

# HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN DEPRESI PADA LANSIA WANITA DI KOMUNITAS LANSIA DAHLIA SENJA LIMO DEPOK

**Fildzah Alifah Maulani**

## **Abstrak**

**Latar Belakang** : Lansia merupakan suatu tahapan lanjut dari sebuah proses kehidupan. Lansia memiliki periode dimana timbulnya penurunan fungsi pada organ tubuh secara anatomis, fisiologis maupun psikologis. Kualitas tidur merupakan sebuah rasa kepuasan seseorang terhadap tidurnya. Depresi merupakan gangguan mental umum. Tujuan penelitian ini dilakukan yaitu untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada komunitas lansia Dahlia Senja. **Desain** : Desain penelitian ini menggunakan metode cross sectional yang berdasarkan hasil pengukuran kualitas tidur dengan menggunakan kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan pengukuran kuisisioner tingkat depresi dengan kuisisioner Geriatric Depression Scale (GDS). Sampel pada penelitian ini ialah Lansia pada Komunitas Lansia Dahlia Senja Limo Depok berjumlah 40 sampel. Dengan menggunakan analisa data uji Chi-Square. **Hasil**: penelitian ini mengatakan bahwa 90% kualitas tidur buruk lansia dan 55% didapati lansia dengan kondisi tidak depresi dan 35% lansia memiliki gangguan depresi ringan. Nilai value pada lansia ialah  $0,368 > 0,05$  dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang tidak signifikan antara kualitas tidur dengan depresi pada Lansia wanita di Komunitas Lansia Dahlia Senja Limo Depok. Dimana kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki tingkat resiko gejala depresi pada lansia.

**Kata Kunci**: Depresi; Kualitas tidur; Lansia.

# RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND DEPRESS IN ELDERLY WOMEN IN THE DAHLIA SENJA ELDERLY COMMUNITY LIMO DEPOK

Fildzah Alifah Maulani

## Abstract

**Background** : Elderly is an advanced stage of a life process. The elderly have a period where there is a decline in the function of the body's organs anatomically, physiologically and psychologically. Sleep quality is a person's satisfaction with sleep. Depression is a common mental disorder. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and depression levels in the elderly Dahlia Senja community. **Design** :The design of this study used a cross-sectional method based on the results of measuring sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and measuring depression levels using the Geriatric Depression Scale (GDS) questionnaire. The sample in this study were the elderly in the Dahlia Senja Limo Depok Elderly Community, totaling 40 samples. By using the Chi-Square test data analysis. **The results:** This study says that 90% of the elderly have poor sleep quality and 55% are found to be elderly with non-depressive conditions and 35% of the elderly have mild depressive disorders. The value value for the elderly is  $0.368 > 0.05$ . It can be concluded that there is no significant relationship between sleep quality and depression in elderly women in the Dahlia Senja Senja Limo Depok Elderly Community. Where poor sleep quality tends to have a level of risk of depressive symptoms in the elderly.

**Keywords:** *Depression; Elderly; Quality of sleep.*