

ABSTRAK

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA WENING WARDOYO UNGERAN

Winda Karunia Oktaviana¹, Made Sumarwati², Asep Iskandar³.

Latar belakang: Proses degeneratif pada lansia ditandai dengan adanya penurunan pada beberapa fungsi tubuh. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat mempengaruhi beberapa kondisi yang meliputi kondisi fisik, psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan survey. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi adalah 40 lansia.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu sebanyak 87.5% dan kualitas tidur yang baik sebanyak 12.5%. Kualitas tidur berdasarkan usia paling baik di temukan pada rentang usia 60-74 yaitu sebanyak 16%. Sedangkan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin lebih baik ditemukan pada jenis kelamin laki-laki dengan presentase 14.3% dan kualitas tidur berdasarkan *Activity of Daily Living* (ADL) paling baik ditemukan pada lansia dengan ADL ketergantungan berat %.

Kesimpulan: Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo Ungaran memiliki kualitas tidur yang buruk. Institusi perlu mengembangkan program mengenai promosi tidur bagi lansia.

Kata Kunci: kualitas tidur, lansia

¹Mahasiswa Ilmu Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman

²Departemen Keperawatan FIKES Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

THE DESCRIPTION OF SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT THE ELDERLY SOCIAL SERVICE HOME OF WENING WARDOYO UNGARAN

Winda Karunia Oktaviana¹, Made Sumarwati², Asep Iskandar³.

Background: The degenerative process in the elderly is characterized by a decrease in several body functions. Poor sleep quality in the elderly can affect several conditions which include physical, psychological and social conditions. This study aims to describe sleep quality in the elderly at the Elderly Social Service Home of Wening Wardoyo Ungaran

Method: This research is a descriptive research with a survey approach. Sampling used a total sampling technique with total sample that matched the criteria inclusion was 40 elderly people.

Result: The results showed that the majority of respondents had poor sleep quality as much as 87.5% and good sleep quality as much as 12.5%. The best sleep quality based on age was found in the 60-74 age range, which was 16% of respondents. The male respondents had better quality of sleep with a percentage of 14.3% and those who were heavy dependen in ADLs had best quality of sleep.

Conclusion: The results of the study concluded that most of the elderly at the Elderly Social Service Home of Wening Wardoyo Ungaran had poor sleep quality. The manager of the institution need to develop a program to promote the elderly sleep quality.

Keywords: Sleep quality, Elderly

¹ Nursing Student Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University

² Nursing Department Faculty of Health Sciences, Jenderal Soedirman University