

# **PENGARUH BUAH DAN SAYUR TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA**

**Hasna Iffah Dias Labibah**

## **Abstrak**

Peningkatan jumlah penduduk lansia yang tiap tahun kian bertambah diikuti dengan peningkatan berbagai masalah kesehatan akibat proses penuaan yang terjadi pada lansia, salah satunya adalah penurunan kualitas tidur. Penurunan kualitas tidur yang berkepanjangan dan tidak diatasi dapat menurunkan kualitas hidup lansia dan menyebabkan peningkatan angka mortalitas pada lansia. Maka dari itu, dibutuhkan suatu terapi yang tepat dan efektif serta tidak membahayakan kesehatan lansia jika digunakan dalam waktu yang lama, seperti mengonsumsi buah dan sayur. Tujuan: Mengetahui pengaruh buah dan sayur terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Metode: Systematic Review dengan melakukan pencarian literatur menggunakan PubMed, EBSCO, Cochrane dan melalui handsearching. Literatur yang teridentifikasi diseleksi menggunakan kriteria kelayakan yang telah ditentukan kemudian diseleksi kembali secara bertahap menggunakan metode PRISMA-P untuk selanjutnya dianalisis secara kualitatif. Hasil: Didapatkan 5 literatur relevan. 4 literatur menunjukkan terdapat pengaruh pengonsumsi buah dan sayur terhadap kualitas tidur pada lansia dan 1 literatur menunjukkan terdapat pengaruh terhadap kualitas tidur hanya pada pengonsumsi sayur dan lansia yang berjenis kelamin wanita saja. Peningkatan kualitas tidur tersebut dinilai dari peningkatan efisiensi tidur, peningkatan durasi pada tidur, penurunan gangguan tidur, penurunan latensi tidur dan peningkatan kualitas tidur secara keseluruhan. Kesimpulan: Pengonsumsi buah dan sayur memiliki pengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

**Kata kunci:** Buah dan Sayur, Kualitas Tidur, Lansia.

# **THE EFFECT OF FRUITS AND VEGETABLES ON IMPROVING SLEEP QUALITY AMONG ELDERLY**

**Hasna Iffah Dias Labibah**

## **Abstract**

As the population of elderly escalates each year, various health problems also coexist due to the aging process that occurs among elderly such as decreased sleep quality. The prolonged and insurmountable decline in sleep quality can decrease the quality of life and lead to an increase in mortality rates among elderly. Thus, an effective and safe for long-term use therapy is needed to overcome this, such as fruits and vegetables consumption. Objective: Knowing the effect of fruits and vegetables on improving sleep quality among elderly. Methods: This study used a Systematic Review design. A literature search was conducted through several databases such as PubMed, EBSCO, Cochrane and through handsearching. The identified articles were selected using eligibility criteria then reselected gradually using PRISMA-P method to be further analyzed qualitatively. Results: 5 relevant literatures were obtained. 4 literatures showed an influence of fruits and vegetables consumption on improving sleep quality in the elderly while 1 literature showed an influence on sleep quality only on vegetables consumption and women gender only. The improvement in sleep quality was assessed from improved sleep duration, improved sleep efficiency, decreased sleep latency, decreased sleep disorders and improved overall sleep quality. Conclusion: Fruits and vegetables consumption has an influence on improving sleep quality among elderly.

**Keywords:** Fruit and Vegetable, Sleep Quality, Elderly.