

LITERATURE REVIEW

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA**



MAGDALENA ORYANCE DAWA
201502033

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA**

2020

LITERATURE REVIEW

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA**



MAGDALENA ORYANCE DAWA
201502033

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA**

2020

PENYATAAN GELAR

LITERATURE REVIEW

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA**

**untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Ilmu
Keperawatan STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya**

01 Juli 2020

**MAGDALENA ORYANCE DAWA
201502033**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KATOLIK
ST. VINCENTIUS A PAULO
SURABAYA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Magdalena Oryance Dawa

Nim : 201502033

Tempat, Tanggal Lahir : Waingapu, 24 Agustus 1997


Alamat : KM.5 Waingapu Sumba Timur, Nusa Tenggara Timur

Dengan ini saya menyatakan :

Literatur review Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia adalah hasil pekerjaan saya pribadi, ide, pendapat, atau materi-materi dari sumber lain sesuai dengan cara penulisan yang sesuai referensi. Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan pada saya termasuk pencabutan gelar Sarjana Keperawatan yang nanti saya dapatkan.

Surabaya, Juni 2020




Magdalena Oryance Dawa
201502033

HALAMAN PERSETUJUAN

LITERATUR REVIEW INI TELAH DISETUJUI PADA

JUNI 2020

OLEH

Pembimbing 2



Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners
112002020

Pembimbing 1



Yuni Kurniawaty, S.Kep., M.Si., Ners
112009031

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Katolik St. Vincentius A Paulo



Sr. Ignata Yulianti SSpS, MAN., DNSc
112011036

Ketua Program Studi
Ilmu Keperawatan



Sisilia Indiasari W., M.Kep., Ners
112004021

HALAMAN PENETAPAN PANITIA PENGUJI
LITERATURE REVIEW

Literature Review ini diajukan oleh:

Nama : Magdalena Oryance Dawa
NIM : 201502033
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul : Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia

Literature Review ini telah diuji dan dinilai

Oleh Panitia Penguji Pada Program Studi Ilmu Keperawatan

STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya

Pada 14 Juli 2020

Panitia Penguji,

Ketua Penguji : Ni Luh Agustini Purnama, M.Kep.,Ners



Anggota Penguji 1 : Yuni Kurniawaty, S.Kep., M.Si.,Ners



Anggota Penguji 2 : Arief Widya Prasetya, M.Kep.,Ners



MOTTO

"Be as yourself as you want"

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan untuk :

1. Tuhan Yesus Kristus dan Bunda Maria atas kasih dan cinta-Nya yang tak terhingga,
2. Kedua orang tuaku tercinta: Bapak Petrus Anisius Dawa (Almahrum) dan Mama Maria Dorotea Mbindi,
3. Adik Leonardo Djira Dawa, Mariano Djira Dawa dan Angelo Djira Dawa,
4. Almamater tercinta Stikes St. Vincentius A Paulo Surabaya,
5. Teman-teman Hepar Angkatan 2016.



Magdalena Oryance Dawa

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademis STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Magdalena Oryance Dawa

Nim : 201502033

Program studi : Ilmu Keperawatan

Jenis Karya : Literature Review

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royal-Free Right*) atas karya ilmiah saya berjudul : **"Hubungan Kulit Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Lansia"**

Beserta perangkat yang diperlukan. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKES Katolik St. Vincentius A. Paulo Surabaya berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 4 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Magdalena Oryance Dawa)

ABSTRACT

LITERATURE REVIEW THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND COGNITIVE FUNCTION IN ELDERLY

Magdalena Oryance Dawa,
email: anchedawa24@gmail.com

Elderly vulnerable people experience poor sleep quality. Sleep quality is a condition where a person has the ease to start sleeping, able to maintain sleep and feel relaxed after waking up from sleep. Poor sleep quality will have an impact on cognitive function decline. This review literature was conducted to identify the relationship between sleep quality and cognitive function in the elderly. Data sources used secondary data sources in the form of relevant articles from *PubMed* and *Google Scholar* which are SINTA accredited with the year 2015-2020. Literature search through PubMed publications with the keywords "*Elderly*" AND "*Sleep Quality*" AND "*Cognitive Function*" for English journals, while the search for literature through SINTA indexed *Google Scholar* publications uses the keywords "Relationship Sleep Quality and Cognitive Functions in the Elderly" to Indonesian Journal. The five journals conducted by literature review showed a significant relationship between sleep quality and cognitive function with *p*-values ranging from 0.001 to 0.040 ($\alpha = 0.05$). Based on the theory and research that has been done, it can be concluded that there is a relationship between sleep quality and cognitive function in the elderly. So it can be said that poor sleep quality will have an impact on cognitive function decline in the elderly.

Keywords : *Sleep Quality, Cognitive Function, Elderly*

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*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungan-Nya literature review dengan judul **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA”** dapat diselesaikan dengan baik.

Literature review ini, penulis banyak memperoleh bantuan dan masukan dari berbagai pihak. Bersama ini perkenankan saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Yuni Kurniawati, S.Kep., M.Kes, Ners dan Arief Widya Prasetya, M.Kep., Ners selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, membantu, dan mengarahkan, serta memberikan dukungan dan semangat dalam proses penyusunan literatur review ini.
- 2) Sr. Ignata Yuli selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentus A Paulo Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti dan menyelesaikan literatur review ini.
- 3) Sisilia Indriasari W, M.Kep., Ners selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah mengarahkan dan memberi motivasi dalam pembuatan literatur review ini.
- 4) Ni Nyoman Wahyu Lestarina, M.Kep., Ners selaku Pembimbing Akademik yang dengan sabar membimbing dan memotivasi penulis dalam penulisan literatur review ini.

- 5) Staf Pendidikan, sekretariat dan perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Katolik St. Vincentus A Paulo Surabaya atas peran serta untuk memperlancar dalam proses penyusunan literatur review ini.
- 6) Teristimewa untuk Bapak tercinta Petrus Anisius Dawa yang setia mendoakan dari surga, kepada Mama Maria Dorotea Mbindi, Adik Leonard Djira Dawa, Mariano Djira Dawa yang dengan penuh kasih sayang membantu dalam doa, dukungan, nasihat dan motivasi dan memberikan penguatan untuk selalu sabar dan tetap berjuang dalam penulisan literatur review ini.
- 7) Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan 2016 “HEPAR” dan sahabat tercinta Agel, Adventia, Alda, Felizia, Ina Odung, Elda, Melyn, Eka, Ing, Ella, Yanti dan keluarga besar klampis 59 (Ardy, Ary, Dede, dan Rafen) yang selalu memberikan semangat dan motivasi selama proses penyusunan literatur review ini.

Penulis menyadari bahwa literatur review ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, Juni 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	<u>Halaman</u>
Halaman Sampul Depan	i
Halaman Sampul Dalam	ii
Halaman Persyaratan Gelar	iii
Halaman Pernyataan Orisinalitas	iv
Halaman Persetujuan	v
Halaman Penetapan Panitia Penguji	vi
Motto	vii
Persembahan	viii
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi	ix
Kata Pengantar	x
Abstract	xii
Abstrak	xiii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar	xviii
Daftar Lampiran	xix
Daftar Singkatan	xx
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Konsep Lansia	5
2.1.1. Pengertian Lansia	5
2.1.2. Klasifikasi Lansia.....	5
2.1.3. Tipe Lansia	6
2.1.4. Teori Proses Menua	7

2.1.5. Perubahan yang terjadi pada Lansia	13
2.1.6. Tugas Perkembangan Lansia	17
2.2. Konsep Tidur	18
2.2.1. Pengertian Tidur.....	18
2.2.2. Fisiologi Tidur.....	18
2.2.3. Pola Tidur Normal berdasarkan Tingkat Perkembangan.....	19
2.2.4. Tahapan Tidur	21
2.2.5. Kualitas Tidur Lansia.....	22
2.2.6. Faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	23
2.2.7. Faktor yang mempengaruhi Gangguan Tidur	25
2.2.8. Manfaat Tidur.....	28
2.2.9. Dampak Kualitas Tidur pada Lansia.....	29
2.3. Gangguan Tidur	29
2.3.1. Klasifikasi Gangguan Tidur	29
2.3.2. Jenis-jenis Gangguan Tidur.....	30
2.3.3. Cara mengukur Kualitas Tidur.....	34
2.4. Fungsi Kognitif pada Lansia.....	37
2.4.1. Fungsi Kognitif	37
2.4.2. Aspek-aspek Kognitif.....	40
2.4.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Fungsi Kognitif	42
2.4.4. Perubahan Kemampuan Kognitif.....	44
2.4.5. Masalah akibat Perubahan Fungsi Kognitif.....	44
2.4.6. Alat Ukur Fungsi Kognitif	45
2.5. Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif	46
2.6. Kerangka Konseptual.....	47

BAB 3 METODE

3.1. Strategi Pencarian Literatur	49
3.1.1. Framework yang digunakan	49
3.1.2. Kata Kunci	49
3.1.3. Database atau <i>Search Engine</i>	49
3.2. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	50

3.3. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas	50
3.3.1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi.....	50
3.3.2. Daftar Artikel Hasil Pencarian	51
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Hasil	53
4.2. Pembahasan	58
4.2.1. Temuan Utama yang Merupakan Jawaban dari Rumusan Masalah	58
4.2.2. Keterbatasan	59
BAB 5 PENUTUP	
5.1. Kesimpulan	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dengan Format PICOS	48
Tabel 4.1 Daftar Artikel Hasil Pencarian	50

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif	46
---	----

DAFTAR DIAGRAM

Gambar 3.1 Diagram Alur Review Jurnal	49
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Poor Quality of Sleep Correlated with Elderly Cognitive Impairment
- Lampiran 2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara
- Lampiran 3. Sleep Quality and 1-Year Incident Cognitive Impairment in Community-Dwelling Older Adults
- Lampiran 4. The Effectiveness of Cognitive Training on Improving Cognitive Function and Sleep Quality in Community-Dwelling Elderly in Iran
- Lampiran 5. Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif dan Tekanan Darah pada Lanjut Usia di Unit Pelayanan Terpadu (UPT) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Tahun 2016
- Lampiran 6. Lembar Bimbingan Konsultasi

DAFTAR SINGKATAN

Depkes RI	= Departemen Kesehatan Republik Indonesia
DNA	= <i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
GABA	= <i>Gamaminobutyric Acid</i>
Kemenkes RI	= Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
Lansia	= Lanjut Usia
MMSE	= <i>Mini Mental State Examination</i>
NSF	= <i>National Sleep Foundation</i>
NREM	= <i>Non Rapid Eye Movement</i>
PICOS	= <i>Population Intervention Comparison Outcome Study Design</i>
PSQI	= <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
RNA	= <i>Ribonucleid Acid</i>
WHO	= <i>World Health Organization</i>