



KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

LITERATUR REVIEW

Oleh :

RINA AZIZAH NOOR

PO.62.20.1.17.231

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III PALANGKARAYA REGULER XX
2020**



KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA

LITERATUR REVIEW

Oleh :

RINA AZIZAH NOOR

PO.62.20.1.17.231

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III PALANGKARAYA REGULER XX
2020**

ABSTRAK

Latar belakang: Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting yang dapat menentukan kualitas hidup seseorang, terutama pada lansia. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap fisik dan psikososial lansia. Adapun dampak fisik yang dapat ditimbulkan meliputi rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan serta gangguan psikososial antara lain dapat timbul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stress dan penurunan kinerja fungsional.

Tujuan: *Literature review* ini bertujuan untuk mendeskripsikan kualitas tidur pada lansia.

Metode: Menggunakan 3 database (*Pedimaternel Nursing Journal, Students e-Journal, Jurnal Keperawatan*) yang dicari pada antara tahun 2015-2020 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas tentang gambaran kualitas tidur pada lansia. Didapatkan 8 jurnal dari hasil pencarian menggunakan kata kunci. Kemudian setelah dilakukan seleksi isi jurnal, diperoleh 3 jurnal yang sesuai dengan pembahasan gambaran kualitas tidur pada lansia.

Hasil: Laporan hasil penelitian dan review yang membahas kualitas tidur pada lansia secara keseluruhan yaitu termasuk dalam kategori buruk.

Kesimpulan: Kualitas tidur pada lansia masuk dalam kategori buruk dan hanya sebagian kecil yang mengalami kualitas tidur yang baik.

Kata kunci : Gambaran kualitas tidur, lansia

ABSTRACT

Background: Sleep quality is one important indicator that can determine a person's quality of life, especially in older people. Poor sleep quality can have an impact on the physical and psychosocial of the elderly people. The physical effects that can be caused include weakness, dizziness, drowsiness and fatigue and psychosocial disorders, such as anxiety, irritability, disturbed concentration, to stress and decreased functional performance.

Objective: This literature review aims to describe the quality of sleep in the elderly.

Methods: Using 3 databases (Pediomaternal Nursing Journal, Students e-Journal, Nursing Journal) that were sought between 2015-2020 in the form of research reports and reviews that discussed the picture of sleep quality in the elderly. Found 8 journals of search results using keywords. Then after selecting the contents of the journal, obtained 3 journals in accordance with the discussion of the picture of sleep quality in the elderly.

Results: Research reports and reviews that discuss the quality of sleep in the elderly people as a whole are included in the bad category.

Conclusions: Sleep quality in the elderly is included in the poor category and only a small proportion experience good sleep quality.

Keywords: sleep quality, elderly

PERNYATAAN PERSETUJUAN
GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANISA

Oleh:

RINA AZIZAH NOOR
PO.62.20.1.17.231

Karya Tulis Ilmiah Ini telah memenuhi persyaratan
dan disetujui untuk diuji:

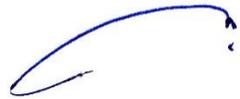
Hari/tanggal : Kamis, 25 Juni 2020

Waktu : 15.00-16.00 WIB

Tempat : *Online Zoom*

Pembimbing I,

Pembimbing II,



H. Barto Mansyah, S.Pd., MH
NIP.19630817 198501 1 001



Supriandi, SST., M.Kes
NIP.19800513 200812 1 003

TIM PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah ini Telah diuji

Tanggal : 25 Juni 2020

Palangka Raya, Rabu 25 Juni 2020

Tim Penguji,

Tanda Tangan,

Ketua : Yongwan Nyamin, SKM, MM
NIP. 19560926 198102 1 001



(())

Anggota: H. Barto Mansyah, S.Pd., MH
NIP.19630817 198501 1 001



(())

Supriandi, SST., M.Kes
NIP.19800513 200812 1 003



(())

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan judul
Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia
Telah disahkan Tanggal, 2 Juli 2020

Mengesahkan,

Pembimbing I,



H. Barto Mansyah, S.Pd., MH
NIP.19630817 198501 1 001

Pembimbing II,



Supriandi, SST., M.Kes
NIP.19800513 200812 1 003

Ketua Jurusan Keperawatan



Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep.
NIP. 19760907 200112 2 002

Ketua Program Studi
Diploma III Keperawatan



Untung Halajur, S.SiT., S.Pd., M.Kes.
NIP. 19651218 198503 1 002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Rina Azizah Noor

Tempat/Tanggal Lahir : Palangka Raya, 21 Juli 1999

Alamat : Jl. Kalimantan Satpol Airud

Email : rinaazizahnoor12@gmail.com

Status Keluarga : Anak ke 1 dari 2 bersaudara

Riwayat Pendidikan :

1. SD : MIS NU Palangka Raya, lulus tahun 2011
2. SMP : MTSN 2 Palangka Raya, lulus tahun 2014
3. SMA : MAN Model Palangka Raya, lulus tahun 2017

KATA PEGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal *Literatur Review* dengan Judul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia . Adapun penyusunan *Literatur Review* ini merupakan salah satu syarat dalam mata kuliah Karya Tulis Ilmiah di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Program Studi D-III Prodi Keperawatan Kelas Reguler XX Angkatan 2020.

Peneliti menyadari bahwa dalam pelaksanaan dan penyusunan *Literatur Review* ini tidak lepas dari bantuan moril, pengarahan, bimbingan, maupun dari berbagai pihak, baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang teramat banyak kepada semua pihak yang terlibat dalam penyusunan *Literatur Review* ini. Ucapan terima kasih ini disampaikan kepada yang terhormat:

1. Dhini, M.Kes. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya.
2. Ns. Reny Sulistyowati, S.Kep., M.Kep. selaku Ketua Jurusan Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya.
3. Untung Halajur, S.SiT., S.Pd., M.Kes. selaku Ketua Prodi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.

4. H. Barto Mansyah, S.Pd., MH_.selaku pembimbing peneliti yang telah senantiasa meluangkan waktu, membantu peneliti dalam memberikan masukan, arahan, dan bimbingan yang luar biasa dalam pembuatan *Literatur Review* ini.
5. Supriandi, SST., M.Kes selaku pembimbing kedua yang senantiasa meluangkan waktunya dalam bimbingan dan memberikan berbagai masukan dalam penyusunan *Literatur Review* ini.
6. Yongwan Nyamin, SKM, MM selaku ketua penguji dalam sidang *Literatur Review* saya yang telah banyak memberi masukan dan arahan dalam *Literatur Review*.
7. Dosen dan seluruh staf Politeknik kesehatan Kemenkes Palangka Raya, yang telah memberikan ilmu selama mengikuti pendidikan di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.
8. Kepada kedua orang tua ayah H. Mahdiannoor , ibu Hj. Mahrita, adik saya Rani Azizah Noor, sahabat tercinta saya Annisa Nor Hadiati dan semua keluarga yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan dan semangat serta motivasi kepada saya. Nasihat dan doa kalian yang menjadi kekuatan saya selama ini. Terima kasih sudah menjadi orang tua yang mengajarkan dan mendidik hal yang luar biasa kepada saya selama ini.
9. Kepada Muhammad Anwar Yusuf yang senantiasa mendoakan, memberikan dukungan dan semangat serta motivasi kepada saya.
10. Kepada seluruh teman-teman Prodi D-III Keperawatan Reguler XX yang telah membantu, memberikan ide dan semangat dalam penyusunan *Literatur review* ini.

11. Semua pihak yang telah membantu, yang tidak dapat disebutkan satu persatu dalam penyusunan *Literatur Review* peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna sehingga peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar *Literatur Review* ini menjadi lebih baik di masa mendatang. Semoga *Literatur Review* ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca untuk meningkatkan pengetahuan.

Palangka Raya, 25 Juni 2020

Rina Azizah Noor

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iv
TIM PENGUJI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
BAB II METODE PENULISAN <i>LITERATUR REVIEW</i>	4
A. Strategi Penelusuran Telaah Literatur	4
B. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi	4
BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN	5
A. Hasil.....	5
B. Pembahasan	7
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	10
A. Kesimpulan.....	10
B. Saran	10
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik Jurnal Penelitian	5
------------------------------------------------	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Abstrak Jurnal 1

Lampiran 2 : Abstrak Jurnal 2

Lampiran 3 : Abstrak Jurnal 3

Lampiran 4 : Lembar Konsultasi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia akan mengalami beberapa fase dalam kehidupannya, mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Periode lanjut usia (lansia) merupakan suatu periode yang akan dialami semua orang. Periode lansia ditandai dengan adanya penurunan fungsi fisik dan psikologis secara bertahap yang disebut dengan proses penuaan (Hurlock, 1999). Pada aspek sosial, selama proses ini seseorang akan mengalami penurunan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Proses penuaan pada umumnya dimulai pada umur 45 tahun dan cenderung menimbulkan gangguan pada umur sekitar 60 tahun (Mohede dkk, 2013).

Di Indonesia pada tahun 2006, jumlah penduduk lansia sebesar kurang lebih 19 juta jiwa, dengan usia harapan hidup mencapai 66,2 tahun. Jumlah lansia meningkat pada tahun 2010 mencapai sebesar 23,9 juta jiwa, dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia akan mencapai angka 28,8 juta jiwa, dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Menkokesra, 2008). Peningkatan usia harapan hidup penduduk Indonesia membawa konsekuensi berupa bertambahnya jumlah lansia (Erliana dkk, 2008).

Berdasarkan data tersebut yang menunjukkan peningkatan jumlah lansia di Indonesia dari tahun ke tahun, hal yang paling esensial untuk diperhatikan adalah pemenuhan kebutuhan dasar untuk lansia. Adapun kebutuhan dasar lansia yang harus dipenuhi adalah kebutuhan akan oksigen dan cairan elektrolit, nutrisi,

eliminasi, seksualitas, aktivitas dan olah raga, keamanan, serta kebutuhan tidur dan istirahat. Dari beberapa kebutuhan dasar tersebut, kebutuhan yang sering diabaikan dan tidak disadari peranannya adalah kebutuhan tidur dan istirahat (Erliana dkk, 2008). Apabila terjadi ketidaksesuaian kuantitas maupun kualitas dari tidur dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada lansia, yang nantinya dapat mempengaruhi kualitas hidup dari individu itu sendiri.

Kebutuhan tidur bervariasi pada tiap individu, namun pada umumnya berkisar antara 6-8 jam perhari. Seiring dengan penambahan usia terjadi penurunan dari periode tidur. Semakin bertambahnya usia, kebutuhan tidur seseorang juga akan semakin berkurang. Kebutuhan tidur untuk bayi dan anak-anak sekitar 16-20 jam perhari, sedangkan pada remaja dan dewasa membutuhkan tidur sekitar 7-8 jam perhari, dan pada individu usia diatas 60 tahun kebutuhan tidur berkurang menjadi 6,5 jam perhari (Wolkove dkk, 2007).

Gangguan tidur secara umum merupakan keadaan dimana terjadi perubahan kuantitas dan kualitas tidur yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan berdampak pada kualitas dan gaya hidup. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang banyak dikeluhkan masyarakat. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stress psikologis, asupan nutrisi/diet dan pola hidup (Darmojo dan Martono, 2006).

Pada lansia dengan gangguan sulit tidur didapatkan waktu respon melamban, yang mana hal ini merupakan aspek yang penting karena dapat mempengaruhi kemampuan berkendara dan meningkatkan resiko jatuh pada lansia. Laju mortalitas yang diakibatkan oleh beberapa penyebab kematian

seperti penyakit jantung, stroke, kanker, dan bunuh diri ditemukan dua kali lebih tinggi pada lansia dengan gangguan tidur dibandingkan dengan lansia yang mendapatkan tidur yang cukup (Luo dkk, 2013).

Adanya peningkatan kejadian insomnia pada lansia mempengaruhi kualitas tidur dari individu tersebut. Dampak yang muncul akibat buruknya kualitas tidur yaitu lansia tidak mampu mengembalikan kondisi fisiknya dengan baik, sehingga menimbulkan rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan. Selain itu, dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk yaitu muncul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stress yang dapat meningkatkan resiko bunuh diri. Dengan buruknya kualitas tidur ini, lansia dapat mengalami perubahan kinerja fungsional yang akan mempengaruhi hubungannya dengan orang lain pada aspek sosial (Darmojo dan Martono, 2006).

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia.

B. Rumusan Masalah

Peneliti merumuskan masalah berdasarkan latar belakang di atas yaitu bagaimana Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan gambaran kualitas tidur pada lansia.

BAB II

METODE PENULISAN

A. Strategi Penelusuran Telaah Literatur

Strategi penelusuran telaah literatur menggunakan google scholar. Kata kunci yang digunakan gambaran kualitas tidur pada lansia. Hasil pencarian sebanyak 1.580. hasil yang kemudian dipilah sesuai dengan topik dan kriteria yang sesuai sehingga terpilih 3 jurnal dalam kurun waktu tiga tahun terakhir (2015-2020) yang dianggap dapat mewakili dari keseluruhan jurnal tentang gambaran kualitas tidur pada lansia.

B. Kriteria Inklusi Dan Eksklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Notoadmodjo, 2010). Dan Kriteria eklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab (Nursalam, 2015). Dalam penelitian jurnal ini terdapat kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu:

1. Kriteria Inklusi tema kajian pada jurnal penelitian sebagai berikut:
 - a. Jurnal yang meneliti tentang gambaran kualitas tidur pada lansia
 - b. Jurnal yang meneliti lansia yang berusia antara 60-90 tahun
 - c. Jurnal penelitian tahun 2015-2020
2. Kriteria Eksklusi tema kajian pada jurnal penelitian sebagai berikut:
 - a. Jurnal membahas tentang gambaran kualitas tidur tetapi bukan membahas tentang pengetahuan
 - b. Jurnal penelitian tahun 2015 kebawah

BAB III
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Karakteristik Jurnal Penelitian

No.	Penulis	Tahun	Volume, Angka	Judul	Metode (Desain, Sample, Variabel, Instrument, Analisa)	Hasil Penelitian	Database
1	Muhammad Imam Arifin	2018	-	Gambaran Kualitas tidur Pada Lansia UPT Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto	D: <i>Cross Sectional</i> S: Purposive sampling V: kualitas tidur pada lansia di UPT Panti werdha Majapahit I: pertanyaan wawancara A: analisa data menggunakan analisa univariat	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kualitas tidur buruk sebanyak 24 responden (92,0%), kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (8,0%), Nilai diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak (92,0%) dan hanya sebagian kecil yang mengalami kualitas tidur baik (8,0%). Pada penelitian ini didapatkan bahwa faktor usia sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur salah satunya adalah penurunan fisiologis. Semakin bertambahnya usia maka semakin buruk pada kualitas tidurnya.	Google Scholar
2	Ni Kadek Risa Astria	2016	-	Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selata, Kabupaten Bandung	D: observasional dengan menggunakan rancangan penelitian <i>cross-sectional descriptive</i> S: <i>consecutive sampling</i> V: - I: membagikan kuesioner,	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 10 reponden (21,7%) memiliki kualitas tidur baik dan 36 responden (78,3%) memiliki kualitas tidur buruk.	Google Scholar

					kuesioner A: Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat		
3	Ernawati, Ahmad Syauqy, Siti Haisah	2017	-	Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi	D: <i>cross sectional</i> S: Purposive sampling V: - I: membagikan kuesioner A: Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 24 responden (66,7%) memiliki kualitas tidur kurang baik, kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (33,3%) dan gangguan tidur ringan sebanyak 26 responden (72,2%), gangguan tidur sedang 8 responden (22,2%) dan 2 responden (5,6%) tidak mengalami gangguan tidur.	Google Scholar

B. Pembahasan

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur yang mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif. Perubahan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur yang berhubungan dengan proses penuaan pada seperti meningkatkan latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, peningkatan tidur siang. Pola tidur lanjut usia sangat berbeda dengan orang dewasa maka perlu mendapatkan perhatian dari petugas kesehatan. Perubahan kualitas tidur lansia umumnya kurang dapat menikmati tidur nyenyak dari pada orang dewasa. Gambaran kualitas tidur pada lansia yang masih kurang baik dimana banyak yang masih mengalami kesulitan dalam tidur yaitu tentang tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit. Sulitnya kemampuan tidur lansia disebabkan karena perlahan-lahan matinya neuron yang terkait mengatur pola tidur yang bernama nukleus preoptic ventrolateral seiring usia bertambah. Selain itu, lambatnya lansia untuk bisa tidur dapat disebabkan karena kecemasan dan depresi yang dialaminya.

Pada jurnal satu yang dibuat oleh *Muhammad Imam Arifin* dengan judul “Gambaran Kualitas tidur Pada Lansia UPT Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto” melakukan penelitian dengan menggunakan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di wilayah UPT Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto pada bulan Agustus 2018. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas tidur pada lansia di wilayah UPT Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto tahun 2018. Teknik pengambilan sample dalam penelitian

ini adalah Purposive sampling dengan populasi seluruh lansia yang ada di UPT Panti Werdha Majapahit dan sampel sebanyak 26 responden. Instrument yang digunakan yaitu pertanyaan wawancara dan analisa data menggunakan analisa univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kualitas tidur buruk sebanyak 24 responden (92,0%), kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (8,0%), Nilai diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak (92,0%) dan hanya sebagian kecil yang mengalami kualitas tidur baik (8,0%). Pada penelitian ini didapatkan bahwa faktor usia sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur salah satunya adalah penurunan fisiologis. Semakin bertambahnya usia maka semakin buruk pada kualitas tidurnya. Sama halnya dengan jurnal penelitian yang dibuat oleh *Ni Kadek Risa Astria* dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selata, Kabupaten Badung”. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selata, Kabupaten Badung pada bulan Agustus 2016. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan menggunakan rancangan penelitian *cross-sectional descriptive*, pada penelitian ini *consecutive sampling* sebagai sampel. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selata, Kabupaten Badung. Jurnal tersebut menggunakan instrumen kuesioner dan menggunakan analisa univariat sebagai analisa data. Dan dari analisa tersebut didapatkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 10 reponden (21,7%) memiliki kualitas tidur baik dan 36 responden (78,3%) memiliki kualitas tidur buruk. Jurnal penelitian yang dibuat oleh *Ernawati, Ahmad Syauqy dan Siti Haisah* yang berjudul ” Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia Di Panti

Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi”. Penelitian ini dilaksanakan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi pada bulan Februari 2017. Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*, sampel dalam penelitian ini Purposive sampling dan menggunakan instrument dengan cara membagikan kuesioner, analisis data pada penelitian ini menggunakan analisa univariat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi pada tahun 2017. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lansia terbesar adalah kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 24 responden (66,7%), kualitas tidur baik sebanyak 12 responden (33,3%) dan gangguan tidur ringan sebanyak 26 responden (72,2%), gangguan tidur sedang 8 responden (22,2%) dan 2 responden (5,6%) tidak mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan dari ketiga jurnal tersebut persamaan yaitu memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk. Presentase pada setiap daerah tersebut masih banyak lansia yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya sebagian yang memiliki kualitas tidur yang baik. Jadi dapat kita lihat persamaan dari ketiga jurnal tersebut adalah sama-sama menggunakan analisa univariat dan juga ketiga jurnal menggunakan kuesioner. Dan perbedaan dari ketiga jurnal ini adalah jurnal satu dan tiga menggunakan desain penelitian *Cross Sectional*, sedangkan jurnal kedua menggunakan desain penelitian *cross-sectional descriptive*.

BAB IV

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan oleh peneliti dari hasil analisis 3 jurnal diatas, maka dapat diambil kesimpulan tentang Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia masuk dalam kategori buruk dan hanya sebagian kecil yang mengalami kualitas tidur yang baik.

B. Saran

Literature review ini diharapkan agar lebih meningkatkan wawasan dan pengetahuan tentang gambaran kualitas tidur pada lansia. Bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang kualitas tidur pada lansia yang lebih mendalam dan dapat memberikan penanganan serta pemberian asuhan keperawatan gerontik. Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat memberikan sosialisasi atau penyuluhan pada saat melakukan kuliah lapangan yang langsung terjun di tengah masyarakat maupun pada saat melakukan tugas dalam dunia kerja khususnya pada upaya peningkatan kualitas tidur lansia serta dapat menambah buku-buku kesehatan khususnya tentang kualitas tidur lansia sehingga menambah pengetahuan dan referensi bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo, B. dan Martono, H. 2006. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Balai Penerbit FKUI: Jakarta.
- Erliana, E., Haroen H., Susanti, R. D. 2008. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW Ciparay Bandung*. Bandung.
- Ernawati, Ahmad S, Siti H. 2017. *Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. Jambi
- Hurlock Elizabeth B. 1999. *Psikologi Perkembangan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga
- Luo J., Zhu G., Zhao Q., Guo Q., Meng H., dkk. 2013. Prevalence and risk factors of poor sleep quality among chinese elderly in an urban community:
- Mohede, M. A. dkk. 2013. *“Tania” (Tracer Insomnia) pada Lansia Berbasis Metode Cross Sectional, Studi Kasus Insomnia di Wisma Lansia Harapan Asri Semarang*. Universitas Dian Nuswantoro, Semarang.
- Muhammad Imam Arifin. 2018. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- Nursalam. 2015. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Ni Kadek Risa A. 2016. *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung*.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Wolkove N., Elkholy O., Baltzan M., Palayew M. 2007. Sleep and aging: 1. Sleep disorders commonly found in older people. *Canadian Medical Association Journal*, 176 (9), pg 1299.

Lampiran 1

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI WERDHA MAJAPAHIT
KABUPATEN MOJOKERTO**

Description Of Sleep Quality In Elderly In Housepice Werdha Majapahit Mojokerto District

Muhammad Imam Arifin*, Dr. Noer Saudah, S.Kep.Ns.,M.Kes**,Enny Virda . V,
S.Kep.Ns.,M.Kes****Mahasiswa S1 Keperawatan,*Dosen STIKES Bina Sehat Ppni
Mojokerto,***Dosen STIKES Bina Sehat Ppni Mojokerto

ABSTRAK

Tidur merupakan suatu keadaan yang tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau menghilang. Dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang sesuai. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman disekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kualitas tidur pada lansia di UPT Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif*. Sampel sebanyak 26 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabelnya adalah Kualitas tidur pada lansia di UPT Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto. Data kemudian diolah dengan cara *editing, coding, scoring, tabulating*. Dari hasil analisa data menggunakan bantuan SPSS versi 16.0 diketahui bahwa kualitas tidur buruk sebanyak 24 responden (92,0%), kualitas tidur baik sebanyak 2 responden (8,0%), Nilai diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak (92,0%) dan hanya sebagian kecil yang mengalami kualitas tidur baik (8,0%). Gangguan tidur yang tertinggi pada domain K5b yaitu terbangun di malam hari sebanyak 17 lansia (65,4%) dan K5c yaitu sering terbangun untuk ke kamar mandi sebanyak 15 lansia (57,7%). Pada penelitian ini didapatkan bahwa faktor usia sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur salah satunya adalah penurunan fisiologis. Semakin bertambahnya usia maka semakin buruk pada kualitas tidurnya.

Kata Kunci : kualitas tidur, lansia

Lampiran 2

ABSTRAK

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA ADAT PECATU, KECAMATAN KUTA SELATAN, KABUPATEN BADUNG TAHUN 2016

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting yang dapat menentukan kualitas hidup seseorang, terutama pada lansia. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap fisik dan psikososial lansia. Adapun dampak fisik yang dapat ditimbulkan meliputi rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan serta gangguan psikososial antara lain dapat timbul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stress dan penurunan kinerja fungsional.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung tahun 2016 berdasarkan variabel umur, jenis kelamin, dan status perkawinan. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan rancangan penelitian *cross-sectional descriptive* dengan subyek penelitian diambil secara *consecutive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari data primer yaitu dengan melakukan wawancara langsung terhadap responden.

Berdasarkan hasil penelitian, kualitas tidur lansia lebih baik ditemukan pada rentang usia 60-74 tahun (23.1%) dibandingkan dengan usia 75-89 tahun (14.3%). Lansia berjenis kelamin perempuan (26.9%) memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan laki-laki (15%). Kualitas tidur pada lansia dengan status janda/duda (33.3%) lebih baik dibandingkan dengan status menikah (20%). Perhatian dan penanggulangan secara komprehensif meliputi fisik, psikologis serta lingkungan dari keluarga serta pemerintah setempat sangat diharapkan untuk dapat meningkatkan kualitas tidur lansia.

Kata kunci : lansia, kualitas tidur, PSQI

Lampiran 3

GAMBARAN KUALITAS TIDUR DAN GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI LUHUR KOTA JAMBI

**Overview of Sleep Quality and Sleep Disorders In Elderly at Social
Home Tresna Werdha Budi Luhur Jambi City Year 2017**

¹Ernawati, ²Ahmad Syauqy, ³Siti Haisah

¹Poltekes Kemenkes Jambi

² Kedokteran Universitas

Jambi ³Keperawatan

Universitas Jambi Email :

sitihaisah634@gmail.com

No Hp: 082373318893

Abstrak

Pada kelompok lanjut usia (60 tahun), hanya ditemukan 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari). Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui gambaran kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi tahun 2017. Pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* sebanyak 47 responden. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2017 dan data dianalisis secara univariat. Karakteristik umur responden terbesar adalah berumur 60 – 74 tahun yaitu sebanyak 26 responden (72,2%), jenis kelamin terbesar adalah laki-laki yaitu sebanyak 21 responden (58,3%), kualitas tidur pada lansia terbesar adalah kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 24 responden (66,7%) dan gangguan tidur pada lansia terbesar adalah gangguan tidur ringan yaitu sebanyak sebanyak 26 responden (72,2%).

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Gangguan Tidur, Lansia

Lampiran 4

LEMBAR KONSULTASI DOSEN PEMBIMBING

Naman mahasiswa : Rina Azizah Noor
 Nim : PO.62.20.1.17.231
 Judul Literatur review : Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia
 Pembimbing Utama : H. Barto Mansyah, S.Pd., MH
 Pembimbing pendamping : Supriandi, SST., M.Kes

No	Tanggal	Nama Dosen	Materi Konsultasi	Paraf Dosen
1.	24 April 2020	H. Barto Mansyah, S.Pd., MH	Konsultasi judul Literature Review	f.
2.	27 April 2020	H. Barto Mansyah, S.Pd., MH	Penceriaan 3 jurnal tentang gambaran kualitas tidur pada lansia	f.
3.	1 Mei 2020	H. Barto Mansyah, S.Pd., MH	LR - Membuat kerangka berfikir bagan - Menganalisis kelebihan dan kekurangan ketiga jurnal - Membuat tulisan sesui pokok pikiran pada tiga jurnal	f.
4.	6 Mei 2020	H. Barto Mansyah, S.Pd., MH	Konsul Literture Review: - Bab 1-2 - Bab 3 dan 4 menggunakan hasil analisa dari tiap jurnal	f.

5.	12 Mei 2020	H. Barto Mansyah, S.Pd., MH	Konsul Literature Review: - Bab 1 Perbaiki latar belakang - perbaiki tujuan penulisan - bab 2 - perbaiki sesuai saran	6.
6.	15 Mei 2020	H. Barto Mansyah, S.Pd., MH	Konsul LR - lanjut ke pembimbing ke 2	6.
7.	20 Mei 2020	Supriandi, SST., M.Kes	Konsul LR - sesuaikan pada kerangka panduan yang baru - Perbaiki sesuai saran bab 1 sampai bab 4	7.
8.	27 Mei 2020	Supriandi, SST., M.Kes	Konsul LR: - Tambah cara mendapat jurnal dengan lengkap - Perbaiki kriteria inklusi dan eklusi - Perbaiki bab 3 di bagian table - Perhatikan penulisan dari bab 1 sampai bab 4 - Ikutin contoh kerangka LR D4	7.
9.	8 Juni 2020	Supriandi, SST., M.Kes	Konsul LR: - Perbaiki Bab 2 tambah dengan lengkap strategi cara mendapatkan jurnal - Bab 3 Perbaiki tabel hasil	7.
10.	11 Juni 2020	Supriandi, SST., M.Kes	Konsultasi LR: - Masukkan di pembahasan tentang	7.

			fakta, teori dan opini - Perbaiki kesimpulan dan saran	
11.	15 Juni 2020	Supriandi, SST., M.Kes	Konsultasi LR: - Perhatikan penulisan, spasi dan huruf dari bab 1-4	27
12.	17 Juni 2020	Supriandi, SST., M.Kes	Konsultasi LR: - Acc Literatur Review - Persiapan untuk ujian	27