

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI  
KOGNITIF PADA LANSIA DI PSLU BUDHIDHARMA  
GIWANGAN YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh

**MUHAMMAD HABIB A'LAIKA**

**KP19.01.377**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA  
YOGYAKARTA**

**2023**

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI  
PSLU BUDHI DHARMA GIWANGAN YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Muhammad Habib A'laika

KP.19.013.77

Telah diperiksa, disetujui dan siap untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi  
penelitian STIKES Wira Husada .....

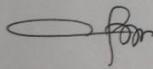
#### Susunan Pembimbing:

Pembimbing I



Patria Asda, S.Kep., Ns., MPH.

Pembimbing II



Muryani, S. Kep., Ns., M.Kes.

Usulan siap dilakukan Ujian proposal didepan penguji  
Yogyakarta, .....

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners



Yuli Ernawati, S. Kep., Ns., M.Kep.

## KEASLIAN SKRIPSI



### PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Habib A'laika  
NIM : KP 19.01.377  
Program Studi : S1 Keperawatan  
Judul Penelitian : Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di PSLU Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 September 2023

Yang membuat pernyataan,



NIM. KP.19.01377

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF  
PADA LANSIA DI PSLU BUDHI DHARMA  
GIWANGAN YOGYAKARTA**

Muhammad Habib A'laika<sup>1</sup>, Patria Asda<sup>2</sup>, Muryani<sup>3</sup>

**INTISARI**

Latar Belakang: Lansia merupakan seseorang yang usianya mencapai 60 tahun keatas. Lansia identik dengan seseorang yang telah memasuki pada fase usia tua. Fase ini adalah fase akhir bagi setiap kehidupan manusia, dimana pada fase ini seseorang lansia akan mengalami banyak kemunduran baik secara fisik maupun secara psikologisnya secara perlahan lahan. Seiring dengan bertambahnya usia, lansia cenderung menunjukkan memiliki pola tidur yang tidak baik yang kemudian berdampak pada fungsi kognitif lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di PSLU Budhi Dharma

Metode: Penelitian ini menggunakan studi *cross-sectional* dengan subjek penelitian sebanyak 30 responden yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan PSQI untuk pengukuran kualitas tidur dan Moca-Ina untuk mengukur fungsi kognitif. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi SPSS dengan uji Chi-Square.

Hasil: Penelitian ini dapat hasil bahwa nilai p value 0,786 dimana p value >0,05 yang artinya variable kualitas tidur dengan variable fungsi kognitif tidak ada hubungan secara signifikan

Kesimpulan: Tidak adanya hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di PSLU Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta

Kata kunci : *Fungsi Kognitif, Kualitas Tidur, Lansia*

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**THE ASSOCIATION OF SLEEP QUALITY WITH COGNITIVE  
FUNCTION IN THE ELDERLY AT PSLU BUDHI DHARMA  
GIWANGAN YOGYAKARTA**

Muhammad Habib A'laika<sup>1</sup>, Patria Asda<sup>2</sup>, Muryani<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

Background: Elderly is someone whose age reaches 60 years and above. Elderly is synonymous with someone who has entered the old age phase. This phase is the final phase for every human life, where in this phase an elderly person will experience many setbacks both physically and psychologically slowly. Along with increasing age, the elderly tend to show that they have poor sleep patterns which then have an impact on the cognitive function of the elderly. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and cognitive function in the elderly at PSLU Budhi Dharma.

Methods: This study used a cross-sectional study with 30 respondents who met the inclusion and exclusion criteria. This study used PSQI to measure sleep quality and Moca-Ina to measure cognitive function. The data obtained were analyzed using the SPSS application with the Chi-Square test.

Results: This study can result that the p value is 0.786 where the p value > 0.05 which means that the sleep quality variable with the cognitive function variable has no significant relationship.

Conclusion: There is no correlation between sleep quality and cognitive function in the elderly at PSLU Budhi Dharma Giwangan Yogyakarta.

Keywords: *Cognitive Function, Sleep Quality, Elderly*

---

<sup>1</sup> Students of Nursing (S1) Study Program and Nurses STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>2</sup> Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan nikmat dan karunia yang diberikan kepada hamba-hambaNya. Begitu pula dengan karunia yang telah diberikan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Shalawat serta salam teriring penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikutnya”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada segenap pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini. Untaian terima kasih yang dalam penulis tujukan kepada:

1. Dra. Ning Rintiswati, M.Kes., selaku Ketua STIKES Wira Husada Yogyakarta, yang telah memberikan ijin terselenggaranya penelitian ini.
2. Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta yang telah memberikan ijin terselenggaranya penelitian ini.
3. Patria Asda, S.Kep., Ns., MPH selaku pembimbing I yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Muryani, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, pengarahan dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Kedua orang tua saya Eko Prayitno dan Ersta Ratih yang sudah membesarkan, memberikan dukungan dan motivasi saya sehingga bisa sampai pada tahap ini
6. Saudara saya Aisha Murtiarini, dan Muhammad Falahu Akbar yang telah banyak memberi dukungan dan motivasi
7. Sahabat sahabat saya Meilynda Hendra Putri, Novlan, dan Mayawi Priti yang tidak bosan untuk selalu memberikan dukungan motivasi, nasihat dan doa. Kalian the best pokoknya

8. Teman teman prodi ilmu keperawatan angkatan 2019 yang telah mengingatkan, memberikan saran dalam penelitian ini

Penulis menyadari karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan mengharapkan kritik dan saran dalam peningkatan kualitas skripsi ini. Demikianlah paparan kata dari penulis dan penulis mohon maaf apabila terdapat kekurangan dalam penulisan

Yogyakarta, Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	1
KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
INTISARI.....	iii
ABSTRACT.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	6
BAB V.....	8
KESIMPULAN DAN SARAN.....	8
A. Kesimpulan.....	8
B. Saran.....	9
DAFTAR PUSTAKA .....	10

**DAFTAR TABEL**

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....6

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lansia merupakan seseorang yang usianya mencapai 60 tahun keatas. Lansia identik dengan seseorang yang telah memasuki pada fase usia tua. Fase ini adalah fase akhir bagi setiap kehidupan manusia, dimana pada fase ini seseorang lansia akan mengalami banyak kemunduran baik secara fisik maupun secara psikologisnya secara perlahan lahan.(Abdillah & Octaviani, 2020). Berdasarkan usia biologis lansia dikelompokkan menjadi 4 kelompok umum yaitu : usia pertengahan (middle age) mulai dari usia 45 – 59 tahun, lanjut usia (elderly) mulai usia 60 – 74 tahun, usia tua (old) usia 75 – 90 tahun dan usia sangat tua ( very old) usia diatas 90 tahun (Azizah, 2011)

Negara indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia pada tahun ke tahun, pada tahun 2019 populasi lansia di indonesia mencapai presentase sebanyak 9,60% atau sekitar 25,64 juta jiwa lansia (Abdillah & Octaviani, 2020). Berdasarkan hasil sebaran populasi lansia disetiap provinsi didapatkan hasil bahwa populasi lansia terbanyak berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan presentase (14,02%) diikuti provinsi Jawa Tengah dengan presentase (10,99%), Jawa Timur (10,92%) dan provinsi Bali (10,79%). Penduduk Lansia 15,75%, naik dibandingkan tahun 2010 yang sebesar 13,08% Persentase penduduk usia produktif (15-64 tahun) terus menunjukkan kecenderungan yang meningkat sejak tahun 1971. Pada tahun 1971 proporsi penduduk usia produktif adalah sebesar 54,8 persen dari total populasi dan meningkat menjadi 70,04 persen ditahun 2020.

Dari Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2019 didapat bahwa, jumlah lansia di indonesia ada sebanyak 25,6 juta, terdiri dari 52,4% perempuan dan 47,6% laki-laki (BPS, 2019). Diproyeksikan penduduk lanjut usia akan mencapai 63,3 juta (19,8%) pada tahun 2045 (BPS, 2018) Menurut Data Kesehatan Keluarga (Kesga) DIY tahun 2021, jumlah lansia

di Provinsi DIY sebanyak 546,786 jiwa, dan di Kota Yogyakarta jumlah lansia sebanyak 57,240 jiwa

Jumlah lansia yang banyak di Indonesia ini haruslah ditangani secara keseluruhan dengan memperhatikan kebutuhannya (Silvanasari, 2012). Kebutuhan fisiologis dasar manusia termasuk lansia yang harus dipenuhi adalah higiene, nutrisi, kenyamanan, oksisgenasi, cairan elektrolit, eliminasi urin dan fekal, dan tidur (Potter & Perry, 2012). Lansia memiliki beberapa kebutuhan yang terabaikan, salah satunya adalah kebutuhan tidur. (Fahdi., 2016). Tidur merupakan kebutuhan utama manusia yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan keadaan tidur yang dialami seseorang saat bangun tidur sehingga menghasilkan rasa sehat dan segar (Pasar ribu., 2017). Seiring dengan bertambahnya usia, lansia cenderung menunjukkan memiliki pola tidur yang tidak baik yang kemudian berdampak pada fungsi kognitif lansia (Devore, Grodstein, & Schernhammer, 2016; Gabelle, 2019).

Perubahan yang terjadi pada kualitas tidur lansia ialah waktu tidur berkurang dan tidur REM memendek. Pada kasus lansia terjadi penurunan tahap IV NREM, bahkan terkadang tidak ada (Mubarak, 2007). Ketidackukupan kualitas tidur dapat merusak memori dan kemampuan kognitif pada lansia. Kualitas tidur yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi kognitifnya dimana pada tahap tidur dihubungkan dengan aliran darah ke serebral, peningkatan konsumsi oksigen yang dapat membantu penyimpanan memori dan pembelajaran yang berhubungan dengan fungsi kognitifnya (Cherukuri, 2018)

Fungsi kognitif adalah fungsi aktivitas saraf lanjutan dari korteks fungsional otak manusia untuk memperoleh, mengubah, dan melakukan informasi objektif eksternal, yang terutama terdiri dari memori, perhitungan, kemampuan ruang visual, kemampuan eksekusi. Fungsi kognitif adalah kemampuan setiap individu dalam menerima, mengolah,

menyimpan dan menggunakan masukan secara sensori baik dalam unsur atensi (memperhatikan), memori (daya ingat) maupun komunikasi (Widari et al., 2022). Penurunan pada kemampuan kognitif biasanya diidentikkan dengan kemampuan konsentrasi yang menurun, menurunnya proses berpikir, adanya gangguan persepsi antar individu serta terjadinya gangguan daya ingat (memori) (Widari et al., 2022).

Penelitian oleh Sari dan Onibala (2017) mengenai hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lanjut usia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara menyebutkan bahwa sebagian besar lanjut usia terdapat permasalahan pada waktu tidurnya dan turunnya fungsi daya ingat, hasil uji analisis data menunjukkan ( $P$ value  $0,027 < 0,05$ ) dan artinya ada hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lanjut usia

Prevalensi di Dunia pada tahun 2017 yang mengalami kualitas tidur yang tidak baik pada lansia yang terbesar terdapat di Negara Amerika serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah terdapat pada Negara Meksiko dengan jumlah 8,712. Prevalensi kualitas tidur yang tidak baik pada lansia tahun 2018 di Indonesia sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita sulit tidur, Di pulau Jawa dan Bali prevalensi gangguan tersebut juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia. (Kurniawan et al., 2020)

Studi pendahuluan oleh peneliti pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Yogyakarta terdapat sebanyak 63 lanjut usia, Salah satu pengelola panti mengatakan bahwa sebagian besar lansia yang tinggal PSLU adalah lansia yang tidak memiliki keluarga, peneliti melakukan pengkajian awal tentang kualitas tidur pada 10 lansia menggunakan kuesioner paten Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan juga kuesioner Moca-Ina. didapatkan hasil bahwa 8 lansia memiliki kualitas tidur yang buruk dan 2 lansia memiliki kualitas tidur yang baik, dari kuesioner Moca-Ina didapatkan bahwa 9 lansia memiliki gangguan kognitif, 1 lansia tidak mengalami gangguan kognitif.

Berdasarkan latar belakang dan studi pendahuluan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di PSLU Budhi Dharma Yogyakarta”, peneliti memilih PSLU Budhi Dharma untuk dijadikan tempat penelitian, karena di lokasi tersebut dekat dengan domisili peneliti, sehingga mudah akses untuk mengetahui atau meneliti lebih dalam lagi permasalahan yang akan diteliti

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui apakah ada Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di PSLU Budhi Dharma

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di PSLU Budhi Dharma Yogyakarta

### 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui kualitas tidur pada lansia di PSLU Budhi Dharma Yogyakarta
- b. Diketahui fungsi kognitif pada lansia di PSLU Budhi Dharma Yogyakarta

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan serta referensi penelitian dalam bidang Ilmu keperawatan tentang lansia khususnya mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di PSLU Budhi Dharma Yogyakarta

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di PSLU Budhi Dharma Yogyakarta

### b. Bagi PSLU Budhi Dharma

Aspek ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran status kesehatan pada lanjut usia kepada pengelola panti werdha untuk tetap membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan lansia terutama dalam hal kecil seperti masalah tidur

### c. Bagi STIKES Wira Husada Yogyakarta

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan referensi ilmu pengetahuan mahasiswa dan sebagai sumber informasi tentang hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia

## E. Keaslian Penelitian

*Tabel 1. Keaslian Penelitian*

Penulis	Judul	Metode	Hasil	Persamaan	Perbedaan
Ratu Ita Sari T, Franly Onibala, Lando Sumarauw (2017)	Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara	Metode penelitian menggunakan penelitian analisis kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Terdapat hubungan yang signifikan antara Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desain Penelitian ini menggunakan cross sectional</li> <li>- Menggunakan instrument kuesioner PSQI dan MMSE</li> <li>- Variabel bebas kualitas tidur</li> <li>- Variabel terikat fungsi kognitif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sampel sebanyak 38 orang.</li> <li>- Tempat penelitian di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara.</li> <li>- Teknik pengambilan Sampel menggunakan sampling Jenuh / Total Sampling</li> </ul>
I Gede Yoga Paramadiva, Ida Ayu Astiti Suadnyana, I Gusti Ngurah Mayun	Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada kelompok lansia dharma sentana di desa batu bulangkang kecamatan sukawati gianyar	Penelitian ini menggunakan rancangan studi cross-sectional dengan metode non probability sampling	Menunjukkan bahwa di kelompok lansia Dharma Sentana yang berumur 60-90 tahun didapatkan responden dengan kualitas tidur baik pada kategori fungsi kognitif yang normal sebanyak 24 orang, responden yang kualitas tidurnya ringan pada	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penelitian ini menggunakan rancangan studi cross-sectional</li> <li>- Menggunakan instrument kuesioner PSQI dan MMSE</li> <li>- Variabel bebas kualitas tidur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Metode non probability sampling</li> <li>- Tempat penelitian di desa batu bulangkang kecamatan sukawati gianyar</li> </ul>

			<p>kategori probable gangguan kognitif sebanyak 13 orang, dan responden yang kualitas tidurnya sedang kategori definite gangguan kognitif sebanyak 1 orang.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Variabel terikat fungsi kognitif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responden sebanyak 50 orang lansia</li> </ul>
<p>Dini Nur Alpiah, Firdausiyah Rizki Amallia, Nabilah Kurniati (2022)</p>	<p>Hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif lansia di Desa Cimandala, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor, Jawa Barat.</p>	<p>Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan rancangan cross-sectional, dengan metode Simple random sampling</p>	<p>Ada hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif lansia di Desa Cimandala, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor, Jawa Barat</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Penelitian ini menggunakan rancangan studi cross-sectional</li> <li>- Menggunakan instrument kuesioner PSQI dan MMSE</li> <li>- Variabel bebas kualitas tidur</li> <li>- Variabel terikat fungsi kognitif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ukuran sampel adalah 100 lansia</li> <li>- Tempat penelitian di Desa Cimandala, Kecamatan Sukaraja, Kabupaten Bogor, Jawa Barat</li> <li>- Metode Simple random sampling</li> </ul>

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Data karakteristik responden di PSLU Budhi Dharma bahwa dari 30 responden mayoritas responden yaitu perempuan berjumlah 18 orang, lalu untuk rentan usia terbanyak berada pada usia 60-69 tahun dengan jumlah 23 responden selanjutnya untuk tingkat pendidikan terbanyak yaitu SD dengan jumlah sebanyak 23 responden
2. Kualitas tidur lansia di PSLU Budhi Dharma didapatkan hasil bahwa 96,7% atau 29 memiliki kualitas tidur yang buruk
3. Pada fungsi kognitif lansia di PSLU Budhi Dharma hasil analisa menunjukkan ada 28 responden yang memiliki fungsi kognitif yang tidak normal
4. Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di PSLU Budhi Dharma menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara kedua variable ditunjukkan hasil analisa dimana bahwa nilai p-value 0,795 yang artinya variable kualitas tidur dengan variable fungsi kognitif tidak ada hubungan secara signifikan.
5. Penurunan fungsi kognitif tidak hanya pada faktor kualitas tidur yang buruk saja, melainkan ada beberapa factor lain yang mempengaruhi fungsi kognitif

## **B. Saran**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di PSLU Budhi Dharma Yogyakarta
2. Bagi Stikes Wira Husada diharapkan dapat menjadi tambahan sumber informasi dalam penelitian hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif lansia
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk sebisa mungkin mengesampingkan factor lain dalam meneliti fungsi kognitif lansia, mengingat banyaknya factor tersebut dan diharapkan juga untuk menggunakan kuesioner lain dalam menilai kualitas tidur dan fungsi kognitif

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinatha, N. N. M., & Wulaningsih, I. (2019). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PENINGKATAN TEKANAN DARAH PADA LANSIA DI UNIT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PUCANG GADING KOTA SEMARANG. *Jurnal Surya Muda*, 1(2), 70–77. <https://doi.org/10.38102/jsm.v1i2.42>
- Agung Ayu Putri Laksmidewi, A., & Tjandra Dewi, V. (2022). Classic and traditional music role in cognitive function and critically ill patients. In *Music in Health and Diseases*. IntechOpen. Retrieved from <https://dx.doi.org/10.5772/intechopen.98698>
- Dalilah, D. (2019). GAMBARAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI DESA RAPA LAOK KECAMATAN OMBEN KABUPATEN SAMPANG. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 21–25. <https://doi.org/10.24929/jik.v4i1.697>
- Dashboard. (n.d.). Retrieved March 14, 2023, from PixelAdmin website: <https://kesgadiy.web.id/lihat-data>
- Hasibuan, R. K., & Raafidianti, R. S. (2021). Gambaran gangguan kognitif pada lansia dan faktor-faktor yang memengaruhinya di Kecamatan Kayangan Kabupaten Lombok Utara Nusa Tenggara Barat tahun 2018. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(2), 369–376. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i1.13731>
- Hermawan, F., Widyastuti, N., Tsani, A. F. A., & Fitranti, D. Y. (2019). HUBUNGAN STATUS GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANJUT USIA. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 274–279. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25841>
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI RW 1 DESA SAMBUNG KABUPATEN KUDUS. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Irfan permana, Aprilia Rohman, A., & Rohita, T. (2019). FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENURUNAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(01), 55–62. <https://doi.org/10.35907/jksbg.v11i01.143>
- Miyata, S., Noda, A., Iwamoto, K., Kawano, N., Okuda, M., & Ozaki, N. (2013). Poor sleep quality impairs cognitive performance in older adults - PubMed. *Journal of Sleep Research*, 22(5). <https://doi.org/10.1111/jsr.12054>

- Paramadiva, I. G. Y., Suadnyana, I. A. A., & Mayun, I. G. N. (2022). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA KELOMPOK LANSIA. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), 30–36. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1158>
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. A. P., & Astrawan, I. P. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA KELOMPOK LANSIA DHARMA SENTANA, BATUBULAN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Surya Rini, S., Kuswardhani, T., & Aryana, S. (2018). Faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 2(2), 32–37. <https://doi.org/10.36216/jpd.v2i2.35>
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Yaffe, K., Falvey, C. M., & Hoang, T. (2014). Connections between sleep and cognition in older adults. *The Lancet Neurology*, 13(10), 1017–1028. [https://doi.org/10.1016/s1474-4422\(14\)70172-3](https://doi.org/10.1016/s1474-4422(14)70172-3)