

HUBUNGAN KESEPIAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 DAN 2, JAKARTA

Agustin Shinta Dewi

Abstrak

Kualitas hidup lansia sangat dipengaruhi oleh faktor psikososial dan fisiologis, termasuk tingkat kesepian dan kualitas tidur. Perubahan peran sosial, keterbatasan fisik, serta kondisi lingkungan panti turut berkontribusi terhadap munculnya permasalahan tersebut pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesepian dan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan jumlah sampel 139 lansia berusia ≥ 60 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale*, *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan WHOQOL-BREF. Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman* sesuai dengan distribusi data menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kesepian dengan kualitas hidup ($r = -0,802$ dan $p\text{-value} < 0,001$) serta antara kualitas tidur dengan kualitas hidup ($r = -0,307$ dan $p\text{-value} < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian dan semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah kualitas hidup lansia. Kesepian menunjukkan hubungan negatif yang kuat, sedangkan kualitas tidur menunjukkan hubungan negatif sedang dengan kualitas hidup. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat dalam merancang intervensi yang meningkatkan dukungan sosial, stimulasi interaksi sosial, serta memperbaiki kualitas tidur lansia, sehingga kualitas hidup lansia di panti sosial dapat meningkat.

Kata Kunci: Kesepian, Kualitas Hidup, Kualitas Tidur, Lansia

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SLEEP QUALITY AND THE QUALITY OF LIFE OF OLDER ADULTS AT TRESNA WERDHA BUDI MULIA SOCIAL HOMES 1 AND 2, JAKARTA

Agustin Shinta Dewi

Abstract

The quality of life of older adults is strongly influenced by psychosocial and physiological factors, including levels of loneliness and sleep quality. Changes in social roles, physical limitations, and the institutional environment also contribute to these issues among older adults. This study aimed to analyze the relationship between loneliness and sleep quality and the quality of life of older adults at Tresna Werdha Budi Mulia Social Home, Jakarta. A cross-sectional design was employed with a sample of 139 older adults aged ≥ 60 years, selected through purposive sampling. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the WHOQOL-BREF. Spearman correlation analysis, based on the data distribution, revealed a significant relationship between loneliness and quality of life ($r = -0.802$; $p < 0.001$) and between sleep quality and quality of life ($r = -0.307$; $p < 0.001$). These findings indicate that higher levels of loneliness and poorer sleep quality are associated with lower quality of life. Loneliness showed a strong negative correlation, while sleep quality showed a moderate negative correlation with quality of life. This study is expected to provide a foundation for nurses to develop interventions that enhance social support, stimulate social interaction, and improve sleep quality, thereby improving the quality of life of older adults in social care institutions.

Keywords: *Elderly, Loneliness, Sleep Quality, Quality of Life*