HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN BUDI SOSIAL KOTA BATAM

SKRIPSI

ULFA MUFIDAH

616080722066

PRODI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

BATAM

2026

HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN BUDI SOSIAL KOTA BATAM

Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan
Program Studi Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners

SKRIPSI

ULFA MUFIDAH

616080722066

PRODI SARJANA KEPERAWATAN DAN PENDIDIKAN PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

INSTITUT KESEHATAN MITRA BUNDA

BATAM

2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ulfa Mufidah

NIM : 616080722066

Judul : Hubungan Kesepian (*Loneliness*) dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti JompoYayasan Budi Sosial Kota Batam Tahun 2026

Program Studi : Sarjana Keperawatan Dan Pendidikan Profesi Ners

Institusi : Institut Kesehatan Mitra Bunda

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari naskah skripsi dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi baik Skripsi beserta gelar Sarjana saya dibatalkan serta diproses sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Selanjutnya publikasi sebagian atau keseluruhan isi skripsi pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim pembimbing sebagai author dan Institut Kesehatan Mitra Bunda sebagai afiliasi. Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan publikasi, maka saya bersedia mendapatkan saksi akademik yang berlaku.

Batam, 05 September 2026

Pembuat Pernyataan



Ulfa Mufidah

NIM. 616080722066

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian	:	**HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN BUDI SOSIAL DI KOTA BATAM TAHUN 2026**
Nama Mahasiswa	:	**ULFA MUFIDAH**
NIM	:	**616080722066**

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan telah dipertahankan dihadapan tim penguji Skripsi Institut Kesehatan Mitra Bunda.

Batam, 05 September 2026

PEMBIMBING I	**PEMBIMBING II**
Dr. Nelli Roza, S. Kp., M. Kes., M.M	Ns. Nadya Ulfa Kesumawardani, M.Kep

Mengetahui

Prodi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners

Ketua

Ns. T. Eltrikanawati, M.Kep.

Dipindai dengan CamScanner

PENGESAHAN

Skripsi ini Dipertahankan dan Telah Diperbaiki Sesuai dengan Masukkan Dewan Penguji

Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda

Pada Tanggal 05 September 2026

Mengesahkan

Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda

PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
Dr. Nelli Roza, S. Kp., M. Kes., M.M	Ns. Nadya Ulfa Kesumawardani, M. Kep
PENGUJI I	**PENGUJI II**
Ns. Dedi Fatrida, M.Kep	Ns. Regina Natalia, M. Kep, Sp.Kep.A

Mengetahui

Ketua Program studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners

Ketua

Ns. T. Eltrikanawati, M.Kep.

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul "Hubungan Kesepian (*Loneliness*) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Budi Sosial Tahun 2026". Skripsi ini di ajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Studi Sarjana Keperawatan dinInstitut Kesehatan Mitra Bunda Batam.

Penulis menyadarai bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, khususnya kepada:

1. Dr. Hj. Gusnawati, STr. Keb., M.KM., selaku Ketua Yayasan Harapan Bunda Batam
2. Dr. Nelli Roza, S.Kp, M.Kes., M.M selaku Rektor Institut Kesehatan Mitra Bunda, dan Dosen Pembimbing I yang telah memberikan pengarahan, masukan, dan motivasi serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Ns. Savitri Gemini, M.Kep, selaku Dekan Institut Kesehatan Mitra Bunda.
4. Ns. T. Eltrikanawati, M. Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Institut Kesehatan Mitra Bunda.
5. Ns. Nadya Ulfa Kesumawardani, M.Kep, selaku Pembimbing II yang telah memberikan pengarahan, masukan, dan motivasi serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen beserta staf Institut Kesehatan Mitra Bunda Batam atas ilmu, bimbingan, dan dukungan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan.
7. Bapak/Ibu Panti Jompo Yayasan Budi sosial yang telah memberikan dukungan, fasilitas, serta sumber data yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian
8. Teristimewa, penulis mempersembahkan rasa hormat, cinta, dan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Jasni dan Ibu

Lena. Terima kasih atas setiap doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang tiada henti dalam setiap langkah penulis. Ayah dan Ibu telah mengajarkan arti kehidupan, keteguhan, keikhlasan, dan kerja keras yang menjadi bekal berharga bagi penulis dalam menempuh pendidikan hingga saat ini. Skripsi ini bukan hanya hasil dari usaha penulis, tetapi juga buah dari perjuangan dan pengorbanan Ayah dan Ibu demi masa depan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, umur yang berkah, kebahagiaan, serta membalas segala cinta dan pengorbanan Ayah dan Ibu dengan pahala yang berlipat ganda. Bagi penulis, Ayah dan Ibu akan selalu menjadi rumah terbaik untuk pulang dan alasan terbesar untuk terus berjuang.

9. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada adik-adik tercinta, Alfina Nabila dan M. Ramadhani, yang selalu menjadi alasan penulis untuk tetap kuat dan tidak mudah menyerah. Canda, tawa, perhatian, dan doa kalian menjadi penghibur di tengah lelahnya proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa menjaga, memberikan kesehatan, kemudahan dalam meraih impian, serta menjadikan kalian anak-anak yang saleh dan salehah dan kebanggaan keluarga.
10. Terimakasih kepada teman-teman Prodi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, khususnya sahabat penulis Revy Enggela, Nurlaili Mukarromah, Yuni Kristina, Siti Sanipah, dan Punta Dewa, yang telah menemani perjalanan perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, dan semangat yang diberikan dalam suka maupun duka. Semoga persahabatan ini selalu terjaga dan kita semua diberikan kemudahan dalam meraih cita-cita serta menjadi insan yang bermanfaat bagi banyak orang.
11. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan, dukungan, doa, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan yang telah diberikan dengan keberkahan dan pahala yang berlipat ganda.
12. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri, Ulfa Mufidah. Terima kasih karena telah memilih untuk bertahan ketika keadaan terasa begitu berat, tetap melangkah ketika rasa lelah, takut, dan ragu datang silih berganti,

serta tidak menyerah meskipun berkali-kali merasa ingin berhenti. Terima kasih telah percaya bahwa setiap air mata, doa, dan perjuangan tidak akan pernah sia-sia.Tidak semua perjalanan berjalan mudah, tetapi setiap luka, kegagalan, dan proses telah membentukmu menjadi pribadi yang lebih kuat, lebih sabar, dan lebih dewasa. Hari ini bukanlah akhir dari perjuangan, melainkan awal dari langkah baru untuk mengabdi, belajar, dan memberi manfaat bagi sesama. Semoga selalu diberikan kekuatan untuk menjaga amanah ilmu yang telah diperoleh, membahagiakan kedua orang tua, mengangkat derajat keluarga, dan menjadi perawat yang profesional, penuh kasih, serta membawa manfaat bagi banyak orang. Tetaplah rendah hati, teruslah bermimpi, dan jangan pernah berhenti percaya bahwa Allah SWT selalu memiliki rencana terbaik bagi setiap hamba-Nya.

Batam, 05 September 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ..... **iii**
PERNYATAAN PERSETUJUAN ..... **iv**
PENGESAHAN ..... **v**
RIWAYAT HIDUP ..... **vi**
ABSTRAK ..... **vii**
ABSTRACT ..... **viii**
KATA PENGANTAR ..... **ix**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR SKEMA ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang **1**
1.2 Rumusan Masalah **9**
1.3 Tujuan Penelitian **9**
1.3.1 Tujuan Umum 9
1.3.2 Tujuan Khusus 9
1.4 Manfaat Penelitian **9**
1.4.1 Manfaat Teoritis 9
1.4.2 Manfaat Praktis 10
1.5 Keaslian Penelitian **12**
1.6 Sistematika Penelitian **14**
1.6.1 BAB I Pendahuluan 14
1.6.2 BAB II Tinjaun Pustaka 14
1.6.3 BAB III Metodelogi Penelitian 15
1.6.4 BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan 15
1.6.5 BAB V Kesimpulan dan Saran 15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **16**
2.1 Konsep Lansia **16**
2.1.1 Definisi Lansia 16
2.1.2 Klasifikasi Lansia 17
2.1.3 Ciri-ciri lansia 18
2.1.4 Tipe Lanjut Usia 19
2.1.5 Masalah pada Lansia 20
2.1.6 Perubahan Pada Lansia 27
2.1.7 Teori Penuaan 32
2.2.1 Definisi Kesepian 36
2.2.2 Teori Kesepian Pada Lansia 36
2.2.3 Faktor Penyebab Kesepian 40
2.2.4 Jenis-jenis Kesepian 41
2.2.5 Dampak Kesepian Pada Lansia 42
2.2.6 Alat Ukur Tingkat Kesepian Pada Lansia 43

2.2.7 Tahap Kesepian Pada Lansia 44
2.2.8 Manifestasi Kesepian Pada Lansia 45
2.3. Konsep Kualitas Tidur 46
2.3.1 Definisi Tidur 46
2.3.2 Fisiologi Tidur 48
2.3.3 Fungsi Tidur 49
2.3.4 Jenis-jens Tidur 49
2.3.5 Kebutuhan Tidur Berdasatkan Usia 52
2.3.6 Kualitas Tidur 53
2.3.7 Faktor-faktor Mempengaruhi Kualitas Tidur 54
2.3.8 Pengkajian Kualitas Tidur 56
2.4 Kerangka Konseptual 58
2.5 Hipotesis Penelitian 58
2.5.1 Hipotesis Alternatif (Ha) 59
2.5.2 Hipotesis Nol (Ho) 59
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 60
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian 60
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian 60
3.2.1 Populasi 60
3.2.2 Besar Sampel 62
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian 62
3.3.1 Lokasi Penelitian 62
3.3.2 Waktu Penelitian 63
3.4 Variabel Penelitian 63
3.4.1 Variabel Independent Variable (Bebas) 63
3.4.2 Variabel Dependent Variable (Terikat) 63
3.5 Kerangka Kerja 63
3.6 Prosedur Penelitian 64
3.6.1 Tahap Persiapan 64
3.6.2 Tahap Pelaksanaan 64
3.6.3 Tahap Akhir 65
3.7 Pengumpulan Data 65
3.7.1 Teknik Pengumpulan Data 65
3.7.2 Instrumen Pengumpulan Data 66
3.7.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian 68
3.8 Pengolahan Data dan Analisa Data 69
3.8.1 Pengolahan Data 69
3.8.2 Analisa Data 71
3.9 Definisi Operasional 72
3.10 Etika Penelitian Etika Penelitian 73
3.10.1 *Informed Consent* (Persetujuan) 74
3.10.2 *Justice* (Keadilan) 74
3.10.3 *Anonymity* (Tanpa Nama) 74
3.10.4 *Protection Discomfort* (Perlindungan) 74
3.10.5 *Confemialy* (Kerahasian) 74

BAB IV HASIL PENELITIAN **75**
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian **75**
4.2 Hasil Penelitian **76**
4.2.1 Data Umum 76
4.2.2 Data Khusus 78
4.3 Pembahasan **79**
4.3.1 Hasil Univariat 80
4.3.2 Hasil Bivariat 85
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **90**
5.1 Kesimpulan **90**
5.2 Saran **90**
5.2.1 Bagi Lansia 90
5.2.2 Bagi Panti Jompo Yayasan Budi Sosial Kota Batam 90
5.2.3 Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan 91
5.2.4 Bagi Institusi Pendidikan 91
5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya 91
DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....12
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....73
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, dan Status Perkawinan.....77
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Berdasarkan Lama Tinggal Di Panti Jompo Yayasan Budi Sosial Kota Batam Tahun 2026.....77
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kesepian Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Budi Sosial Kota Batam Tahun 2026.....78
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Budi Sosial Kota Batam Tahun 2026.....78
Tabel 4.5 Hasil Analisis Hubungan Tingkat Kesepian (*Loneliness*) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Budi Kota Batam Tahun 2026.....79

DAFTAR SKEMA

Skema 2.1 Siklus Tidur 51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pengambilan Data di Dinas Kesehatan Kota Batam
Lampiran 2. Surat Balasan Pengambilan Data di Dinas Kesehatan Kota Batam
Lampiran 3. Data Lansia 21 Puskesmas di Dinas Kesehatan Kota Batam
Lampiran 4. Surat Pengambilan Data Awal Dinas Sosial Kota Batam
Lampiran 5. Surat Balasan Pengambilan Data Dinas Sosial Kota Batam
Lampiran 6. Data Lansia di Dinas Sosial Kota Batam
Lampiran 7. Surat Izin Studi Pendahuluan Yayasan True Love Nongsa Kota Batam
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Studi Pendahuluan Yayasan True Love Nongsa Kota Batam
Lampiran 9. Surat Stupen Panti Jompo Yayasan Budi Sosial
Lampiran 10. Surat Balasan Panti Jompo Yayasan Budi Sosial
Lampiran 11. Data Lansia Panti Jompo Yayasan Budi Sosial
Lampiran 12. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 13. Lembar Penjelasan Responden Penelitian
Lampiran 14. Kuesioner Kesepian Dengan UCLA *Loneliness Scale Version 3*
Lampiran 15. Kuesioner *Pittesbrugh Sleep Quality Index* (PSQI)
Lampiran 16. Surat Permohonan Etik
Lampiran 17. Surat Balasan Permohonan Persetujuan Etik
Lampiran 18. Surat Penelitian
Lampiran 19. Surat Balasan Penelitian
Lampiran 20. Lembar Persetujuan Menjadi Responden Saat Penelitian
Lampiran 21. Master Tabel Kesepian
Lampiran 22. Master Tabel Kualitas Tidur
Lampiran 23. Hasil SPSS
Lampiran 24. Dokumentasi Penelitian
Lampiran 25. Jadwal Kegiatan
Lampiran 26. Lembar Konsultasi