

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Mochamad Syaidil Firdaus

Abstrak

Latar Belakang: Lanjut usia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial, salah satunya adalah gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada lanjut usia dapat berdampak pada penurunan fungsi fisik, gangguan kognitif, serta menurunnya kualitas hidup.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang (cross-sectional). Populasi penelitian adalah seluruh lanjut usia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga diperoleh sebanyak 76 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur subjektif selama satu bulan terakhir. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan kualitas tidur berdasarkan karakteristik responden dan komponen PSQI. **Hasil:** Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kondisi kualitas tidur pada lanjut usia di panti sosial serta menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya fisioterapis, dalam merencanakan upaya promotif dan preventif guna meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup lanjut usia.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Lansia, PSQI

OVERVIEW OF SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

Mochamad Syaidil Firdaus

Abstract

Background: The elderly are a group that is vulnerable to various physiological, psychological, and social changes, one of which is sleep quality disorders. Poor sleep quality in the elderly can lead to decreased physical function, cognitive impairment, and a decline in quality of life. **Research Purpose:** This study aims to determine the description of sleep quality in the elderly living at the Budi Mulia 3 Social Welfare Home. This study uses a quantitative descriptive **Methods:** with a cross-sectional design. The study population consisted of all elderly people living at the Budi Mulia 3 Social Welfare Home for the Elderly, with a sampling technique using total sampling according to inclusion and exclusion criteria, resulting in 76 respondents. The instrument used was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess subjective sleep quality during the last month. Data analysis was performed univariately to describe sleep quality based on respondent characteristics and PSQI components. **Result Researches:** The results of this study are expected to provide an overview of sleep quality among the elderly in social institutions and serve as a basis for health workers, particularly physiotherapists, in planning promotional and preventive efforts to improve sleep quality and quality of life among the elderly.

Keyword : Sleep Quality, Elderly People, PSQI