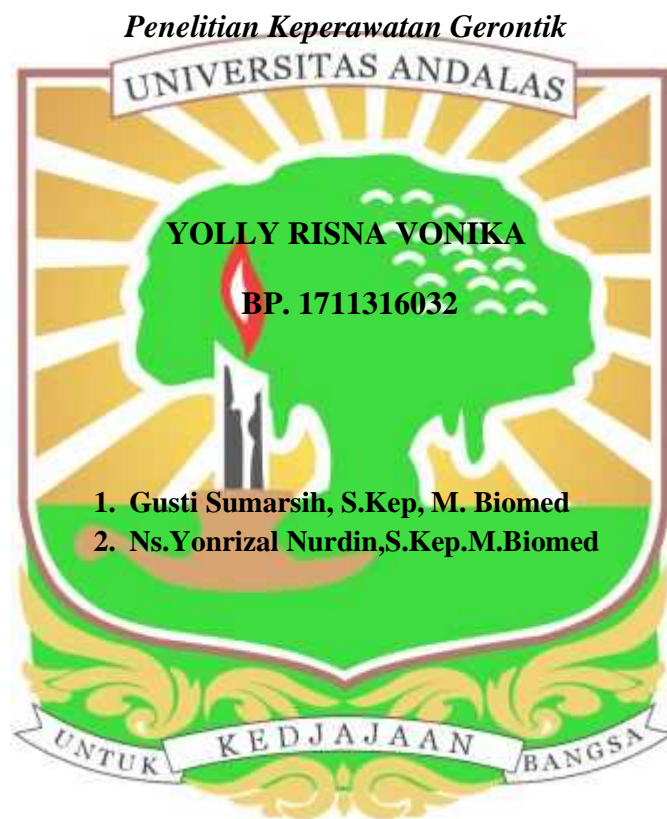


**SKRIPSI**

**FAKTOR – FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR  
PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG  
PAKU KOTA SOLOK TAHUN 2018**



**FAKULTAS KEPERAWATAN**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**2019**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
Januari, 2019**

**Nama : YOLLY RISNA VONIKA  
Nomor BP : 1711316032**

**Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia  
Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Paku  
Kota Solok Tahun 2018**

**ABSTRAK**

Dampak yang terjadi diakibatkan oleh meningkatnya jumlah penduduk lansia di Indonesia yaitu semakin meningkatnya masalah kesehatan pada lansia. Proses penuaan pada lansia mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah gangguan tidur berupa sulit untuk memulai tidur, sering terbangun pada dini hari dan sulit untuk tertidur kembali yang akan mempengaruhi kualitas tidur lansia. Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu REM mulai memendek, Penurunan progresif pada tahap NREM 3 dan 4, adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seperti repon terhadap penyakit, lingkungan, gaya hidup dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Jenis penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi berjumlah 250 orang dan jumlah sampel 154 orang dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 6 sampai 28 November 2018 dengan wawancara terpimpin. Analisa data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian ini diperoleh 27 (17,5%) responden kualitas tidur baik, sedangkan 127 (82,5%) responden dengan kualitas tidur buruk. Hasil uji *chi square* didapatkan variabel berpengaruh terhadap kualitas tidur adalah respon terhadap penyakit  $p$  value = 0,016, lingkungan  $p$  value = 0,001, gaya hidup  $p$  value = 0,425, kecemasan  $p$  value = 0,001. Disarankan bagi lansia untuk melakukan aktivitas dengan mengikuti kegiatan-kegiatan positif seperti olahraga, rekreasi, mengikuti kegiatan keagamaan dan ikut acara – acara sosial yang diadakan dimasyarakat sebagai cara untuk mengurangi terjadinya gangguan tidur pada lansia.

Kata kunci : Faktor yang mempengaruhi, Kualitas , lansia  
Daftar Pustaka : 39 (2005-2018)

**FACULTY OF NURSING  
ANDALAS UNIVERSITY  
January, 2019**

**Name : YOLLY RISNA VONIKA  
BP Number : 1711316032**

**Factors Affecting Sleep Quality in the Elderly In Working Area  
Of Tanjung Paku Health Center Solok City 2018**

**ABSTRACT**

The impact is caused by an increase in the elderly population in Indonesia, namely increasing health problems in the elderly. The aging process in the elderly results in various health problems, one of which is a sleep disorder in the form of being difficult to start sleeping, often waking up in the early hours of the morning and difficult to fall back asleep which will affect the quality of the elderly sleep. Sleep quality in the elderly experiencing changes, namely REM begins to shorten, Progressive decline in NREM stages 3 and 4, as for factors that can affect sleep quality such as responses to disease, environment, lifestyle and anxiety. This study aims to determine what factors influence the quality of sleep for the elderly. This type of research is descriptive correlation with a cross sectional approach. Data collection was conducted on 6 to 28 November 2018 with guided interviews. Data analysis using the test *chi square*. The results of this study obtained 27 (17.5%) respondents of good sleep quality, while 127 (82.5%) respondents with poor sleep quality. The results of the chi square test showed that the variation influencing sleep quality was responding to disease p value = 0.016, environment p value = 0.001, lifestyle p value = 0.425, anxiety p value = 0.001. It is recommended for the elderly to carry out activities by participating in positive activities such as sports, recreation, attending religious activities and participating in social events held in the community as a way to reduce the occurrence of sleep disorders in the elderly.

**Keywords : Factors that influence, Quality, elderly  
References : 39 (2005-2018)**