

## **ABSTRACT**

### **THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY AT POSYANDU LANSIA RW 01 KEBRAON KARANGPILANG DISTRICT SURABAYA**

**NIA FALENSIA**  
**202202053**

*The habit of sleeping for less duration is the cause of poor sleep quality. The phenomenon found is that elderly people often wake up at night to go to the toilet and have difficulty going back to sleep, sleeping at different times each day so they are sleepy during the day which has an impact on their activities. The aim of this research is to analyze the relationship between sleep quality and quality of life in the elderly at the elderly posyandu RW 01, Kebaron Village, Karangpilang District, Surabaya. The research method used was correlation with a cross sectional approach. The research variables are sleep quality and quality of life. The data collection technique was purposive sampling with an elderly population aged more than 60 years with a sample size of 44 respondents. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire with results of 68.2% light sleep quality, quality of life was measured with the World Health Organization Quality of Life-Bref (WHOQOL-BREF) with results of 65.9% domain 1 moderate, 77.3% domain 2 is medium, 59.1% domain 3, 72.7% domain 4 is medium. The research results show a relationship between sleep quality and quality of life in domain 1: physical health, the better the quality of sleep, the better the quality of life in domain 1: physical health, the level of correlation is low ( $p=0.000$ , correlation coefficient  $+0.307$ ) with  $p=0.043$ . It is hoped that elderly cadres can improve sleep quality and quality of life by providing education.*

**Keywords:** *sleep quality, quality of life, elderly*

## ABSTRAK

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DI POSYANDU LANSIA RW 01 KELURAHAN KEBRAON KECAMATAN KARANGPILANG SURABAYA

NIA FALENSIA  
202202053

Kebiasaan tidur dengan durasi yang kurang menjadi penyebab kualitas tidur yang buruk. Fenomena yang ditemukan yaitu lansia sering terbangun di malam hari untuk ke toilet dan kesulitan untuk tidur kembali, tidur dengan waktu yang berbeda setiap harinya sehingga mengantuk di siang hari yang berdampak pada aktivitasnya. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di posyandu lansia RW 01 Kelurahan Kebaron Kecamatan Karangpilang Surabaya. Metode penelitian yang digunakan korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel penelitian ini kualitas tidur dan kualitas hidup. Teknik pengambilan data dengan *purposive sampling* dengan populasi lansia yang berusia lebih dari 60 tahun dengan jumlah sampel 44 responden. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan hasil 68,2% kualitas tidur ringan, kualitas hidup diukur dengan *World Health Organization Quality of Life-Bref* (WHOQOL-BREF) dengan hasil 65,9% domain 1 sedang, 77,3% domain 2 sedang, 59,1% domain 3, 72,7% domain 4 sedang. Hasil penelitian ada hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup domain1: kesehatan fisik, semakin baik kualitas tidur maka semakin baik kualitas hidup domain 1: kesehatan fisik, tingkat korelasinya rendah ( $p=0,000$  koefisien korelasi  $+0,307$ ) dengan  $p=0,043$ . Diharapkan kader lansia dapat meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup dengan memberikan edukasi.

**Kata Kunci:** kualitas tidur, kualitas hidup, lansia