

ABSTRAK

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA LANSIA *LITERATUR REVIEW*

MARIA KAMELIA TRISNAWATI LAKA
201602029

Lanjut usia (lansia) mengalami perubahan fungsi baik secara fisik, psikis, ekonomi maupun mental. Perubahan inilah yang menyebabkan terjadinya penurunan kualitas tidur sehingga berdampak pada fisiologis dan psikologis lansia. Tujuan Penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Design Penelitian ini dengan menggunakan *literature review*. Sumber data yang digunakan berupa data sekunder yaitu artikel relevan dari *searching electronic databases* dari beberapa database yang digunakan yaitu *Pubmed* dan *proquest* dengan tahun terbit 2010-2020. Hasil yaitu 5 jurnal yang dilakukan *literature review* menunjukkan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Factor-faktor tersebut antara lain usia, jenis kelamin, pekerjaan, kecemasan, stress, penggunaan obat tidur, memiliki penyakit kronis, konsumsi alcohol, dan merokok. Penelitian ini memberikan rekomendasi yaitu memberikan poendidikan Kesehatan tidur kepada para lansia untuk mengatasi terjadinya kualitas buruk pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Kualitas Tidur