

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS KOGNITIF
DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DESA
BAYUNING KECAMATAN KADUGEDE
TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pada Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia

Oleh :

MUTIARA RAMADHAN OKTAVIANA
CKR0220146



**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DESA BAYUNING KECAMATAN KADUGEDE TAHUN 2026

Diajukan Oleh :

Mutiara Ramadhan Oktaviana

CKR0220146

Kuningan, Juli 2026

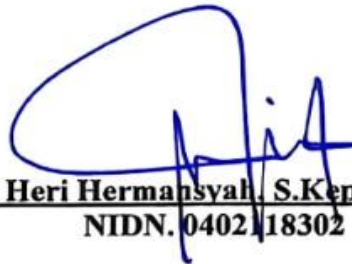
Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing I :



Ns. Asmadi, M.Kep.,Sp.Kep.Kom
NIDN. 0014087501

Pembimbing II :



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KN
NIDN. 040218302

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS KOGNITIF
DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI DESA
BAYUNING KECAMATAN KADUGEDE
TAHUN 2026**

Skripsi ini telah diujikan oleh Tim Penguji
Program Studi S1 Keperawatan
Pada Tanggal 11 Agustus 2026

Penguji I



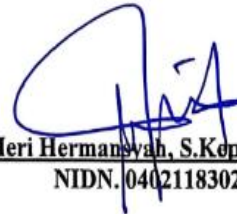
Ns. Rony Suhada, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0428128402

Penguji II



Ns. Asmadi, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIDN. 0014087501

Penguji III



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIDN. 0402118302

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Husada Indonesia



Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM
NIDN. 0402118302

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0407108102

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mutiara Ramadhan Oktaviana
NIM : CKR010220146
Fakultas : S1 Keperawatan
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dan Status Kognitif Dengan
Kualitas Hidup Lansia Di Desa Bayuning Kecamatan
Kadugede Tahun 2026.

Dengan ini saya menyatakan dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana disuatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar acuan atau daftar pustaka. Apabila ditemukan suatu jiplakan atau plagiat, maka saya bersedia menerima akibat berupa sanksi akademis dan sanksi perundan-undangan yang berlaku.

Kuningan, Agustus 2026
Yaataan

Mutiara Ramadhan Oktaviana
CKR0220146

LEMBAR PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi alasan terbesar saya untuk terus berjuang. Terima kasih atas kasih sayang, doa, pengorbanan, serta dukungan yang tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah saya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Bapak dan Ibu.

Untuk diri saya sendiri, Mutiara Ramadhan Oktaviana. Terima kasih telah bertahan, bangkit, dan tidak menyerah meskipun perjalanan ini dipenuhi tantangan, air mata, dan keraguan. Hari ini menjadi bukti bahwa setiap usaha dan doa tidak pernah sia-sia.

Untuk keluarga, sahabat, dan teman-teman tercinta, terima kasih atas doa, semangat, dukungan, dan kebersamaan yang telah diberikan. Kehadiran kalian menjadi penguat dalam setiap proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Untuk dosen pembimbing, dosen penguji, serta seluruh dosen Universitas Bhakti Husada Indonesia, terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan arahan yang telah diberikan selama saya menempuh pendidikan.

Terima kasih pula kepada semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas setiap kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda.

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 6)

UNIVERSITAS BHAKTI HUSADA INDONESIA
PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
SKRIPSI, AGUSTUS 2026

MUTIARA RAMADHAN OKTAVIANA
CKR0220146

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STATUS KOGNITIF DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA LANSIA DI DESA BAYUNING KECAMATAN
KADUGEDE TAHUN 2026

xvi + 6 bab + 110 + 8 tabel + 2 bagan + 17 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Peningkatan jumlah lansia di Indonesia diikuti dengan meningkatnya berbagai masalah kesehatan. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa 85,0% lansia memiliki kualitas tidur buruk, 49,3% mengalami gangguan fungsi kognitif sedang, dan 40,3% memiliki kualitas hidup kategori sedang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan status kognitif dengan kualitas hidup lansia di Desa Bayuning Kecamatan Kadugede Tahun 2026.

Metode : Desain penelitian menggunakan observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian sebanyak 187 lansia, dengan sampel 65 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Indonesia (PSQI)*, *Mini Mental State Examination (MMSE)*, dan *World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF)*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil : Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 45 responden (69,2%), gangguan kognitif berat sebanyak 36 responden (55,4%), dan kualitas hidup sebagian besar kategori sangat buruk sebanyak 23 responden (35,4%) dan buruk sebanyak 21 responden (32,3%) analisis bivariat didapatkan ($p\text{-value} = 0,000$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan status kognitif dengan kualitas hidup lansia di Desa Bayuning Kecamatan Kadugede Tahun 2026.

Saran : Tenaga kesehatan diharapkan melakukan skrining kualitas tidur dan status kognitif secara berkala serta memberikan edukasi dan intervensi yang sesuai sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : kualitas tidur, status kognitif, kualitas hidup

Kepustakaan : 12 buku (2018–2025), 40 jurnal (2021–2025)

BHAKTI HUSADA INDONESIA UNIVERSITY
BACHELOR OF NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH
THESIS, AGUSTUST 2026

MUTIARA RAMADHAN OKTAVIANA
CKR0220146

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND COGNITIVE
STATUS WITH THE QUALITY OF LIFE OF OLDER ADULTS IN BAYUNING
VILLAGE, KADUGEDE DISTRICT, 2026**

xiv + 6 chapters + 110 pages + 8 tables + 2 figures + 17 appendices

ABSTRACT

Background: The increasing elderly population in Indonesia has been accompanied by a rise in various health problems. Studies in Indonesia have shown that 85.0% vi folder adults have poor sleep quality, 49.3% experience moderate cognitive impairment, and 40.3% have a moderate quality of life. This study aimed to determine the relationship between sleep quality and cognitive status with the quality of life among older adults in Bayuning Village, Kadugede District, in 2026.

Methods: This study vi foldervian analytical observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 187 older adults, with a sample of 65 respondents selected using purposive sampling. The research instruments included the Pittsburgh Sleep Quality Indonesia (PSQI), Mini-Mental State Examination (MMSE), and World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Spearman Rank correlation test.

Results: Most respondents had poor sleep quality (45 respondents; 69.2%), severe cognitive impairment (36 respondents; 55.4%), and poor quality of life, with 23 respondents (35.4%) categorized as having a very poor quality of life and 21 respondents (32.3%) categorized as having a poor quality of life. Bivariate analysis showed a statistically significant relationship ($p\text{-value} = 0.000$).

Conclusion: There was a significant relationship between sleep quality and cognitive status with the quality of life vi folder adults in Bayuning Village, Kadugede District, in 2026.

Recommendation: Healthcare professionals are expected to conduct regular screening of sleep quality and cognitive status and provide appropriate education and interventions to improve the quality of life vi folder adults.

Keywords : sleep quality, cognitive status, quality of life

References : 12 books (2018–2025), 40 journals (2021–2025)

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr.Wb

Dengan memanjat puji dan Syukur kehadiran Allah SWT. Karena atas Rahmat dan karunia-Nya. Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dan Status Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Bayuning Kecamatan Kadugede Tahun 2026”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia. Adapun dalam penyusunan skripsi ini, peneliti tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Dewi Laelatul Badriah, M.Kes. AIFO, selaku Ketua Yayasan Pendidikan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
2. Dr. H. Abdal Rohim, S.Kp, M.H, selaku Rektor Universitas Bhakti Husada Indonesia (UBHI).
3. Ns. Heri Hermansyah, S.Kep., M.KM, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bhakti Husada Indonesia sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan dengan baik selama menyusun skripsi.
4. Ns. Neneng Aria Nengsih, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Bhakti Husada Indonesia.
5. Ns. H. Asmadi, M.Kep., Sp.Kep.Kom, Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dengan baik selama menyusun skripsi ini.
6. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa,

motivasi, serta dukungan yang tiada henti kepada peneliti. Terima kasih atas setiap pengorbanan dan kepercayaan yang telah diberikan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.

7. Sahabat-sahabat tercinta yang selalu hadir memberikan semangat, motivasi, doa, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan kekuatan di saat peneliti merasa lelah, serta selalu percaya bahwa peneliti mampu menyelesaikan perjalanan ini.
8. Teman-teman Program Studi S-1 Keperawatan Angkatan 2022 yang telah menjadi rekan seperjuangan selama menempuh pendidikan. Terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, serta segala pengalaman berharga yang telah dilalui bersama.

Peneliti menyadari dalam menyusun skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi teknik penulisan maupun dari segi teori. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk bahan perbaikan proposal ini.

Harapan besar bagi peneliti, semoga skripsi ini besar manfaatnya bagi masyarakat, keilmuan dan berbagai pihak yang berkepentingan. Mudah-mudahan Allah SWT memberikan taufik dan hidayah-Nya atas penyusunan skripsi ini.

Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

Kuningan, Agustus 2026

Mutiara Ramadhan Oktaviana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	12
1.3 Tujuan Penelitian	12
1.3.1 Tujuan Umum.....	12
1.3.2 Tujuan Khusus	12
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis.....	13
1.5 Keaslian Peneliti	14
BAB II TINJAUAN TEORI.....	18
2.1 Konsep Lansia	18
2.1.1 Definisi Lansia.....	18
2.1.2 Batasan-batasan Lansia.....	18
2.1.3 Ciri-ciri Lansia.....	19
2.1.4 Perkembangan Lansia.....	20

2.1.5	Perubahan-perubahan yang Terjadi Pada Lansia.....	21
2.1.6	Masalah yang Sering Muncul pada Lanjut Usia.....	23
2.2	Konsep Kualitas Tidur	24
2.2.1	Definisi Kualitas Tidur	24
2.2.2	Siklus Tidur	25
2.2.3	Indikator Kualitas Tidur	25
2.2.4	Dampak Kurang Tidur terhadap Kesehatan	27
2.2.5	Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	30
2.2.6	Pengukuran Kualitas Tidur.....	33
2.3.1	Definisi Kognitif.....	34
2.3.2	Perubahan Status Kognitif.....	35
2.3.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Kognitif	38
2.3.4	Aspek-Aspek Status Kognitif	39
2.3.5	Pengukuran Status Kognitif.....	42
2.4	Konsep Kualitas Hidup	43
2.4.1	Definisi Kualitas Hidup	43
2.4.3	Dimensi Kualitas Hidup Lansia.....	44
2.4.4	Faktor-Faktor Kualitas Hidup Lansia	47
2.4.5	Cara Ukur Kualitas Hidup Lansia	48
2.5	Kerangka Teori	50
BAB III KERANGKA KONSEP,DEFINISI OPERASIONAL DAN		
HIPOTESIS		51
3.1	Kerangka Konsep.....	51
3.2	Definisi Operasional.....	52
3.3	Hipotesis	54
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN		55
4.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	55
4.1.1	Jenis Penelitian	55
4.1.2	Desain Penelitian	55
4.2	Variabel Penelitian.....	55
4.2.1	Variabel Bebas.....	56
4.2.2	Variabel Terikat.....	56

4.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	56
4.3.1	Populasi	56
4.3.2	Sampel Penelitian	56
4.4	Instrumen Penelitian.....	59
4.4.2	Kuesioner Status Kognitif	60
4.4.3	Kuesioner Kualitas Hidup	61
4.4.4	Uji Validitas.....	61
4.5	Teknik Pengumpulan Data	63
4.5.1	Sifat dan Sumber Data	63
4.5.2	Teknik Pengumpulan Data	64
4.6	Pengelolaan dan Analisis Data.....	65
4.6.1	Pengelola Data	66
4.6.2	Analisis Data	68
4.7	Etika Penelitian	69
4.8	Waktu dan Lokasi Penelitian.....	71
4.8.1	Waktu Penelitian	71
4.9	Jadwal Penelitian	71
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		72
5.1	Hasil Penelitian.....	73
5.1.1	Hasil Analisis Univariat	73
5.1.2	Hasil Analisis Bivariat.....	75
5.2	Pembahasan	77
BAB IV SIMPULAN DAN SARAN		103
6.1	Simpulan	103
6.2	Saran	104
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	13
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	52
Tabel 4.1	Data Penduduk Lansia Desa Bayuning.....	57
Tabel 5.1	Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia.....	74
Tabel 5.2	Gambaran Status Kognitif Pada Lansia.....	75
Tabel 5.3	Gambaran Kualitas Hidup Pada Lansia.....	75
Tabel 5.4	Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Bayuning Kecamatan Kadugede Tahun 2026.....	76
Tabel 5.5	Hubungan Status Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Bayuning Kecamatan Kadugede Tahun 2026.....	77

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.5	Kerangka Teori.....	50
Bagan 3.1	Kerangka Konsep.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Surat Permohonan
- Lampiran 4 Permohonan Mencari Data
- Lampiran 5 Jawaban Permohonan Permintaan Data
- Lampiran 6 Permohonan Izin Studi Pendahuluan
- Lampiran 7 Permohonan Izin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 8 Balasan Izin Penelitian Kesbangpol
- Lampiran 9 Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 10 Kartu Bimbingan 1
- Lampiran 11 Kartu Bimbingan 2
- Lampiran 12 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 14 Hasil Penelitian
- Lampiran 15 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 16 Dokumentasi
- Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
IQ	: <i>Intelligence Quotient</i>
KEMENKES RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
MMSE	: <i>Mini Mental State Examination</i>
MoCa-INA	: <i>Montreal Cognitive Assessment-Indonesia Version</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks</i>
PT	: Perguruan Tinggi
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
RI	: Republik Indonesia
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SPSS	: <i>Statistical Package For The Social Sciences</i>
UBHI	: Universitas Bhakti Husada Indonesia
UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Daerah
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WHOQOL	: <i>World Health Organization Quality Of Life</i>
WHOQOL-BREF	: <i>World Health Organization Quality Of Life-BREF</i>