

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Keperawatan
Skripsi, Januari 2022
Rina Andreani
010118A118

**“Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Lansia Di
Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang”**
xv + 63 halaman + 6 tabel + 2 gambar + 9 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Tidur merupakan salah satu komponen terkait yang berada didalam domain fisik pada kualitas hidup. Sehingga tidur menjadi salah satu yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pada lansia.

Tujuan : Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Metode : Desain penelitian ini menggunakan deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah 855 warga lansia di Desa Gondoriyo dengan jumlah sampel 171 orang yang diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Alat pengambilan data menggunakan kuesioner PSQI dan WHOQOL-BREF. Analisis bivariat diolah menggunakan uji *Spearman Rank* yang diolah dengan menggunakan program SPSS26.

Hasil : Kualitas tidur lansia sebagian besar kategori cukup 73 lansia (42,7%). Kualitas hidup lansia sebagian besar kategori cukup 76 (44,4%). Ada hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang dengan hasil $p = 0,001 (<0,05)$.

Simpulan : Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Desa Gondoriyo Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

Saran : Diharapkan lansia meningkatkan kualitas tidur yang lebih baik dengan *sleep hygiene* dengan mengurangi stress, menciptakan suasana tidur yang nyaman, mengatur aktifitas sehari-hari, dan memiliki waktu tidur yang teratur.

Kata Kunci : Kualitas tidur, kualitas hidup, lansia
Kepustakaan : 49 (2015-2021)

Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Final Assignment, January 2022
Rina Andreani
010118A118

“The Correlation between Quality of Sleep and Quality of Life in The Elderly in Gondoriyo Village, Bergas District, Semarang Regency”
xv + 63 pages + 6 tables + 2 pictures + 9 attachments

ABSTRACT

Background : Sleep is one of the components related to being in the physical domain of quality of life. So that sleep ini one that can affect the quality of life in the elderly.

Objective : To know the correlation between quality of sleep and quality of life in the elderly in Gondoriyo Village, Bergas District, Semarang Regency.

Method : Descriptive correlational research design with cross sectional approach. The population of this is 855 the elderly in Gondoriyo Village, Bergas Sub District with sample of 171 taken by proportional random sampling technique. The data collection using PSQI and WHOQOL-BREF questionnaires. Bivariate analysis was processed by using the Chi square test which was processed by SPSS program.

Results : In the quality of sleep in the elderly is mostly sufficient 73 (42,7%). The quality of life of the elderly in most of the categories is sufficient 76 (444,4%). There is correlation between quality of sleep and quality of life in the elderly in Gondoriyo Village, Bergas Sub District, Semarang Regency with results of p value α ($0,001 < 0,05$).

Conclusion : There is correlation between quality of sleep and quality of life in the elderly in Gondoriyo Village, Bergas Sub District, Semarang Regency.

Suggestion : it is hoped that the elderly will improve the quality of sleep better with sleep hygiene by reducing stress, creating a comfortable sleeping atmosphere, regulating daily activities, and have a regular bedtime.

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

Literature : **49 (2015-2021)**