

ABSTRACT

THE DESCRIPTION OF EIDEARLY SLEEP QUALITY AT BLITAR BUDI RAHAYU CATHOLIC HOSPITAL

By:

DEWI PRASETIANINGSIH

202302058

Sleep quality is a sleep condition that can make someone feel fresh and fit when they wake up, having slept for six hours, and can be measured by how they feel when they wake up. Maintaining good quality sleep in old age is an important component in improving the well-being of older people. The phenomenon found in the Inpatient Room at Budi Rahayu Catholic Hospital, Blitar, is that elderly people experience problems related to the quality of their sleep, with the intensity of the number of hours of sleep, often waking up at night, often waking up every 2 hours and an unfamiliar environment, frequent urination and difficulty to start sleeping again. The aim of this study was to determine the description of sleep quality in the elderly at the Blitar Private Hospital. The research design used was descriptive with an elderly population hospitalized at the Budi Rahayu Blitar Catholic Hospital who met the inclusion criteria. The sampling technique used was Consecutive Sampling and obtained a total of 44 respondents. Data collection was carried out using interview techniques using the PSQI questionnaire. Data were analyzed using ASDPP (Percentage Descriptive Statistical Analysis). The research results showed that 68% of respondents had poor sleep quality and 32% of respondents had good sleep quality. Researchers suggest that the nursing team can prepare an SOP regarding deep breathing relaxation techniques to overcome sleep quality disorders in the elderly.

Keywords: Elderly, Sleep Quality

ABSTRAK

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI RS KATOLIK BUDI RAHAYU BLITAR

Oleh:

DEWI PRASETIANINGSIH

202302058

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi tidur yang dapat membuat seseorang merasa segar dan bugar saat terbangun, tidur selama enam jam, dan dapat diukur dari perasaan mereka saat terbangun. Pemeliharaan kualitas tidur yang baik pada usia lanjut merupakan komponen penting dalam meningkatkan kesejahteraan orang tua. Fenomena yang didapatkan di Ruang Rawat Inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar lansia ada yang mengalami masalah terkait kualitas tidurnya dengan intensitas jumlah jam tidur yang sering terbangun di malam hari, sering terbangun setiap 2 jam sekali dan lingkungan yang tidak terbiasa, sering buang air kecil dan sulit untuk mengawali tidurnya kembali. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia diruang rawat inap RS Katolik Budi Rahayu Blitar. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan populasi lansia yang dirawat inap di RS Katolik Budi Rahayu Blitar yang memenuhi kriteria inklusi. Tehnik sampling yang digunakan adalah *Consecutive Sampling* dan mendapatkan jumlah responden 44 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan tehnik wawancara yang menggunakan kuesioner PSQI. Data dianalisa dengan menggunakan ASDPP (*Analisa Statistik Deskriptif Prosentase*). Hasil penelitian menunjukkan 68% responden memiliki kualitas tidur buruk dan 32% responden memiliki kualitas tidur baik. Peneliti menyarankan tim keperawatan dapat menyusun SOP tentang tehnik relaksasi nafas dalam untuk mengatasi gangguan kualitas tidur pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Kualitas Tidur