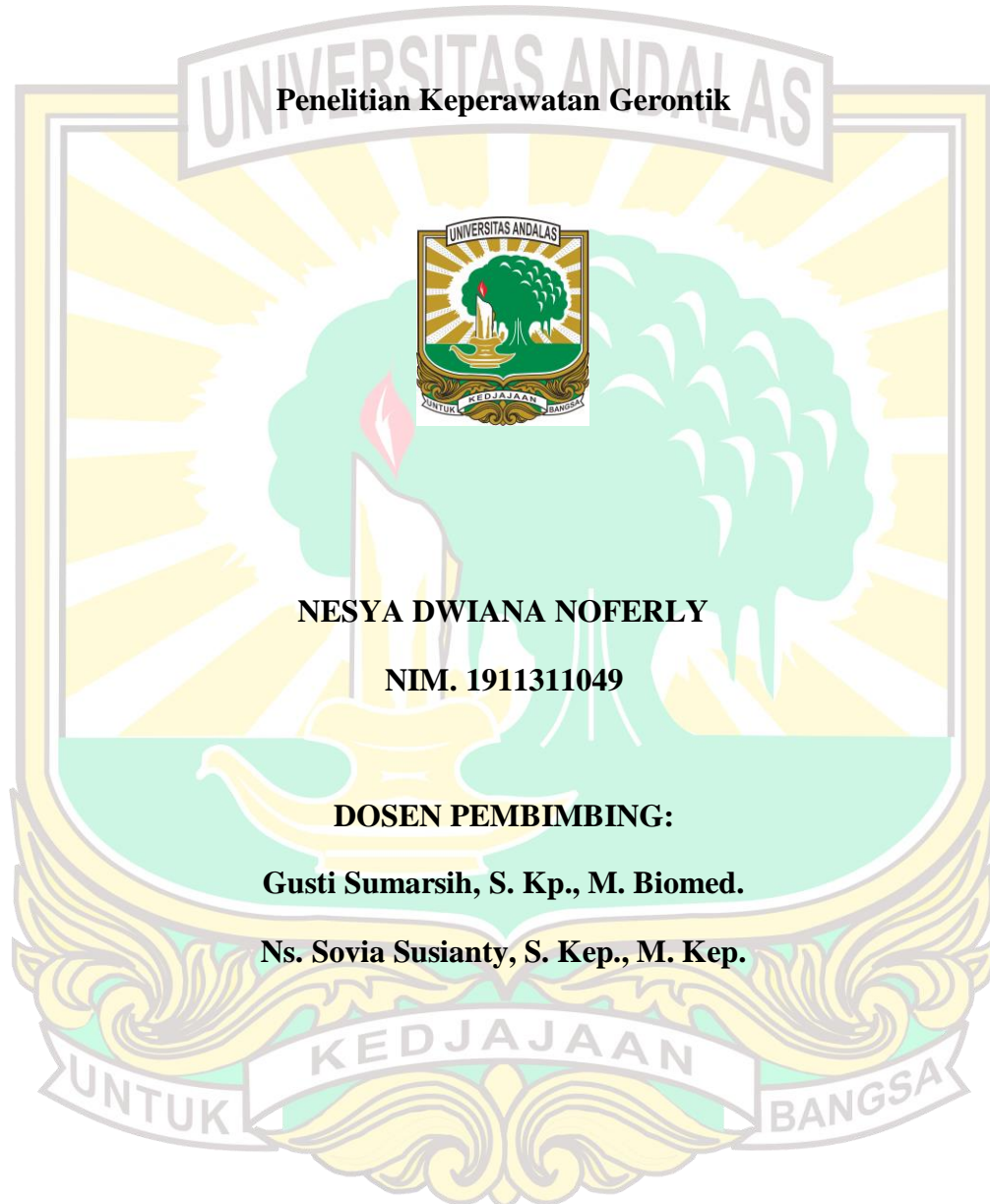


**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA  
DI KELURAHAN ANDALAS WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS ANDALAS KOTA PADANG**



**Penelitian Keperawatan Gerontik**

**NESYA DWIANA NOFERLY**

**NIM. 1911311049**

**DOSEN PEMBIMBING:**

**Gusti Sumarsih, S. Kp., M. Biomed.**

**Ns. Sovia Susianty, S. Kep., M. Kep.**

**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2023**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI, 2023**

Nama : Nesya Dwiana Noferly

NIM : 1911311049

Hubungan Kesepian dengan Kualitas Tidur pada Lansia  
di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja  
Puskesmas Andalas Kota Padang

**ABSTRAK**

Masalah yang berkaitan dengan penuaan yang sering terjadi pada lansia yaitu perubahan pola tidur yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kualitas tidur adalah kesepian. Kesepian menyebabkan ketidaknyamanan psikologis yang dapat menyebabkan kualitas tidur terganggu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia di Kelurahan Andalas Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang yang berjumlah 155 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale Version 3* untuk kesepian dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk kualitas tidur. Data diolah menggunakan uji *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia dengan kekuatan sedang ( $r=0.453$ ) dan arah korelasi positif ( $p=0.000$ ) bahwa semakin tinggi kesepian maka semakin buruk kualitas tidur, begitupun sebaliknya. Diharapkan lansia dapat meningkatkan hubungan baik dan sosialisasi dengan teman sebaya maupun masyarakat. Dukungan dari keluarga diharapkan dijaga dan lebih ditingkatkan agar dapat menurunkan risiko kesepian pada lansia dan juga memotivasi lansia menjaga dan meningkatkan kualitas tidurnya.

Kata kunci : Kesepian, Kualitas Tidur, Lansia

Daftar Pustaka : 82 (1989-2023)

**NURSING FACULTY  
ANDALAS UNIVERSITY  
JULY, 2023**

Name : Nesya Dwiana Noferly

NIM : 1911311049

*The Relationship of Loneliness and Sleep Quality in The Elderly in Andalas  
Working Area of Andalas Public Health Center  
Padang City*

**ABSTRACT**

*Problems related to aging that often occur in the elderly are changes in sleep patterns that cause poor sleep quality. Signs of poor sleep quality include difficulty falling asleep, waking up too early and waking up frequently in the middle of the night. One of the psychological factors that influence sleep quality is loneliness. Loneliness causes psychological discomfort which can affect the quality of sleep. The purpose of this study was to determine the relationship, direction, and strength of the relationship between loneliness and sleep quality in the elderly in Andalas Village, Andalas Health Center, Padang City. This study used quantitative research with a cross sectional approach. The sample in this study were the elderly in the Andalas Village, the Working Area of the Andalas Health Center, Padang City, totaling 155 people with a accidental sampling technique. Data collection used the UCLA Loneliness Scale Version 3 questionnaire for loneliness and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality. The data was processed using the Spearman Rank test. The results showed that there was a relationship between loneliness and sleep quality in the elderly with moderate correlation ( $r=0.453$ ) and a positive correlation ( $p=0.000$ ) that the higher the loneliness score, the worse the sleep quality score, and vice versa. It is expected that the elderly can improve good relations and socialization with peers and society. Support from the family is expected to be maintained and further enhanced in order to reduce the risk of loneliness in the elderly and also motivate the elderly to maintain and improve the quality of their sleep.*

*Keywords : Loneliness, Sleep Quality, Elderly*

*References : 82 (1989-2023)*