

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA
LANSIA DI KELURAHAN KUBU DALAM PARAK KARAKAH
WILAYAH KERJA PUSKESMAS ANDALAS KECAMATAN
PADANG TIMUR KOTA PADANG TAHUN 2022**

Penelitian Keperawatan Gerontik



**YANG GUSTI MULYA
NIM. 1811311028**

DOSEN PEMBIMBING:

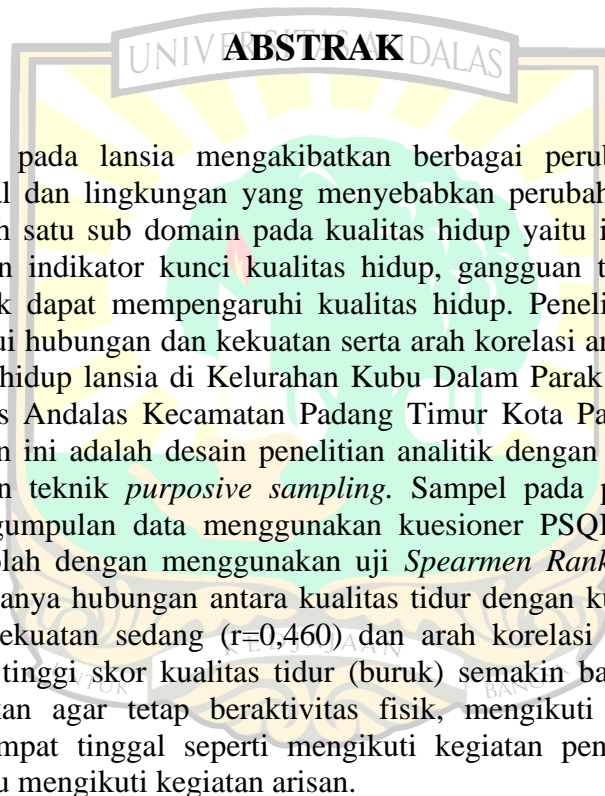
**Dr. RIKA SABRI, S.Kp.,M.Kes.,Sp.Kep.Kom
AGUS SRI BANOWO , S.Kp.,MPH**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI 2022**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
JULI, 2022**

Nama : Yang Gusti Mulya
Nim : 1811311028

**Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kelurahan
Kubu Dalam Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan
Padang Timur Kota Padang Tahun 2022**



Proses penuaan pada lansia mengakibatkan berbagai perubahan baik fisik, psikologis, sosial dan lingkungan yang menyebabkan perubahan kualitas hidup pada lansia. Salah satu sub domain pada kualitas hidup yaitu istirahat dan tidur. Tidur merupakan indikator kunci kualitas hidup, gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan kekuatan serta arah korelasi antara kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang tahun 2022. Desain penelitian ini adalah desain penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini 265 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI dan WHOQOL-BREF. Data diolah dengan menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia dengan kekuatan sedang ($r=0,460$) dan arah korelasi negatif ($p=0.000$) bahwa semakin tinggi skor kualitas tidur (buruk) semakin baik kualitas hidup. Lansia diharapkan agar tetap beraktivitas fisik, mengikuti kegiatan-kegiatan di lingkungan tempat tinggal seperti mengikuti kegiatan pengajian, mengikuti senam lansia atau mengikuti kegiatan arisan.

Kata Kunci : Kualitas Hidup, Kualitas Tidur, Lansia
Daftar Pustaka : 76 (2012-2022)

**NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
JULY, 2022**

Name : Yang Gusti Mulya
NIM : 1811311028

The Relationship Of Sleep Quality With Quality Of Life In The Elderly In Kubu Dalam Parak Karakah Working Area of Andalas Public Health Center East Padang District Padang City in 2022

ABSTRACT

The aging process in the elderly results in various physical, psychological, social and environment changes that cause changes in the quality of life in the elderly. One of the sub domains on quality of life in rest and sleep. Sleep is a key indicator of quality of life, sleep disturbances or poor sleep quality can affect quality of life. This study aims to determine the relationship and strength and direction of the correlation between sleep quality and the quality of life the elderly in Kubu Dalam Parak Karakah Village, in Padang City 2022. The design of this research is an analytical research design a cross sectional approach with purposive sampling technique. The sample in this study was 265 respondents. Data collection using PSQI and WHOQOL-BREF questionnaires. This data is processed using the Spearman Rank test. The results showed that there was a relationship between sleep quality and quality of life in elderly with moderate strength ($r=0.460$) and the direction of negative correlation ($p=0.000$) that the higher the score of sleep quality (poor) the better the quality of life, worse the quality of life. The elderly are expected to continue to be physically active in participating in activities in the neighborhood such as attending elderly gymnastics, recitation activities or social gathering activities.

Keywords : Quality Of Life, Quality of Sleep, Elderly
Bibliography : 76 (2012-2022)