putri Suhud

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND LONELINESS WITH SLEEP QUALITY AMONG ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN TAMAN VILLAGE, MADIUN CITY

Poor sleep quality is a common problem among elderly people with hypertension and may be influenced by psychological factors such as anxiety and loneliness. This study aimed to determine the relationship between anxiety and loneliness and sleep quality among elderly people with hypertension in Taman Village, Madiun City.

This analytical observational study used a cross-sectional design. A total of 85 respondents were selected from a population of 548 elderly individuals with hypertension using purposive sampling. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), UCLA Loneliness Scale, and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the Spearman Rank test.

The results showed significant relationships between anxiety and sleep quality ($p = 0.007$; $r = 0.289$) and between loneliness and sleep quality ($p = 0.000$; $r = 0.553$). Higher levels of anxiety and loneliness were associated with poorer sleep quality.

In conclusion, anxiety and loneliness were significantly associated with sleep quality among elderly people with hypertension. Psychological support and family involvement are recommended to improve sleep quality in this population.

Keywords: Anxiety, Loneliness, Sleep Quality, Elderly with Hypertension.