

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA:
STUDI LITERATUR NARATIF**



NIM: 1510312058

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2022

ABSTRACT

FACTORS RELATED TO SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY: THE STUDY OF NARRATIVE LITERATURE

By

**Lukmanul Hakim, Firdawati, Selfi Renita Rusjdi, Husna Yetti, Yulistini,
Biomechy Oktomalia Putri**

Sleep quality is a person's satisfaction with sleep. Someone who feels satisfied with sleep will not show feelings of tiredness, easily aroused or restless, lethargic and apathetic, dark circles around the eyes, swollen eyelids, red conjunctiva, sore eyes, split attention, headaches, frequent yawning until drowsiness.⁵ Many factors can affect the quality of a person's sleep. Sleep disturbance is one of the main complaints experienced by the elderly. This study aims to identify factors related to sleep quality in the elderly.

This narrative literature study reviews the primary journals searched by Pubmed and Google Scholar with the keywords "Sleep Quality", "Elderly", "Sleep Quality", and "Elderly" published in the last 10 years, using English and Indonesian. Journals that were not available in full and journals in the form of reviews were excluded. The results showed that the elderly experienced poor sleep quality. The conclusion of the study is that several factors that influence poor sleep quality in the elderly are depression, chronic disease, low economy, and lack of physical activity.

Keywords: *elderly, risk factors, sleep quality*

ABSTRAK

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA: STUDI LITERATUR NARATIF

Oleh

**Lukmanul Hakim, Firdawati, Selfi Renita Rusjdi, Husna Yetti, Yulistini,
Biomechy Oktomalia Putri**

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur. Pada seseorang yang merasakan kepuasan tidur tidak akan memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang maupun gelisah, lesu serta apatis, kehitaman di sekitar mata, bengkak pada kelopak mata, konjungtiva merah, mata perih, perhatian yang terpecah-pecah, sakit kepala, sering menguap hingga mengantuk.⁵ Banyak faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan utama yang dialami lansia. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia.

Studi literatur naratif ini meninjau jurnal primer hasil pencarian Pubmed dan Google Scholar dengan kata kunci “Sleep Quality”, “Elderly”, “Kualitas Tidur”, dan “Lansia” yang diterbitkan 10 tahun terakhir, menggunakan Bahasa Inggris dan Indonesia. Jurnal yang tidak tersedia secara lengkap dan jurnal yang berbentuk review dieksklusikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Kesimpulan penelitian bahwa beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur yang buruk pada lansia yaitu depresi, penyakit kronis, ekonomi rendah, dan kurang aktivitas fisik.

Kata kunci : lansia, faktor risiko, kualitas tidur