

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN AKTIFITAS DASAR SEHARI – HARI PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT ABIYOSO

Rani Naimawati¹, Tetra Saktika A.², Dwi Kartika Rukmi³

INTISARI

Latar Belakang : Peningkatan jumlah lansia akan menjadi sebuah permasalahan, hal ini terkait dengan adanya proses menua. Proses menua pada lansia berdampak pada berbagai aspek kehidupan terutama kesehatan, salah satunya pada kualitas tidur. Kualitas tidur yang menurun pada lansia dapat menyebabkan perubahan yang terjadi pada kebutuhan energi lansia untuk beraktifitas sehari – hari, dimana aktifitas dasar sehari – hari merupakan hal yang penting untuk kelangsungan hidup, kesehatan, dan kesejahteraan lansia.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan aktifitas dasar sehari – hari pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Abiyoso.

Metode Penelitian : Rancangan penelitian ini adalah *cross sectional*. Sampel diambil dengan metode *simple random sampling*, yaitu sejumlah 66 orang lansia. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner PSQI dan *Barthel Index*. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan *Kendall's tau* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian kualitas tidur menunjukkan 86, 4% memiliki kualitas tidur buruk, dan 13,6% memiliki kualitas tidur baik. Penilaian aktifitas dasar sehari – hari menunjukkan bahwa lansia dengan ketergantungan ringan sebesar 80,3% dan mandiri sebesar 19,7%. Hasil uji korelasi *Kendall's tau* antara kualitas tidur dengan aktifitas dasar sehari – hari diperoleh tingkat signifikansi 0,012 ($p < 0,05$) dengan kekuatan korelasi sedang (koefisien korelasi 0,469).

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan aktifitas dasar sehari – hari pada lansia.

Kata Kunci : Lansia, kualitas tidur, aktifitas dasar sehari – hari.

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Dosen STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND ACTIVITIES OF DAILY LIVING FOR ELDER AT TRESNA WERDHA NURSING HOME ABIYOSO UNIT YOGYAKARTA

Rani Naimawati¹, Tetra Saktika A.², Dwi Kartika Rukmi³

ABSTRACT

Background: Increasing number of elder will become a problem, it relates to the aging process. The aging process for elder affects various aspects, especially health, and sleep quality as well. The decreasing sleep quality for elder cause changes to the need of energy for their daily activity, in fact, the activity of daily living is essential for their life, health, and prosperity.

Objective: To determine the correlation between sleep quality and activity of daily living for elder at Tresna Werda Nursing Home, Abiyoso Unit, Yogyakarta

Method: This research is *cross sectional design*. The sample collection applied a *simple random sampling* method, with 66 elder as the respondents. The data were collected using PSQI questionnaire and the *Barthel Index*. The data analysis applied were univariate and bivariate analyses using *Kendall's tau* with a significance level of $p < 0.05$.

Results: The results of sleep quality research showed 86.4% of the respondents had bad sleep quality, and 13.6% had good sleep quality. The evaluation on activities of daily living showed that 80.3% of the elder had low dependency level, and 19.7% others were independent. *The Kendall's tau* correlation test between sleep quality and activities of daily living showed a significance level of 0.012 ($p < 0.05$), or medium correlation degree (correlation coefficient = 0.469).

Conclusion: There is a correlation between sleep quality and activities of daily living for elder.

Keywords: Elder, sleep quality, basic daily activities

¹ Student of Nursing Department, Achmad Yani School of Health Sciences, Yogyakarta

² Lecturer at Achmad Yani School of Health Sciences, Yogyakarta

³ Lecturer at Achmad Yani School of Health Sciences, Yogyakarta