

ABSTRAK

LITERATUR REVIEW HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

Magdalena Oryance Dawa,
email : anchedawa24@gmail.com

Pada lansia rentan mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah keadaan dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada penurunan fungsi kognitif. Literatur review ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia. Sumber data yang digunakan sumber data sekunder berupa artikel yang relevan dari *PubMed* dan *Google Scholar* yang terakreditasi SINTA dengan tahun terbit 2015-2020. Pencarian literatur melalui publikasi *PubMed* dengan kata kunci “*Elderly*” AND “*Sleep Quality*” AND “*Cognitive Function*” untuk jurnal Bahasa Inggris, sedangkan pencaharian literature melalui publikasi *Google Scholar* yang berindeks SINTA menggunakan kata kunci “Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia” untuk jurnal Bahasa Indonesia. Kelima jurnal yang dilakukan literature review menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif dengan nilai p yang berkisar antara 0,001-0,040 ($\alpha=0,05$). Berdasarkan teori dan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lansia. Sehingga dapat dikatakan kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada penurunan fungsi kognitif pada lansia.

Kata Kunci : *Kualitas Tidur, Fungsi Kognitif, Lansia*