

SKRIPSI

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP
LANSIA DI POSDAYA SUMANIK SEHAT NAGARI SUMANIK
KEC. SALIMPAUNG KAB. TANAH DATAR**

Penelitian Keperawatan Gerontik



TRI GUSPITA SARI

1411311022

PEMBIMBING

FITRA YENI, S Kp. MA

Ns. ESTHIKA ARIANY MAISA, M.Kep

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

SEPTEMBER 2018

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
SEPTEMBER 2018**

**Nama : Tri Guspita Sari
No. Bp : 1411311022**

**Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup Lansia di Posdaya Sumanik
Sehat Nagari Sumanik Kec. Salimpaung Kab. Tanah Datar Tahun 2018**

ABSTRAK

Seseorang yang memasuki usia lanjut akan mengalami perubahan secara bertahap didalam aktivitas metabolisme organ dan dimulainya ketidakmampuan tubuh dalam meregenerasi sel. Dampak dari perubahan tersebut yaitu lansia mengalami penurunan aspek-aspek dalam kualitas hidup. Salah satu prediktor utama dalam kualitas hidup adalah kesehatan fisik, dimana salah satunya yaitu aspek tidur dan istirahat pada lansia. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia di Posdaya Sumanik Sehat Nagari Sumanik tahun 2018. Desain penelitian adalah *descriptive correlation* dengan pendekatan *cross sectional* . Jumlah sampel didalam penelitian ini adalah 69 lansia yang berada pada usia 60-74 tahun dan diambil dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner PSQI dan WHOQOL-BREF. Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan kualitas hidup lansia dengan nilai $p=0,000$ dengan arah hubungan negatif, kekuatan hubungan sedang ($r=0,501$) dan nilai koefisien determinasi (r^2) 0,25 yang berarti bahwa kualitas tidur berkontribusi sebesar 25% untuk merubah kualitas hidup menjadi baik pada lansia. Penelitian ini diharapkan agar dapat menjadi bahan masukan untuk Posdaya untuk mengajak masyarakat melakukan gotong royong secara rutin membersihkan lingkungan sekitar tempat tinggal, sehingga lansia akan merasa nyaman dan dapat memperoleh istirahat tidur yang optimal.

Kata Kunci : kualitas hidup, kualitas tidur, lansia

Daftar pustaka : 33 (2005-2017)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
SEPTEMBER 2018**

**Name : Tri Guspita Sari
Student Number : 1411311022**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND THE QUALITY OF
LIFE OF ELDERLY IN POSDAYA SUMANIK SEHAT NAGARI SUMANIK
KEC. SALIMPAUNG KAB. TANAH DATAR IN 2018**

ABSTRACT

A person who enters old age will experience gradual changes in their metabolic organ activities and inability of their body to re-generate the cell. The impact of these changes can be observed through the decreasing in many aspects of quality of life. One of the main predictor factors of quality of life is physical health, where some of the aspects are their sleep and rest. The purpose of this study is to investigate the relationship between sleep quality and the quality of life of elderly in Posdaya Sumanik Sehat Nagari Sumanik in 2018. Descriptive correlation research design and cross sectional analysis were applied. 69 elder people range from the age 60 to 74 years old were chosen following purposive sampling technique. Data collection was done using PSQI and WHOQOL-BREF questioners. The result show there was a significant relation between sleep quality and the quality of life of elderly with p-value 0.000 and has negative direction. Moreover, intermediate relation strength with $r=0.501$ was also obtained and coefficient determination (r^2) 0.25 were obtained. It implies that sleep quality contributed about 25% to the improvement of quality of life of the elderly. This result is hoped can be used by Posdaya as a reference to invite the community to do mutual cooperation regularly to clean the environment around the place of residence. So that the elderly will feel comfortable and get optimal sleep rest.

Keywords : elderly, quality of life, quality of sleep

Blibiography : 33 (2005-2017)