

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KELELAHAN (*FATIGUE*) PADA
LANSIA DI POSYANDU KENANGA DESA TAJINAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TAJINAN**

SKRIPSI



Oleh :

Nenik Natalia Sari

NIM 12220019

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG**

2026

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KELELAHAN (*FATIGUE*) PADA
LANSIA DI POSYANDU KENANGA DESA TAJINAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS
TAJINAN**

SKRIPSI

Guna Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Program Studi Sarjana Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang



Oleh :

Nenik Natalia Sari

NIM 12220019

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN PROFESI NERS

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI WALUYA MALANG

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KELELAHAN (*FATIGUE*) PADA LANSIA DI POSYANDU KENANGA DESA TAJINAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAJINAN

Diajukan untuk salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi
Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

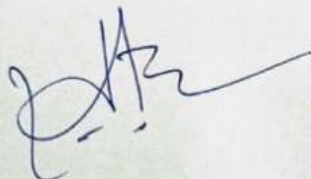
Nenik Natalia Sari

NIM: 12220019

Menyetujui

Malang, 22 Juli 2026

Pembimbing 1



Dr. Nanik Dwi Astutik, S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 5561757658230183

Pembimbing 2



Ns. Monika Luhung, S.Kep., M.Kes
NUPTK. 9447743644230083

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KELELAHAN (*FATIGUE*) PADA LANSIA DI
POSYANDU KENANGA DESA TAJINAN WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAJINAN**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
pada Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang

Oleh:

Nenik Natalia Sari

NIM: 12220019

Telah di uji pada

Hari/Tanggal : Rabu, 22 Juli 2026

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua Penguji : Nama : Ns. Febrina Secsaria Handini, M. Kep

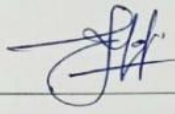
NUPTK : 1544764665237172

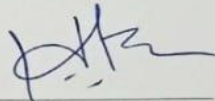
Penguji 2 : Nama : Ns. Ifa Pannya Sakti., S.Kep., M.Kes

NUPTK : 0333764665230303

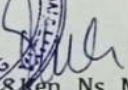
Penguji 3 : Nama : Dr. Nanik Dwi Astutik, S.Kep., Ns., M.Kes

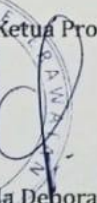
NUPTK : 5561757658230183





Mengetahui


Ketua

Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed
NUPTK. 9339745646130093


Ketua Prodi

Ns. Oda Debora, M.Kep
NUPTK. 3761763664237012

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nenik Natalia Sari

NIM : 12220019

Program Studi : S1 Keperawatan dan Profesi Ners

Tahun Akademik : 2022

Judul Skripsi : "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kelelahan
(*Fatigue*) pada Lansia di Posyandu Kenanga Desa Tajinan
Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan"

Menyatakan dengan sungguh bahwa, skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri bukan menjiplak atau plagiat, kecuali pada kutipan-kutipan yang secara keseluruhan telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari saya melakukan pelanggaran diatas, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Malang, 22 Juli 2026

Pembuat Pernyataan



(Nenik Natalia Sari)

HALAMAN PERUNTUKAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kelelahan (*Fatigue*) pada Lansia di Posyandu Kenanga Desa Tajinan Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan” dengan tepat waktu. Dengan penuh rasa syukur dan terima kasih, karya ini penulis persembahkan sebagai ungkapan cinta dan penghormatan yang tulus kepada :

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Agus Harianto dan Ibu Dwi Kristiana, atas segala doa, dukungan moral maupun materil, kasih sayang, serta pengorbanan yang tiada henti, yang menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis dalam setiap langkah perjuangan.
2. Saudari tercinta, Nesa Meita Sari, atas dukungan, semangat, dan motivasi yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Wilibrodus R.R., yang senantiasa memberikan doa dan dukungan, menjadi pendengar setia, serta dengan penuh kesabaran mendampingi dan menguatkan penulis dalam suka maupun duka hingga proses skripsi ini dapat terlewati.
4. Teman-teman tercinta yang memberikan bantuan, semangat, dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

Malang, 22 Juli 2026

Penulis

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Nenik Natalia Sari

Tempat/Tgl Lahir : Malang, 27 Desember 2003

Riwayat Pendidikan

- a. SD : SDN Tambakasri 05
- b. SMP : SMP YBPK Tambakasri
- c. SMA : SMA Kristen Petra Malang
- d. Perguruan Tinggi : STIKes Panti Waluya Malang

Tahun Masuk Universitas : 2022

Nomor Mahasiswa : 12220019

Program Studi : S1 Keperawatan dan Profesi Ners

Dosen Pembimbing I : Dr. Nanik Dwi Astutik, S.Kep., Ns., M.Kes

Dosen Pembimbing II : Ns, Monika Luhung, S.Kep., M.Kes

Pekerjaan Sekarang : Mahasiswa

Pengalaman Berorganisasi

- a. Badan Pengurus Inti Himpunan Mahasiswa S1 Keperawatan (HIMKAPAWA)

Alamat Sekarang : Jl. Arif Margono No. 50, Kasin, Kec. Klojen, Kota Malang

Nama Ayah : Agus Harianto

Nama Ibu : Dwi Kristiana

Alamat Lengkap Orang Tua : Sidoasri, RT 18/RW 03 Kec. Sumbermanjing Wetan, Kab. Malang

Malang , 22 Juli 2026



(Nenik Natalia Sari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, serta penyertaan-Nya dalam suka maupun duka yang dilalui, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kelelahan (*Fatigue*) pada Lansia di Posyandu Kenanga Desa Tajinan Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan” dengan baik. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bimbingan, arahan, dukungan, serta bantuan, dari berbagai pihak, sehingga proposal ini dapat terselesaikan tepat waktu, sehingga penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Wibowo, S.Kep., Ns., M.Biomed selaku ketua STIKes Panti Waluya Malang
2. Ibu Ns. Oda Debora, M.Kep selaku ketua Prodi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners.
3. Ibu dr. Widya Damayanti, MMRS selaku kepala UPT Puskesmas Tajinan, yang telah memberikan izin dalam penelitian.
4. Ibu Novia Khalimatus Sa'diyah A.Md.Kep selaku perawat Desa Tajinan yang membantu dan memfasilitasi penelitian di Desa Tajinan.
5. Ibu Dr. Nanik Dwi Astutik, S.Kep., Ns., M.Kes selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta dukungan dengan penuh kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.
6. Ibu Ns, Monika Luhung, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan, arahan, serta bimbingan dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners angkatan 2022 yang sudah mendukung dalam proses penulisan skripsi ini.

Malang, 22 Juli 2026

Penulis

ABSTRAK

Sari, Nenik Natalia. 2026.; Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kelelahan (*Fatigue*) pada Lansia di Posyandu Kenanga Desa Tajinan Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan. Skripsi; Program Studi Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Waluya Malang. Pembimbing: Dr. Ns. Nanik Dwi Astutik, S.Kep., M.Kes¹, Ns, Monika Luhung, S.Kep., M.Kes².

Latar Belakang: Lansia adalah kelompok yang rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur tersebut berdampak pada munculnya kelelahan (*fatigue*), yang ditandai dengan mudah merasa lelah, penurunan energi, serta berkurangnya kemampuan melakukan aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup lansia sehingga perlu diteliti hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kelelahan. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan (*fatigue*) pada lansia di Posyandu Kenanga Desa Tajinan wilayah kerja Puskesmas Tajinan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 63 responden yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Fatigue Assessment Scale* (FAS) untuk mengukur tingkat kelelahan. Analisis data menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil:** Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kelelahan (*fatigue*) pada lansia di Posyandu Kenanga Desa Tajinan wilayah Kerja Puskesmas Tajinan dengan hasil p-value 0,001 ($<0,05$) dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,920, yang menunjukkan hubungan sangat kuat. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan Tingkat kelelahan (*fatigue*) pada lansia. Semakin buruk kualitas tidur yang dialami lansia, maka semakin berat Tingkat kelelahan (*fatigue*) yang dirasakan. **Saran:** Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi responden dalam meningkatkan kualitas tidur, sehingga dapat mencegah terjadinya kualitas tidur buruk dan menurunkan tingkat kelelahan (*fatigue*).

Kata kunci: kualitas tidur, kelelahan (*fatigue*), lansia

ABSTRACT

Sari, Nenik Natalia. 2026. The Relationship Between Sleep Quality and Fatigue Levels Among Elderly at Posyandu Kenanga, Tajinan Village, Working Area of Tajinan Public Health Center. Undergraduate Thesis; Bachelor of Nursing and Nurse Profession Program, Panti Waluya College of Health Sciences, Malang. Advisors: Dr. Ns. Nanik Dwi Astutik, S.Kep., M.Kes¹, Ns, Monika Luhung, S.Kep., M.Kes².

Background: Elderly individuals are vulnerable are a group who often experience poor sleep quality may lead to fatigue, which is characterized by feeling easily tired, decreased energy levels, and reduced ability to perform daily activities. This condition can lower the quality of life of the elderly; therefore, it is important to examine the relationship between sleep quality and fatigue levels. **Objective:** To determine the relationship between sleep quality and fatigue levels among elderly individuals at Posyandu Kenanga, Tajinan Village, within the working area of Tajinan Public Health Center. **Methods:** This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 63 respondents selected using simple random sampling technique. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to measure fatigue levels. Data were analyzed using the spearman rank test. **Result:** The Spearman rank test results showed a relationship between sleep quality and fatigue levels in the elderly at Posyandu Kenanga, Tajinan Village, working area of Tajinan Health Center, with a p-value of 0.001 (<0.05) and a correlation coefficient (r) = 0.920, indicating a very strong relationship. **Conclusion:** There is a significant relationship between sleep quality and the level of fatigue in the elderly. The poorer the sleep quality experienced by the elderly, the more severe the level of fatigue they feel. **Recommendations:** It is hoped that the results of this study can serve as a source of information for respondents to improve their sleep quality, thus preventing poor sleep quality and reducing fatigue levels.

Keywords: sleep quality, fatigue, elderly

DAFTAR ISI

COVER DEPAN
COVER DALAM

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN.....	iii
HALAMAN PERUNTUKAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Akademik	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Lanjut Usia	7
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	7
2.1.2 Klasifikasi Lanjut Usia	7
2.1.3 Perubahan yang Terjadi pada Lansia	8
2.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Proses Penuaan	10
2.2 Konsep Kualitas Tidur	11
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur.....	11
2.2.2 Tahap Tidur	12
2.2.3 Siklus Tidur.....	13
2.2.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur	13

2.2.5 Gangguan Tidur pada Lansia.....	15
2.2.6 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	17
2.2.7 Penilaian Kualitas Tidur	19
2.2.8 Komponen Penilaian Kualitas Tidur PSQI	21
2.3 Konsep Kelelahan (<i>Fatigue</i>)	25
2.3.1 Definisi Kelelahan (<i>Fatigue</i>)	25
2.3.2 Dimensi Kelelahan.....	25
2.3.3 Proses Terjadinya Kelelahan	26
2.3.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kelelahan.....	27
2.3.5 Dampak Kelelahan	28
2.3.6 Penilaian Kelelahan (<i>Fatigue</i>)	29
2.4 Penelitian Terdahulu.....	30
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN	34
3.1 Kerangka Konsep.....	34
3.2 Hipotesis Penelitian.....	35
BAB IV METODE PENELITIAN	36
4.1 Rancangan Penelitian	36
4.2 Populasi dan Sampel	36
4.2.1 Populasi	36
4.2.2 Sampel.....	37
4.2.3 Teknik Sampling.....	38
4.3 Variabel Penelitian	38
4.3.1 Variabel Independen	38
4.3.2 Variabel Dependen.....	39
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
4.4.1 Lokasi Penelitian.....	39
4.4.2 Waktu Penelitian.....	39
4.5 Bahan dan Alat/Instrumen Penelitian	39
4.5.1 Instrumen Variabel Independen	39
4.5.2 Instrumen Variabel Dependen	40
4.5.3 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
4.6 Definisi Istilah/Operasional.....	41
4.7 Prosedur Penelitian/Pengumpulan Data	42
4.7.1 Tahap Persiapan.....	42
4.7.2 Tahap Pelaksanaan.....	43
4.7.3 Tahap Pengolahan Data	44
4.8 Analisis Data	45

4.8.1 Analisis Univariat.....	45
4.8.2 Analisis Bivariat.....	46
4.9 Kerangka Penelitian	46
4.10 Etika Penelitian.....	47
BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA.....	49
5.1 Hasil Penelitian.....	49
5.2 Analisis Data	49
5.2.1 Analisa Univariat.....	49
5.2.2 Analisa Bivariat.....	51
BAB VI PEMBAHASAN	53
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian.....	53
6.1.1 Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Kenanga Desa Tajinan Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan.....	53
6.1.2 Tingkat Kelelahan Lansia di Desa Tajinan Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan	55
6.1.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kelelahan (<i>Fatigue</i>) pada Lansia di Posyandu Kenanga Desa Tajinan Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan Wilayah Kerja Puskesmas Tajinan	56
6.2 Implikasi terhadap Bidang Keperawatan.....	58
6.2.1 Implikasi Teoritis	58
6.2.2 Implikasi Secara Praktis	58
6.3 Keterbatasan Penelitian	59
BAB VII PENUTUP.....	60
7.1 Kesimpulan.....	60
7.2 Saran	60
7.2.1 Bagi Responden.....	60
7.2.2 Bagi Institusi Pendidikan	60
7.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penilaian Kualitas Tidur	20
Tabel 2. 2 Penilaian Kelelahan (Fatigue)	30
Tabel 2. 3 Penelitian Terdahulu	30
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	41
Tabel 5. 1 Karakteristik Demografi Responden.....	49
Tabel 5. 2 Karakteristik Kualitas Tidur pada Lansia	51
Tabel 5. 3 Karakteristik Tingkat Kelelahan pada Lansia.....	52
Tabel 5. 4 Hasil Uji Korelasi Spearman Rank	52

DAFTAR BAGAN

Bagan 3. 1 Kerangka Konsep.....	34
Bagan 4. 1 Kerangka Penelitian.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Studi Pendahuluan untuk Dinas Kesehatan.....	67
Lampiran 2 Jawaban Surat Ijin Studi Pendahuluan dari Dinas Kesehatan.....	68
Lampiran 3 Surat Ijin Studi Pendahuluan untuk Puskesmas Tajinan.....	70
Lampiran 4 Surat Ijin Studi Pendahuluan untuk Kepala Desa Tajinan.....	71
Lampiran 5 Surat Ijin Studi Pendahuluan dari Puskesmas untuk Kepala Desa Tajinan.....	72
Lampiran 6 Surat Layak Etik.....	73
Lampiran 7 Surat Ijin Penelitian SPWM Untuk Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.....	74
Lampiran 8 : Surat Ijin Penelitian Dinas Kesehatan Kabupaten Malang.....	75
Lampiran 9 : Surat Ijin Penelitian SPWM Untuk Puskesmas Tajinan.....	77
Lampiran 10 : Surat Ijin Penelitian Puskesmas Tajinan.....	78
Lampiran 11 : Surat Ijin Penelitian SPWM Untuk Kepala Desa Tajinan.....	79
Lampiran 12 : Lembar Konsultasi Pembimbing I.....	80
Lampiran 13 : Lembar Konsultasi Pembimbing II.....	85
Lampiran 14 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	89
Lampiran 15 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	90
Lampiran 16 Lembar Kuesioner PSQI, FAS & MMSE.....	91
Lampiran 17 Lembar Jawaban Kuesioner Responden.....	96
Lampiran 18 Lembar Hasil Olah Data SPSS.....	103
Lampiran 19 Dokumentasi Studi Pendahuluan.....	106
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian.....	107