

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF
PADA LANJUT USIA**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

Oleh:

Perucha Insyan Kinanti

NIM 2101840

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANJUT USIA

Oleh
Perucha Insyan Kinanti

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Perucha Insyan Kinanti 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

PERUCHA INSYAN KINANTI

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF
PADA LANJUT USIA**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing Utama,



Irma Darmawati, M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom.

NIPT 920200419870509201

Pembimbing Pendamping,



Slamet Rohaedi, S.Kep., M.P.H.

NIP 197611082001121005

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan FPOK UPI



Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M.

NIP 196803161992032004

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Perucha Insyan Kinanti

NIM : 2101840

Program Studi : Keperawatan

Judul Karya : Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif
pada Lanjut Usia

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan dengan jelas.

Jika kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, Juli 2025



Perucha Insyan Kinanti

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa tersusunnya karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing, keluarga, sahabat, serta pihak yang telah membantu selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca, khususnya menambah wawasan di bidang Keperawatan serta menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya. Penulis juga menyadari bahwa artikel ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan.

Bandung, Juli 2025

Penulis

HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahillāhi Rabbil ‘Ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhānahu wa Ta‘ālā atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan kekuatan-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini dengan segala keterbatasan dan tantangan yang ada.

Dengan penuh rasa haru dan rendah hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Didi Sukyadi, M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia periode 2020–2025.
2. Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. Komarudin, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Pendidikan dan Penjaminan Mutu Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. selaku Wakil Dekan Bidang Sumber Daya dan Umum Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Dr. H. Dian Budiana, M.Pd. selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kemitraan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Dr. Hj. Linda Amalia, S.Kp., M.K.M. selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia Sumartini, S.Kp., M.Kep. selaku Pembimbing Akademik yang telah membimbing, memberikan arahan dan saran selama perkuliahan.
7. Irma Darmawati, M.Kep, Ns.Sp.Kep.Kom. selaku Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, saran, serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Slamet Rohaedi, S.Kep., M.P.H. dan Agni Laili Perdani, S.Kep., Ners., MS. selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu

memberikan bimbingan serta segala saran dan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

9. Dr. Lisna Anisa Fitriana, M.Kep. selaku Ketua Penguji yang telah memberikan arahan dan saran.
10. Dr. Upik Rahmi, M.Kep selaku Anggota Penguji yang telah memberikan arahan dan saran.
11. Seluruh *Civitas Academica* dan Tenaga Kependidikan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat berguna selama perkuliahan.
12. Samuel Z. Dambaru selaku Mayor Bala Keselamatan yang telah mengizinkan melakukan penelitian di Panti Tresna Werdha Senjarawi
13. Gina Veterani selaku Ketua Yayasan Tulus Kasih yang telah mengizinkan melakukan penelitian di Yayasan Tulus Kasih
14. Seluruh responden dan pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
15. Teristimewa, kepada kedua orang tuaku Bapak Sembodo Insyantoro Yudho dan Ibu Nur Aisyah, turut serta kaka dan adik-adik tercinta penulis ucapkan banyak terimakasih atas segala pengorbanan yang telah diberikan demi kehidupan penulis yang layak.
16. Teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas segala dukungan, semangat, doa, serta kebersamaan yang telah menjadi penyemangat dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dibalas dengan limpahan berkah dan kebahagiaan.

Bandung, Juli 2025

Penulis

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANJUT USIA

Perucha Insyan Kinanti

NIM 2101840

e-mail: peruchakinantii@upi.edu

Pendahuluan: Lansia sering mengalami penurunan kualitas tidur yang dapat berdampak buruk pada fungsi kognitif. Gangguan tidur seperti sulit tidur, sering terbangun, dan bangun terlalu pagi dapat mempercepat penurunan daya ingat dan kemampuan berpikir. **Tujuan:** Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lanjut usia. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Sebanyak 60 lansia menjadi responden. Instrumen GSQ-6 digunakan untuk menilai kualitas tidur, dan IQCODE untuk fungsi kognitif. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif. Analisis dilakukan dengan uji korelasi. **Hasil dan Pembahasan:** Ditemukan hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif ($p < 0,001$; $\alpha \leq 0,05$) dengan koefisien korelasi 0,79. Semakin buruk kualitas tidur, semakin menurun fungsi kognitif. **Simpulan:** Kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif lansia. Intervensi peningkatan kualitas tidur penting dilakukan sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan kognitif dan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Fungsi kognitif, Kualitas tidur, Lanjut usia

ABSTRACT

THE ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND COGNITIVE FUNCTION IN OLDER ADULTS

Perucha Insyan Kinanti

NIM 2101840

e-mail: peruchakinantii@upi.edu

Introduction: Elderly often experience a decline in sleep quality which can adversely affect cognitive function. Sleep disturbances such as difficulty falling asleep, frequent awakenings, and early morning awakening may accelerate deterioration in memory and thinking abilities. **Objective:** The aim of this study is to examine the relationship between sleep quality and cognitive function in the elderly population. **Research Method:** This study employed a cross-sectional design with quantitative methods, involving 60 elderly participants. Sleep quality was assessed using the GSQ-6 (Geriatric Sleep Questionnaire-6) instrument, while cognitive function was measured with the IQCODE (Informant Questionnaire on Cognitive Decline in the Elderly). Data analysis was conducted using the spearman correlation test to determine the relationship between sleep quality and cognitive function. **Results and Discussion:** Correlation analysis revealed a highly significant relationship between sleep quality and cognitive function ($p < 0.001$; $\alpha \leq 0.05$), with a strong correlation coefficient of 0.79. The findings demonstrate that poorer sleep quality is associated with greater cognitive decline, indicating that sleep disturbances significantly contribute to worsening cognitive function in the elderly. **Conclusion:** These results highlight the importance of sleep quality interventions as a preventive measure to maintain cognitive health and improve quality of life in aging populations.

Keywords: Elderly, Cognitive function, Sleep quality

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	i
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
2.1 Lanjut Usia	5
2.1.1 Definisi Lanjut Usia	5
2.1.2 Perubahan Fisiologis pada Lanjut Usia.....	5
2.1.3 Masalah Umum pada Lanjut Usia	7
2.2 Kualitas Tidur.....	9
2.2.1 Definisi Kualitas Tidur	9
2.2.2 Komponen Kualitas Tidur	10
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia	12
2.2.4 Dampak Kualitas Tidur yang Buruk pada Lansia	13
2.3 Fungsi Kognitif.....	15
2.3.1 Definisi Fungsi Kognitif.....	15
2.3.2 Aspek Fungsi Kognitif	16
2.3.3 Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia	18

2.4 Penelitian Relevan.....	19
2.5 Kerangka Teori.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Desain Penelitian.....	23
3.2 Populasi dan Sampel.....	23
3.2.1 Teknik pengambilan sampel	23
3.3 Tempat Penelitian.....	24
3.4 Definisi Operasional.....	25
3.5 Instrumen Penelitian.....	25
3.6 Prosedur Penelitian.....	26
3.7 Analisis Data	28
3.8 Etika Penelitian.....	29
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Temuan.....	31
4.1.1 Analisis Univariat dan Bivariat	31
4.2 Pembahasan	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan.....	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden.....	32
Tabel 4. 2 Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	21
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing	48
Lampiran 2. Surat Permohonan Rekomendasi untuk Mendapat Izin Penelitian ...	52
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian PSTW Senjarawi	53
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Yayasan Tulus Kasih	54
Lampiran 5. Surat Permohonan Uji Etik.....	55
Lampiran 6. Surat Izin Etik	56
Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian PSTW Senjarawi	57
Lampiran 8. Surat Balasan Izin Penelitian Yayasan Tulus Kasih	58
Lampiran 9. <i>Informed Consent</i>	59
Lampiran 10. Data Karakteristik Responden	60
Lampiran 11. <i>Geriatric Sleep Questionner</i> (GSQ-6)	61
Lampiran 12. Pengukuran Fungsi Kognitif (IQCODE)	63
Lampiran 13. Barthel Index (ADL).....	67
Lampiran 14. Tabulasi Data	68
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas.....	71
Lampiran 16. Hasil Uji <i>Mean</i> dan Standar Deviasi	72
Lampiran 17. Hasil Uji Korelasi Spearman	73
Lampiran 18. Lembar Bimbingan Pembimbing Utama	74
Lampiran 19. Lembar Bimbingan Pembimbing Pendamping.....	75
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 21. Bukti Submit.....	77
Lampiran 22. Manuskrip.....	78
Lampiran 23. Lembar Revisi Seminar Proposal	91
Lampiran 24. Lembar Revisi Sidang	92
Lampiran 25. Surat Pencatatan Ciptaan	93
Lampiran 26. Riwayat Hidup.....	94

DAFTAR PUSTAKA

- Afandy, M., & Saragi, Y. R. (2024). *Kenali Gangguan Kognitif pada Lansia dan Cara Mengatasinya*. Ammarai Healthcare Assistance. <https://www.ammarai.co.id/post/kenali-gangguan-kognitif-pada-lansia-dan-cara-mengatasinya>
- Agnesia, A., Pangemanan, D. H. C., & Polii, H. (2021). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 9(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.v9i2.31795>
- Akbar, M. (2019). Kajian terhadap Revisi Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2(2). <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmks/article/viewFile/10605/7130>
- Alpiah, D. N., Amallia, F. R., & Kurniati, N. (2022). Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *2-TRIK: Tunas-Tunas Riset Kesehatan*, 12(3). <http://dx.doi.org/10.33846/2trik12318>
- Ambohamsah, I. B., Darmiati & Sia, N. L. (2020). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Desa Buku Kecamatan Mapilli Kabupaten Polewali Mandar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(3). <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/353/343>
- Armstrong, T. (2017). *Multiple Intelligences in the Classroom* (4th ed.). ASCD. <https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/siteASCD/publications/books/Multiple-Intelligences-in-the-Classroom-4th-Edition-Sample-Chapters.pdf>
- Apriyeni, E., Patricia, H., Wulandari, S., & Ananda, D. (2023). Aktivitas Fisik pada Kualitas Tidur pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2). <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.121>
- Astutik, N. D., Handini, S. F. & Mahendra, W. M. (2018). Pengaruh Fungsi Kognitif terhadap Kualitas Hidup Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kelurahan Gadingkasri Kecamatan Klojen Malang. *Jurnal Keperawatan Malang*, 2(2). <https://doi.org/10.36916/jkm.v2i2.29>
- Bahtiar., Ramadania, R., Nopriyanto, D., & Nur, S. R. F. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Insomnia pada Lansia: Studi *cross-sectional*. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 5(1). <https://doi.org/10.24252/asjn.v5i1.45506>
- Balaka, M. Y. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Widina Bhakti Persada. <https://repository.penerbitwidina.com/media/publications/464453-metodologi-penelitian-kuantitatif-10d6b58a.pdf>

- Burton, J. K., Stott, D. J., McShane, R., Noel-Storr, A. H., Swann-Price, R. S., & Quinn, T. J. (2021). Informant Questionnaire on Cognitive Decline in the Elderly (IQCODE) for the Early Diagnosis of Dementia Across a Variety of Healthcare Settings. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 21(7). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011333.pub3>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research, 28(2). [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2011). Normal human sleep: An overview. In M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (5th ed., pp. 16–26). Elsevier Saunders. <https://doi.org/10.1016/B978-1-4160-6645-3.00002-5>
- Cindranela, E., Adiputra, H. S. I. M. L., & Sundari, R. P. L. (2022). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Ingat Jangka Pendek pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Angkatan Tahun 2019. *Jurnal Medika Udayana*, 11(3). <https://doi.org/10.30596/isb.v1i2.1658>
- Crisp, J., Taylor, C., Douglas, C., & Rebeiro, G. (2012). *Potter and Perry's Fundamentals of Nursing* (4th Australian ed.). Elsevier Australia. https://archive.org/details/potterperrysfund0000unse_04ed
- Darmawati, I., & Kurniawan, F. A. (2021). Hubungan antara Grade Hipertensi dengan Tingkat Kemandirian Lansia dalam Activities of Daily Living (ADL) Relationship Between Grade of Hypertension and Elderly Independence in Activities of Daily Living (ADLs). *Faletehan Health Journal*, 8(1). <https://doi.org/10.52047/jkp.v14i27.299>
- Dewi, B. P., Darussalam, A. A., Rimbawati, Y., & Safitri, S. W. (2022). Hubungan Karakteristik Pasien Usia Lanjut dengan Penyakit Ginjal Kronik (PGK) yang Menjalani Hemodialisis Disebabkan Diabetes Melitus dan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Terapan*, 9(2). <https://doi.org/10.54816/jk.v9i2.537>
- Dewi, N. P. R. I., Lestari, N. K. Y. & Dewi, N. L. P. T. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Lansia. *Bali Medika Jurnal*, 7(1). <https://doi.org/10.36376/bmj.v7i1.108>
- Djajasaputra, A., & Halim, A. (2019). Fungsi Kognitif pada Lansia: Kajian Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 16(2). <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/33192>
- Espirito-Santo, H., Dias-Azedo, D., Lemos, L., Grasina, A., Andrade, D., Henriques, S., Paraíso, L., & Daniel, F. (2021). Validation of the Geriatric Sleep Questionnaire. *Sleep Medicine*, 88(1). <https://doi.org/10.1016/J.SLEEP.2021.10.022>

- Fachlefi, S., & Rambe, A. S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif Siswa MAN Binjai. *Scientific Medical Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.32734/scripta.v3i1.5351>
- Fitri, L. N., Ludiana, Sari, A. S., & Dewi K. T. (2025). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Malahayati Nursing Journal*. 7(3). <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i3.17132>
- Garbarino, S., Lanteri, P., Sannita, W. G., Bragazzi, N. L., & Scoditti, E. (2020). Circadian Rhythms, Sleep, Immunity, and Fragility in the Elderly: The Model of the Susceptibility to Infections. *Frontiers in Neurology*, 11(2). <https://doi.org/10.3389/fneur.2020.558417>
- Gultom, H. W., Damayanti, N. & Syauqy, A. (2020). Perbandingan Kualitas Hidup Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Provinsi Jambi dengan Lansia yang Tinggal Bersama Keluarga yang Menjadi Anggota di Posyandu Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. *Jurnal Psikologi Jambi*. 0(01). <https://doi.org/10.22437/jpj.v6ijuli.12622>
- Hanum, H. T., Pudjiati, P., Maryam, R. S., Badriah, S., & Resnayati, Y. (2025). The Relationship Between Sleep Quality and Cognitive Function in The Elderly at The Tresna Werdha Social Institution. *Journal of Nursing Care*, 8(1). <https://doi.org/10.24198/jnc.v8i1.57723>
- Haryati, M., Kusumaningsih, I., & Supardi. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2). <https://doi.org/10.36916/jkm.v7i2.177>
- Hasibuan, R. K. & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2). <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Hidayati, M., Lestari, S. P., Sunu, J., Tyoso, P., & Tengah, J. (2020). Healthy Aging Menuju Lansia Sehat dan Aktif. *Bidang Ilmu Administrasi, Akuntansi, Bisnis, Manajemen, dan Humaniora*. [file:///C:/Users/ditaayufe/Downloads/admin,+204-Revisi_adm%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ditaayufe/Downloads/admin,+204-Revisi_adm%20(1).pdf)
- Huda, L. N., Zahrah, N. R., Fatkhiyah, K., Fauziah, S., Nuraya, T. A., AR, K. S., Reizaputra, H. A.-G., Mangnga, V. A. G., Nurfauzi, N. A. S., Zakira, A. J., Rismansyah, A. Z. R., Maran, N. V., & Sujatmiko, B. (2024). Program Pemeriksaan Fungsi Paru dengan Peak Flow Meter pada Komunitas Olahraga Pernapasan Abhinaya di Kelurahan Antapani Kidul, Bandung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(12). <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i12.17601>

- Husnaniyah, D., Virgiani B. N., Kamsari, K., & Anggraeni, F. (2025). Overview of Cognitive Function in The Elderly in Patrol Health Center Working Area Indramayu Regency. *Health Care Nursing Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.35568/healthcare.v7i1.5862>
- Hutagalung, N., Marni, E., & Erianti, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan STIKes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1). <https://doi.org/10.25311/jkh.vol2.iss1.535>
- Ismail, S. S., Watung, G. I. V, Sibua, S., Astuti, W., & Fisik, K. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Motoboi Kecil. *Watson Journal of Nursing*, 2(2). <https://ejournal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/wjn/article/view/78/59>
- Istibsaroh, F. (2021). Hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan Tidur dengan Penurunan Daya Ingat pada Lansia. *Indonesian Health Science Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.52298/ihsj.v1i1.7>
- Kim, J. H., Elkhadem, A. R., & Duffy, J. F. (2023). Circadian Rhythm Sleep–Wake Disorders in Older Adults. *Sleep Med Clin*, 17(2). <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.02.003>. Circadian
- Kirana, C., Solihin, A. H. & Supriadi. (2024). Hubungan Riwayat Penyakit Kronis dengan Kejadian Jatuh pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cimalaka Kabupaten Sumedang. *Jurnal Sehat Masada*, 12(1). [file:///C:/Users/ditaayufe/Downloads/459-Article%20Text-737-1-10-20240912%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ditaayufe/Downloads/459-Article%20Text-737-1-10-20240912%20(1).pdf)
- Leba, I. P. R. P. (2020). Literature Review: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Lansia. *Professional Health Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2sp.349>
- Mardiana, K., & Sugiharto. (2022). Gambaran Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia yang Tinggal di Komunitas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Scientific Journal of Nursing*, 8(4). <https://doi.org/10.33023/jikep.v8i4.1283>
- National Sleep Foundation. (2023). Sleep Health and Aging: Recommendations for Promoting Healthy Sleep Among Older Adults. *Sleep Health and Aging Conference Report*, 9(6). <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.08.018>
- Nissa, C., Wada, H. F., Astuti, P., Batubara, S. T., & Prima, A. (2021). Studi Literatur: Pengaruh Terapi Pijat Refleksi Kaki terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 7(1). <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v7i1.425>

- Nurhidayati, I., Elsera, C., & Purnomo, R. T. (2023). Studi Investigasi Malnutrisi pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 10(1). <https://doi.org/10.61902/triage.v10i1.682>
- Pangestu, K., & Dwiana, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Memori Jangka Pendek pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2017. *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.24912/tmj.v2i2.7844>
- Paramadiva, I. G. Y., Suadnyana, I. A. A., & Mayun, I. G. N. (2022). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Kelompok Lansia Dharma Sentana di Desa Batubulan Kangin Kecamatan Sukawati Gianyar. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1). <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1>
- Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, 31(2). <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.80371>
- Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020). Manfaat Kualitas Tidur yang Baik dalam Mencegah Demensia pada Lansia. *Lombok Medical Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.522>
- Pratiwi, A. & Hera, S. R. (2025). Systematic Literature Review : Epidemiologi, Faktor Risiko, dan Penatalaksanaan Penyakit Kardiovaskular pada Lansia. *Jurnal Cendekiawan Dan Riset Multidisiplin Akademik Terintegrasi*, 1(2). <https://doi.org/10.31004/cermat.v1i2.32>
- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. . 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). <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Pusat Pengelolaan Data Pendidikan Tinggi Universitas Medan Area. (2025, 9 Januari). *Psikologi Kognitif, Konsep Utama, dan Aplikasinya*. <https://p2dpt.uma.ac.id/2025/01/09/psikologi-kognitif-konsep-utama-dan-aplikasinya/>
- Rachmadina, A., Zahra, I. S., Ritonga, R., Pratama, N. A. & Nayla, Y. (2025). Hubungan Antara Pola Tidur dan Resiko Penyakit Kronis pada Lansia. *Inovasi Kesehatan Global*. <https://doi.org/10.62383/ikg.v2i1.1270>
- Ramli, R., Fadhillah, M. N., Keperawatan, I., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., Olahraga, A., & Kognitif, F. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. *Window of Nursing Journal*. 01(01). <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>

- Riasari, N. S., Djannah, D., Wirastuti, K., & Silviana, M. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Fungsi Kognitif pada Pasien Prolanis Klinik Pratama Arjuna Semarang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3345%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/3345/2847>
- Riskiana, N. E. P. N., & Mandagi, A. M. (2021). Tingkat Pendidikan dengan Fungsi Kognitif pada Lansia dalam Periode Aging Population. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2). <https://doi.org/10.22487/preventif.v12i2.194>
- Royani, E., & Siska, F. (2023). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(26). <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i26.251>
- Safitri, M., Nurfariyah, E., & Handini, M. (2022). Kualitas Hidup Penderita Presbikusis di RSUD Sultan Syarif Mohamad Alkadrie Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*, 49(1). <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i1.178>
- Sternberg, R. J. (2020). The Theory of Successful Intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *The Cambridge Handbook of Intelligence* (2nd ed., pp. 504–524). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108770422.025>
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4). <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i4.267>
- Sulistyarini, W. D., Mukharomah, S., Anggun, A., Astuti, S., Pratama, L. P., & Ernawati, E. (2022). Peningkatan Fungsi Kognitif melalui Pendampingan Lansia dengan Metode Senam Otak di Panti Sosial Tresna Wredha Nirmala Puri Samarinda. *Abdimas Medika*, 3(1). <https://doi.org/10.35728/pengmas.v3i1.1009>
- Thurfah, J. N., Puspitasari, I. M., & Alfian, S. D. (2022). Suplemen Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur. *Farmaka*, 20(2). <https://doi.org/10.24198/farmaka.v20i2.37399>
- Urbina, S. (2018). *Essentials of Psychological Testing* (2nd ed.). John Wiley & Sons. <https://www.amazon.com/Essentials-Psychological-Testing-Behavioral-Science/dp/1118680480>
- Utami, J. R., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analysis of Factors Influencing the Sleep Quality of Elderly People in Nursing Homes. *Jurnal Health Sains*, 2(3). <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>

- Van de Water, A. T., Holmes, A., & Hurley, D. A. (2011). Objective Measurements of Sleep for Non-Laboratory Settings as Alternatives to Polysomnography A Systematic Review. *Journal of Sleep Research*, 20(12). <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2009.00814.x>
- Viandara, D. M. K., Wahyuni, N. I., Suparwat, K. T. A., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Banjar Kalanganyar, Desa Dangin Puri Kaja, Kecamatan Denpasar Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i3.5799>
- Wahyuningrum, T., Saudah, N., & Hermansyah, L. (2015). Hubungan Tingkat Depresi dengan Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di UPT Panti Werdha 'Mojopahit' Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1). <https://doi.org/10.32831/jik.v4i1.74>
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, R., Khairunnisa, K., Lestari, S. M. P., Wijayanti, D. R., Devriany, A., Hidayat, A., Dalfian, D., Nurcahyati, S., Sjahriani, T., Armi, A., Widya, N., & Rogayah, R. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkalpinang: CV Science Techno Direct. https://www.researchgate.net/publication/373070067_BUKU_AJAR_METODE_PENELITIAN
- World Health Organization. (2021). *Dementia*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- World Health Organization. (2020). *Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia: WHO guidelines*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia>
- World Health Organization. (2015). *World Report on Ageing and Health*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/186463>
- Zainurridha, Y. A., Sakinah, N. A., & Azari, A. A. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kemampuan Kognitif Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(3). <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>