

**HUBUNGAN PERASAAN KESEPIAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI ILP (INTEGRASI  
LAYANAN PRIMER) FLAMBOYAN 02 KARANGSARI  
ADIPALA**

**SKRIPSI**



**Oleh:**

**INDAH AFRILIANA**

**NIM. 108121005**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP**

**2025**

**HALAMAN JUDUL**

**HUBUNGAN PERASAAN KESEPIAN DAN AKTIVITAS FISIK  
DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI ILP (INTEGRASI  
LAYANAN PRIMER) FLAMBOYAN 02 KARANGSARI  
ADIPALA**

**SKRIPSI**



**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Keperawatan (S.Kep) Pada Program Studi S1  
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad  
Cilacap**

**Oleh:**

**INDAH AFRILIANA**

**NIM. 108121005**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AL IRSYAD CILACAP  
2025**

## **HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ATAU KEASLIAN PENELITIAN**

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Indah Afriliana

NIM : 108121005

Tanda Tangan :

Tanggal :



**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN PERASAAN KESEPIAN DAN AKTIVITAS FISIK**  
**DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI ILP (INTEGRASI**  
**LAYANAN PRIMER) FLAMBOYAN 02 KARANGSARI**  
**ADIPALA**

**SKRIPSI**

Disusun oleh :

**INDAH AFRILIANA**  
**NIM. 108121005**

Skripsi ini Telah Disetujui  
Tanggal 18 Juli 2025

Pembimbing utama : Heru Ginanjar Triyono, M.Kep.,Ns (  )

Pembimbing Anggota : Bejo Danang, M.Kep.,Ns (  )

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Keperawatan



**Kasron, M.Kep**  
**NIP.10310 09 719**



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Indah Afriliana  
NIM : 108121005  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Hubungan Perasaan Kesepian Dan Aktivitas Fisik  
Dengan Kualitas Tidur Lansia Di ILP (Intregasi  
Layanan Primer) Flamboyan 02 Karang Sari Adipala

Telah Berhasil Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al - Irsyad Cilacap.

### DEWAN PENGUJI

Penguji utama : Suko Pranowo, M.Kep.,Ns

Penguji anggota I : Heru Ginanjar Triyono, M.Kep.,Ns

Penguji anggota II : Bejo Danang, M.Kep.,Ns

Ditetapkan di : Cilacap

Tanggal :

Mengesahkan,  
Dekan Fikes

  
**Dr. Johariyah, S.ST., M.keb**  
**NIP. 10310 03 470**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Saya menyadari bahwa banyak dukungan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak mulai dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Sarwa, AMK., S.Pd., M.Kes. selaku Rektor Universitas Al-Irsyad Cilacap
2. Dr. Johariyah, S. ST.,M. Keb. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
3. Kasron, M.Kep. Selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Al-Irsyad Cilacap
4. Heru Ginanjar Triyono, M.Kep.,Ns selaku dosen pembimbing utama yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam menyusun skripsi ini.
5. Bejo Danang, M.Kep.,Ns selaku pembimbing anggota yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam menyusun skripsi ini.
6. Kepada kader ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala dan bidan desa yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan.
7. Responden lansia yang berada di ILP (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karangsari Adipala yang telah bersedia membantu dalam usaha memperoleh

data yang saya perlukan.

8. Kepada Bapak, Ibu, dan kakak tercinta serta keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral serta doa yang tidak pernah putus demi kesuksesan penyusunan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman dan sahabat penulis yaitu Apriliana, Nur Ika, Aulia, yang sudah memberikan semangat dan bantuan terhadap penulis sehingga penulis bisa menyusun skripsi ini.
10. Untuk diri sendiri terimakasih karna sudah berjuang sampai detik ini sehingga bisa menyusun skripsi ini dan tetap semangat.
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang telah memberikan semangat, motivasi, dukungan dan doa sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Cilacap, 14 mei 2025

Penulis

Indah Afriliana

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Al-Irsyad Cilacap, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Afriliana

NIM : 108121005

Program Studi : S1 Keperawatan

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Al-Irsyad Cilacap Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Perasaan Kesenian Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Ilp (Integrasi Layanan Primer) Flamboyan 02 Karang Sari Adipala.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Universitas Al-Irsyad Cilacap berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Cilacap

Pada tanggal :

Yang Menyatakan,

(Indah Afriliana)



**HUBUNGAN PERASAAN KESEPIAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN  
KUALITAS TIDUR LANSIA DI ILP (INTEGRASI LAYANAN PRIMER)  
FLAMBOYAN 02 KARANGSARI ADIPALA.**

*The Relationship Between Feelings Of Loneliness And Physical Activity With The  
Quality Of Sleep Of The Elderly At ILP(Primary Service Integration) Flamboyon  
02 Karangsari Adipala.*

**Indah afriliana<sup>1</sup>, Heru Ginanjar Triyono<sup>2</sup>, Bejo Danang<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Health Science Institute Al-Irsyad Al-Islamiyyah Cilacap

Jl.Cerme No. 24 Sidanegara Cilacap

Email: [indahafriliana815@gmail.com](mailto:indahafriliana815@gmail.com)

**ABSTRAK**

Lansia yang telah memasuki usia diatas 60 tahun rentan terhadap berbagai penyakit dan juga banyak mengalami perubahan fisik diantaranya perubahan psikologis yang dapat menyebabkan masalah kesehatannya, dan perubahan yang dialami seperti memperburuknya kualitas tidur lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perasaan kesepian dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di ILP flmaboyan 02 karangsari adipala. Desain penlitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan rancangan *Cross Sectional*. Jumlah sampel 55 orang dengan total sampling. Data yang diperoleh dilakukan uji *Chi-Square*. Hasil univariat menunjukkan perasaan kesepian lansia berat (43.6%), aktivitas fisik sedang (60.0%), dan kualita tidur lansia menunjukkan buruk (78.2%). Hasil analisa bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perasaan kesepian dan kualitas tidur ( $p$  value= 0.033), dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia ( $p$  value = 0.328)

**Kata kunci :** Lansia, Perasaan Kesepian, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur.

**ABSTRACT**

*Elderly people who have entered the age of over 60 years are susceptible to various diseases and also experience many physical changes including psychological changes that can cause health problems, and changes experienced such as worsening the quality of sleep of the elderly. This study aims to determine the relationship between feelings of loneliness and physical activity and sleep quality of the elderly at ILP flmaboyan 02 karangsari adipala. The design of this study is a quantitative research with a correlational approach and a Cross Sectional design. The number of samples was 55 people with a total of sampling. The data obtained was carried out by the Chi-Square test. Univariate results showed severe feelings of loneliness among the elderly (43.6%), moderate physical activity (60.0%), and poor sleep quality of the elderly (78.2%). The results of the bivariate analysis showed that there was a significant relationship between feelings of loneliness and sleep quality ( $p$  value = 0.033), and there was no significant relationship between physical activity and sleep quality of the elderly ( $p$  value = 0.328)*

**Keywords:** Elderly, Feeling Lonely, Physical Activity, Quality of Sleep.

## DAFTAR ISI

|                                                                        |      |
|------------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                                     | i    |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....                                  | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN.....                                               | iii  |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                                | iv   |
| KATA PENGANTAR.....                                                    | v    |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....                          | vii  |
| ABSTRAK .....                                                          | viii |
| DAFTAR ISI .....                                                       | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                                                      | xi   |
| DAFTAR BAGAN.....                                                      | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                  | xiii |
| BAB I .....                                                            | 1    |
| A. Latar Belakang .....                                                | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                               | 6    |
| C. Tujuan Penelitian.....                                              | 6    |
| D. Manfaat Penelitian .....                                            | 7    |
| E. Keaslian penelitian .....                                           | 9    |
| BAB II.....                                                            | 12   |
| A. TINJAUAN PUSTAKA.....                                               | 12   |
| 1. Konsep Lansia.....                                                  | 12   |
| 2. Perasaan Kesepian.....                                              | 20   |
| a. Pengertian kesepian.....                                            | 20   |
| 3. Aktivitas Fisik .....                                               | 26   |
| 4. Kualitas Tidur.....                                                 | 29   |
| 5. Poyandu ILP (Integrasi Layanan Primer).....                         | 38   |
| B. KERANGKA TEORI.....                                                 | 41   |
| BAB III .....                                                          | 42   |
| A. Kerangka Konsep .....                                               | 42   |
| B. Hipotesis Penelitian.....                                           | 43   |
| C. Variabel Penelitian .....                                           | 44   |
| D. Definisi Operasional, Variabel Penelitian,Dan Skala Pengukuran..... | 44   |
| E. Desain penelitian .....                                             | 46   |
| F. Populasi dan sampel.....                                            | 47   |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| G. Tempat penelitian dan waktu penelitian.....      | 48 |
| H. Etika penelitian.....                            | 48 |
| I. Teknik pengumpulan data .....                    | 50 |
| J. Prosedur pengumpulan data .....                  | 53 |
| K. Analisa data.....                                | 55 |
| 1. Pengolahan data .....                            | 55 |
| 2. Analisa data.....                                | 58 |
| BAB IV .....                                        | 60 |
| A. Analisa univariat .....                          | 60 |
| B. Analisa bivariat .....                           | 61 |
| BAB V.....                                          | 64 |
| A. Interpretasi Dan Diskusi Hasil .....             | 64 |
| B. Keterbatasan penelitian.....                     | 73 |
| C. Implikasi Terhadap Pelayanan Dan Penelitian..... | 74 |
| BAB VI .....                                        | 75 |
| A. Kesimpulan .....                                 | 75 |
| B. Saran.....                                       | 76 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                                 | 78 |
| LAMPIRAN.....                                       | 85 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 keaslian penelitian .....                                               | 9  |
| Tabel 3.1 Variabel, Definisi Operasional, Cara pengukuran, Hasil Ukur, Skala...45 |    |
| Tabel 3.2 kisi-kisi kuesioner perasaan kesepian .....                             | 51 |
| Tabel 4.1. Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur.....                   | 60 |
| Tabel 4.2. Distribusi frekuensi berdasarkan perasaan kesepian .....               | 60 |
| Tabel 4.3. Distribusi frekuensi berdasarkan aktivitas fisik .....                 | 61 |
| Tabel 4.4. Hubungan perasaan kesepian dengan kualitas tidur lansia .....          | 61 |
| Tabel 4.5. Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur .....                   | 62 |



## DAFTAR BAGAN

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Bagan 2. 1 kerangka Teori.....             | 41 |
| Bagan 3. 1 kerangka konsep penelitian..... | 42 |





## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden ..... | 83  |
| Lampiran 2. Informed Consent .....                    | 83  |
| Lampiran 3. Lembar Kuesioner .....                    | 84  |
| Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....                | 96  |
| Lampiran 5 Lampiran Konsultasi pembimbing .....       | 101 |
| Lampiran 6. Tabulasi.....                             | 108 |
| Lampiran 7 Out Put Spss .....                         | 119 |
| Lampiran 8 Dokumentasi.....                           | 124 |
| Lampiran 9 Surat Ijin Kuesioner.....                  | 125 |

