

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

NASKAH PUBLIKASI

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



Oleh:

MUHAMMAD HABIB A'LAIKA

KP19.01.377

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN



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

Disusun Oleh :


Muhammad Habib A'laika

KP.19.01.377

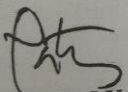
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 12 Agustus 2023

Susunan Dewan Penguji

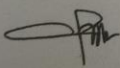
Ketua Dewan Penguji


Dr. Catur Budi Susilo, S.Pd., S.Kp., M.Kes.

Penguji I / Pembimbing Utama


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


Penguji II / Pembimbing Pendamping


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

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 15 September 2023

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners


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



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

Muhammad Habib A'laika¹, Patria Asda², Muryani³

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*

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ 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'laika¹, Patria Asda², Muryani³

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*

¹ Students of Nursing (S1) Study Program and Nurses STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

I. Pendahuluan

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). Negara Indonesia mengalami peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun, 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 (Pasaribu., 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). Ketidacukupan 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 ($P\text{value } 0,027 < 0,05$) dan artinya ada hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif pada lanjut usia

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

II. Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain atau rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022 sampai dengan Juli 2023, dengan pengumpulan data pada bulan Juni sampai dengan Juli 2023. Tempat penelitian di PSLU Budhi Dharma Yogyakarta. Subjek penelitian ini didapat jumlah awal sebanyak 63 lansia, namun setelah dilihat dari kriteria inklusi dan eksklusi didapat 30 lansia sebagai responden penelitian. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan kuesioner Moca-Ina untuk mengukur fungsi Kognitif. Analisis data menggunakan aplikasi SPSS dengan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan pada variabel penelitian.

III. Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Pengujian Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	12	40 %
	Perempuan	18	60 %
	Total	30	100 %
2	Usia		
	60 – 69 thn	23	76,7 %
	70 – 79 thn	7	23,3 %
	Total	30	100 %
3	Tingkat Pendidikan		
	SD	17	56,7 %
	SMP	9	30,0 %
	SMA	4	13,3 %
	Total	30	100 %

Berdasarkan Tabel diatas dari segi jenis kelamin mayoritas adalah Perempuan sebanyak 60%. Hasil analisis tabel memberikan gambaran bahwa pada segi usia terdapat 2 pengelompokan dan yang paling banyak pada usia 60-69 tahun sebanyak 76,7%. Didapatkan juga bahwa responden dengan Tingkat Pendidikan paling banyak yaitu SD sebanyak 56,7%

2. Hasil Analisis Data Univariat

a. Pengujian Variabel Kualitas Tidur

Tabel 2. Kualitas tidur lansia

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase
Baik	1	3,3 %
Buruk	29	96,7 %
Total	30	100 %

Hasil analisis data pada tabel diatas menunjukkan bahwa 96,7% atau 29 responden memiliki kualitas tidur yang buruk

b. Pengujian Variabel Fungsi Kognitif

Tabel 3. Fungsi kognitif lansia

Fungsi Kognitif	Frekuensi	Persentase
Normal	2	6,7 %
Tidak Normal	28	93,3 %
Total	30	100 %

Untuk variable fungsi kognitif didapat bahwa 93,3% atau 28 responden memiliki Fungsi kognitif yang tidak normal sisanya hanya 6,7% atau 2 responden yang memiliki fungsi kognitif yang normal

3. Hasil Analisis Data Bivariat

Tabel 4. Crosstabulation Data Hasil Penelitian

Kualitas Tidur	Fungsi Kognitif				Total	P value	
	Normal		Tidak Normal				
	n	%	n	%			n
Baik	0	0%	1	100%	1	100%	0,786
Buruk	2	6,9%	27	93,1%	29	100%	
Total	2	6,7%	28	93,3%	30	100%	

Berdasarkan Tabel diatas didapat hasil bahwa nilai p value 0,786 dimana p value >0,05 yang artinya tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif.

IV. Pembahasan

1. Analisis Data Karakteristik

Pada penelitian ini mayoritas jenis kelamin responden yaitu perempuan sebanyak 60% atau 18 lansia. Pada penelitian Ratu (2017) didapat jenis kelamin lansia terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 25 orang. Penelitian Prianthara (2021) jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan berjumlah 42 orang

Responden dalam penelitian ini adalah lansia dengan rentan usia 60-69 tahun didapat sebanyak 23 responden. Usia merupakan faktor yang sangat independen karena tidak dapat diubah oleh manusia. Usia akan bertambah hari demi hari secara otomatis. Oleh karena itu, usia merupakan faktor biologis sebagai pembeda dalam hubungannya dengan dimensi kelompok. Usia juga merupakan aspek yang beresiko terhadap kognisi lansia dan sebagai aspek utama pada penurunan kekuatan kognitif lansia. Sejalan bertambahnya usia, manusia akan akan mengalami penuaan, sehingga kekuatan dalam menerima kepastian dan bekerja akan lebih lambat, Zainurridha (2021). Penelitian Prianthara (2021) rentan usia terbanyak pada usia 60-64 dengan jumlah 30 orang

Distribusi responden menurut tingkat pendidikan didapat bahwa tingkat pendidikan terbanyak adalah SD dengan frekuensi sebanyak 17 responden. Faktor pendidikan sangat berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lansia (Rosita, 2012). Ini dapat disebabkan karena pada saat itu mereka kesulitan untuk melanjutkan pendidikan dikarenakan masalah ekonomi yang rendah. Sehingga kebanyakan lansia berhenti pada pendidikan dasar atau bahkan tidak sekolah sama sekali. Penelitian yang dilakukan oleh Francisco seperti yang dikutip oleh Mardiyanto, Jahja, dan Limyati (2017), yang menyimpulkan bahwa tingkat pendidikan seseorang merupakan faktor risiko terjadinya demensia terutama penyakit Alzheimer. Pada penelitian Ratu (2017) didapat tingkat Pendidikan terbanyak yaitu SD dengan jumlah 27 orang

2. Gambaran Kualitas Tidur

Dari total keseluruhan responden penelitian ini bahwa, kualitas tidur pada lansia yang tinggal di PSLU Budhi Dharma wisma perkutut, anggrek, dahlia, mawar dan merpati, didapatkan hasil 29 responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Dari data kuesioner PSQI didapat bahwa rata rata masalah tidur lansia terletak pada komponen durasi tidur dan komponen gangguan tidur. Gambaran yang terjadi pada PSLU

Budhi Dharma dari kualitas tidur yang buruk selain dari hasil kuesioner adalah keluhan yang muncul pada lansia tersebut. Mereka menyebutkan bahwa sering terbangun saat tengah malam, dan setelah terbangun mereka mengatakan sulit untuk kembali tidur dengan nyenyak, Adapun keluhan lain dimana responden mengatakan merasa nyeri, lamanya waktu untuk terlelap, merasa kepanasan atau kedinginan saat malam hari, Disisi lain ada 1 responden yang memiliki kualitas tidur yang baik, responden tersebut mengatakan jarang tidur siang sehingga saat malam hari bisa tidur dengan nyenyak dan apabila ada masalah dengan penghuni panti lain, responden tersebut memilih untuk tidak memikirkannya sehingga tidak ada beban pikiran saat mau tidur di malam hari. Responden lain mengatakan saat malam hari lingkungan di panti sangat kondusif, tidak ada kebisingan yang mengganggu tidur responden

Putri (2016) menyebutkan bahwa Lansia bangun lebih teratur di sekitar waktu malam dan membutuhkan banyak waktu untuk tertidur kembali. Kecenderungan untuk beristirahat di siang hari tentu saja menjadi semakin waspada pada waktu malam hari. Menurut Pasaribu (2016) Tidur bermanfaat untuk memperbaiki fungsi biologis secara rutin, menyimpan energi selama tidur, dan untuk memulihkan fungsi kognitif. Pada lanjut usia, irama sirkadian menjadi lebih lemah, tidak dapat menyesuaikan dan kehilangan tinggi rendahnya irama sirkadian. Salah satu hipotesis menyatakan *suprachiasmatic nuclei* mengalami kemunduran dan mengalami kelemahan fungsi sehingga membuat irama sirkadian lanjut usia menjadi terganggu. Penurunan tinggi rendahnya irama sirkadian dapat meningkatkan frekuensi terbangun di malam hari dan mengantuk yang amat di siang hari (Neikrug & Israel, 2013)

3. Gambaran Fungsi Kognitif

Pada umumnya seseorang yang memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan. Terutama pada fungsi kognitif yang akan

mempengaruhi aspek psikososial yang berkaitan dengan keadaan kepribadian dalam diri lanjut usia tersebut (Sutarto, 2014). Penurunan menyeluruh pada fungsi sistem saraf pusat dipercaya sebagai kontributor utama perubahan dalam kemampuan kognitif dan efisiensi dalam pemrosesan informasi (Papilia dkk, 2013). Penurunan terkait penuaan ditunjukkan dalam kecepatan, memori jangka pendek, memori kerja dan memori jangka panjang. Perubahan ini telah dihubungkan dengan perubahan pada struktur dan fungsi otak (Agronin dan Maletta, 2013). 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, et al., 2019). Adanya total waktu tidur yang tidak tepat pada lansia dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan tidur pada lansia yang dapat memperburuk fungsi kognitif lansia (Sunaryo, 2016; Mohlenhoff, et al., 2018)

Peneliti menggunakan kuesioner Moca-ina untuk pengukuran fungsi kognitif pada lansia dengan wawancara perseorangan dan pada aspek visuospasial responden diminta untuk menggambar objek yang tersedia. Didapat hasil bahwa 28 responden memiliki skor yang tidak normal. Dari hasil kuesioner Moca-Ina rata rata responden mendapat nilai yang kurang pada aspek visuospasial atau kemampuan lansia dalam memanipulasi objek di pikiran dalam bentuk gambar dan Delayed recall atau mengingat kata yang disebutkan diawal. PSLU Budhi Dharma sudah memiliki kegiatan rutin untuk meningkatkan fungsi kognitif seperti senam lansia, kesenian dan penyaluran hobi seperti membaca, menjahit, menyulam dan membuat taplak meja. Dari hasil observasi didapat bahwa saat ada kegiatan tersebut tidak semua lansia mengikutinya sehingga tidak adanya upaya responden untuk meningkatkan fungsi kognitif. Yang mana didapatkan hasil kuesioner pada aspek delayed recall rata rata responden mendapat nilai yang sangat rendah. Disisi lain ada 2 responden yang memiliki fungsi kognitif

yang normal, responden tersebut mengatakan selalu aktif dalam mengikuti kegiatan untuk meningkatkan fungsi kognitif

4. Analisis Korelasi antara Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif

Analisis dalam penelitian ini menggunakan uji bivariat Spearman rank untuk mengetahui apakah ada hubungan dari variable penelitian. Setelah dilakukan Analisa didapat 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, Hasil tabel silang kualitas tidur dengan fungsi kognitif menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur baik pada kategori fungsi kognitif tidak normal yaitu sebanyak 1 orang, didapat data bahwa responden tersebut merasa nyaman berada di lingkungan panti dan tidak ada keluhan saat ingin tidur, sehingga memiliki kualitas tidur yang baik, disisi lain responden tersebut enggan untuk mengikuti kegiatan aktifitas fisik sehingga tidak ada upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif. Responden dengan kualitas tidur buruk pada kategori fungsi kognitif normal sebanyak 2 orang, didapat bahwa responden tersebut aktif dalam mengikuti senam lansia dan sering membaca buku untuk meningkatkan fungsi kognitif, akan tetapi responden tersebut sering terbangun saat malam hari yang menyebabkan tidur tidak nyenyak, sehingga kualitas tidurnya buruk. Responden dengan kualitas tidur buruk pada kategori fungsi kognitif tidak normal sebanyak 27 orang, didapat bahwa responden tersebut memiliki gangguan kualitas tidur yang beragam seperti, merasa kepanasan atau kedinginan di malam hari, butuh waktu lebih dari 30 menit untuk terlelap, terasa nyeri, mengalami mimpi buruk dan juga lansia tersebut jarang mengikuti aktivitas untuk meningkatkan fungsi kognitifnya dengan alasan malas dan mudah lelah

Penelitian ini tidak sejalan dengan Ratu Ita Sari T, Franly Onibala, Lando Sumarauw (2017) dengan judul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi

Sulawesi Utara, mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia. Dari perbedaan ini didapatkan bahwa perbedaan jumlah responden, kuesioner yang digunakan, dan tempat penelitian

Mersiliya Sauliyusta (2016) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia dimana penelitian tersebut menemukan bahwa jumlah lansia dengan fungsi kognitif yang normal lebih banyak dibanding dengan lansia yang sudah mengalami penurunan fungsi kognitif. Tingkat aktivitas fisik lansia proporsinya sama yaitu 50%. Jadi, lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi dan rendah berimbang dan tidak saling mendominasi satu sama lain

Penelitian Dian Eka Putri (2022) menyatakan bahwa Fungsi kognitif dan kualitas hidup sering terjadi pada masa-masa lansia, kualitas hidup yang buruk lebih dominan pada lansia yang mengalami fungsi kognitifnya yang menurun atau lemah dibandingkan lansia yang fungsi kognitifnya masih bagus. Dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa tidak hanya kualitas tidur saja yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia melainkan ada beberapa factor lain yaitu Kualitas hidup

V. Simpulan dan Saran.

1. Kesimpulan

- a. 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
- b. Kualitas tidur lansia di PSLU Budhi Dharma didapatkan hasil bahwa 96,7% atau 29 memiliki kualitas tidur yang buruk

- c. Pada fungsi kognitif lansia di PSLU Budhi Dharma hasil analisa menunjukkan ada 28 responden yang memiliki fungsi kognitif yang tidak normal
- d. 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.
- e. Penurunan fungsi kognitif tidak hanya pada faktor kualitas tidur yang buruk saja, melainkan ada beberapa factor lain yang mempengaruhi fungsi kognitif

2. Saran

- a. 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 Stikes Wira Husada diharapkan dapat menjadi tambahan sumber informasi dalam penelitian hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif lansia
- c. 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 <http://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>
- 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>
- Prianthara, 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)