

# GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1

Rere Eka Novianti

## Abstrak

**Latar Belakang:** Kualitas tidur adalah salah satu indikator utama yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental, terutama pada kelompok lanjut usia. Dengan bertambahnya usia, prevalensi gangguan tidur cenderung meningkat, yang berimplikasi negatif terhadap kesejahteraan individu. Lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 sering menghadapi masalah tidur yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk kondisi fisik yang menurun, tekanan psikologis, serta pengaruh dari lingkungan sekitar. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kualitas tidur pada lanjut usia yang menetap di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, dengan mempertimbangkan berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, riwayat pekerjaan, dan status pernikahan. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang dirancang untuk mengevaluasi kualitas tidur pada lanjut usia dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Sampel penelitian diambil melalui metode total sampling, melibatkan 82 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. **Hasil:** Mayoritas lanjut usia menunjukkan kualitas tidur yang buruk, dengan 74 responden (65,9%) mengalami kondisi tersebut. Berbagai faktor yang memengaruhi kualitas tidur mencakup usia, jenis kelamin, riwayat pekerjaan, status pernikahan, serta kondisi kesehatan, seperti penggunaan obat tidur dan adanya gangguan tidur. **Kesimpulan:** Kualitas tidur pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 sebagian besar berada dalam kategori buruk, yang berdampak pada penurunan kesehatan fisik dan mental. Diperlukan intervensi yang lebih terarah, seperti promosi aktivitas fisik dan pengelolaan stres, untuk meningkatkan kualitas tidur pada kelompok lanjut usia tersebut

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Lanjut Usia, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

# OVERVIEW OF SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY AT TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 SOCIAL HOME

Rere Eka Novianti

## Abstract

**Background:** Sleep quality is one of the key indicators affecting physical and mental health, especially in the elderly. With age, the prevalence of sleep disorders tends to increase, which has negative implications for individual well-being. The elderly living in the Tresna Werdha Budi Mulia 1 Social Home often face sleep problems caused by various factors, including declining physical condition, psychological stress, as well as influences from the surrounding environment. **Purpose:** This study aims to describe the quality of sleep in the elderly who live in Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 based on several factors such as age, gender, previous occupation, and marital status. **Design:** This study used a quantitative descriptive design. Data was collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, which is designed to evaluate sleep quality in the elderly within the past month. The study sample was taken through the total sampling method, involving 82 respondents who were selected based on predetermined inclusion and exclusion criteria. **Result:** The majority of the elderly showed poor sleep quality, with 74 respondents (65.9%) experiencing the condition. Factors affecting sleep quality include age, gender, employment history, marital status, and health conditions such as the use of sleeping pills and the presence of sleep disorders. **Conclusion:** Sleep quality in the elderly at Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 is mostly in the poor category, which has an impact on physical and mental health decline. More targeted interventions, such as physical activity promotion and stress management, are needed to improve sleep quality in this elderly group.

**Keywords:** Elderly, Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Sleep Quality