

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
STIKES PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Skripsi, Agustus 2020

Sri Reno

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR
LANSIA DI UPT SOSIAL TRESNA WERDHA KHUSNUL KHOTIMAH
PEKANBARU**

xiii + 63 halaman + 8 Tabel + 1 Skema + 12 Lampiran

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Ketidacukupan kualitas tidur dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikis serta mengakibatkan peningkatan risiko penyakit yang dideritanya. Kenyataannya masih banyak lansia yang tidur sekitar 4 jam/hari, sementara normal jam tidur lansia sekitar 6/7 jam per hari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di UPT sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 47 Lansia. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasi dengan menggunakan alat instrumen penelitian kuesioner. Kuesioner variabel dependen menggunakan kuesioner PSQI, dan kuesioner untuk variabel penyakit, gaya hidup, lingkungan menggunakan kuesioner oleh Silvanasari 2012 dan variabel kecemasan menggunakan kuesioner SAST (*Short Anxiety Screening Test*). Analisa digunakan adalah distribusi frekuensi dan uji statistic chi-square untuk menganalisa hubungan variabel. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penyakit dengan kualitas tidur (p value 0,000; $\alpha=0,05$). Tidak ada hubungan antara gaya hidup (p value 0,381; $\alpha=0,05$), lingkungan (p value 0,375; $\alpha=0,05$), kecemasan (p value 0,089; $\alpha=0,05$) dengan kualitas tidur pada lansia Di UPT Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Pekanbaru.

Kata kunci : Faktor-faktor, Kualitas Tidur, Lansia
Daftar Bacaan : 40 (2010-2019)