

**INSTITUT TEKNOLOGI DAN KESEHATAN MAHARDIKA
FALKUTAS KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN**

Skripsi, Agustus 2023

Tri Yutika Sari, Ramli Efendi, Citra Setyo Dwi Andhini

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI DESA BALAD KECAMATAN DUKUPUNTANG
KABUPATEN CIREBON**

xiv + 73 halaman + 6 tabel + 2 bagan + 15 lampiran

ABSTRAK

Semakin bertambahnya umur manusia, terjadi proses penuan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan pada jiwa atau diri manusia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan sexual. Bertambahnya usia dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia, seperti merasakan ngantuk di siang hari sehingga pada malam hari lanjut usia cenderung susah tidur, bangun di tengah malam serta membutuhkan waktu lama untuk kembali tertidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia. Jenis penelitian ini penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan data menggunakan *purposive sampling* dengan responden 32 lansia. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, analisis data menggunakan uji *Chi square* dengan nilai α 0,05. Hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur pada lansia baik 24 responden (75.0%) dan buruk 8 responden (25.0%). Fungsi kognitif pada lansia di Desa Balad, baik 25 responden (78.1%), buruk 7 responden (40,6%). Hasil analisis yang didapatkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Desa Balad secara signifikan dengan nilai $0,001 < (0,05)$ p-value lebih kecil dari alpha yang artinya H_0 di tolak dan H_a diterima. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa adanya hubungan anatara kualitas tidur dengan fungsi kognitif, diharapkan lansia untuk mempertahankan kualitas tidur dan mengatur tidur siang dalam waktu cukup.

Kata kunci: Kualitas tidur, Fungsi Kognitif, Lansia

Daftar Pustaka: (2023)

**MAHARDIKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND HEALTH
HEALTH FALECTIES
HEALTH SCIENCES STUDY PROGRAM**

Thesis, August 2023

Tri Yutika Sari, Ramli Efendi, Citra Setyo Dwi Andhini

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND COGNITIVE
FUNCTION IN THE ELDERLY IN BALAD VILLAGE, DUKUPUNTANG
DISTRICT, CIREBON REGENCY***

xiv + 73 pages + 6 tabels + 2 charts + 15 attachments

ABSTRACT

As humans age, there is a degenerative aging process that will have an impact on changes in the human psyche or self, not only physical changes, but also cognitive, emotional, social and sexual. Increasing age can affect the quality of sleep in the elderly, such as feeling sleepy during the day so that at night the elderly tend to have trouble sleeping, wake up in the middle of the night and take a long time to fall back asleep. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and cognitive function in the elderly. This type of research is quantitative research with *a cross sectional* design. The data collection technique used *purposive sampling* with 32 elderly respondents. The instrument used was in the form of a questionnaire, data analysis using *the Chi square* test with a value of α 0.05. The results of the study found that the quality of sleep in the elderly was good 24 respondents (75.0%) and bad 8 respondents (25.0%). Cognitive function in the elderly in Balad Village, good 25 respondents (78.1%), bad 7 respondents (40.6%). The results of the analysis found that there was a relationship between sleep quality and cognitive function in the elderly in Balad Village significantly with a value of $0.001 < (0.05)$ p-value smaller than alpha which means H_0 was rejected and H_a was accepted. From the results of the study found that there is a relationship between sleep quality and cognitive function, it is expected that the elderly to maintain sleep quality and regulate naps in sufficient time.

***Keywords: Quality, Cognitive Function, Elderly Sleep
Bibliography: (2023).***