

**KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DENGAN DEMENSIA**

**KARYA TULIS ILMIAH**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya  
Keperawatan



Oleh

Amalia Lisnawaty

1606707

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2019**

**LEMBARAN HAK CIPTA**  
**KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DENGAN DEMENSIA**

Oleh  
Amalia Lisnawaty

Sebuah Karya Tulis Ilmiah yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan

© Amalia Lisnawaty 2019  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2019

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

HALAMAN PENGESAHAN  
AMALIA LISNAWATY  
KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DENGAN DEMENSIA

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing I



Lisna Anisa F., S.Kep., Ners., M.Kes., AIFO

NIP. 198202222012122003

Pembimbing II



Suci Tutty Putri, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 198406042012122001

Mengetahui

Ketua Prodi Keperawatan



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

NIP. 197611082001121005

## **KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA DENGAN DEMENSIA**

**Amalia Lisnawaty**

**NIM.1606707**

### **ABSTRAK**

Salah satu masalah yang sering timbul pada lansia adalah gangguan tidur. Secara fisiologis jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi yang akan mempercepat terjadinya demensia. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas tidur pada lanjut usia dengan demensia. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan analisa data univariat. Jumlah responden sebanyak 48 lansia demensia ringan-sedang (MMSE 10-26) dengan teknik purposive sampling pada lansia yang berusia >60 tahun, tidak mengalami gangguan pendengaran, penglihatan dan kooperatif. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur pada lanjut usia dengan demensia sebagian besar (68.8%) mengalami kualitas tidur buruk dan (31.3%) mengalami kualitas tidur baik. Salah satu aspek yang mempengaruhi kesehatan lanjut usia ini adalah gangguan tidur yang dimulai dari kualitas tidur yang buruk sehingga ketidakmampuan untuk tidur dengan baik dapat menyebabkan kesulitan mempertahankan perhatian, waktu respon melambat, gangguan dalam memori dan konsentrasi, serta penurunan kinerja yang merupakan gejala demensia, tenaga kesehatan diharapkan memberikan program mengenai meningkatkan kualitas tidur yang baik dan membantu adaptasi terhadap perubahan kualitas tidur yang dialami oleh lansia.

***Kata kunci*** : Demensia, Lanjut Usia, Kualitas Tidur

## **QUALITY OF SLEEP IN ELDERLY WITH DEMENTIA**

**Amalia Lisnawaty**  
**NIM.1606707**

### **ABSTRACT**

*One of the problem that often arises in the elderly is a sleep disorder. Physiologically if someone does not get enough sleep to maintain a healthy body can occur effects such as forgetfulness, confusion and disorientation that will accelerate the occurrence of dementia. The purpose of this study was to determine the sleep quality in elderly patients with dementia. This study uses descriptive quantitative univariate data analysis. The number of respondents as many as 48 elderly mild-moderate dementia (MMSE 10-26) with purposive sampling technique in elderly aged > 60 years, impaired hearing, vision and cooperative. The research instrument used a questionnaire Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed that the quality of sleep in elderly patients with dementia majority (68.8%) had poor sleep quality and (31.3%) had a good sleep quality. One of the aspects that affect the health of the elderly is a sleep disorder that starts from poor sleep quality that inability to sleep properly can cause difficulty sustaining attention, response time slows, impaired memory and concentration, as well as the decline in performance is a symptom of dementia, energy health is expected to give a program on improving sleep quality was good and help adaptation to changes in the quality of sleep experienced by the elderly.*

**Keywords:** *Dementia, Elderly, Quality of sleep*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	i
<b>KATA PENGATAR</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	1
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	5
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	5
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
<b>2.1 Lanjut Usia</b> .....	6
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia.....	6
2.1.2 Batasan-batasan Lanjut Usia.....	6
2.1.3 Tipe-tipe Lanjut Usia .....	7
<b>2.2 Demensia</b> .....	7
2.2.1 Pengertian Demensia .....	7
2.2.2 Penyebab Demensia .....	8
2.2.3 Jenis-jenis Demensia.....	9
2.2.4 Tanda & Gejala Demensia .....	11
2.2.5 Faktor Resiko Demensia yang Tidak Dapat Dihindarkan .....	11
2.2.6 Faktor Resiko Demensia yang Dapat Dihindarkan.....	12
2.2.7 <i>Mini-mental Examination</i> .....	13
<b>2.3 Kualitas Tidur</b> .....	13
2.3.1 Pengertian Tidur .....	13
2.3.2 Pengertian Kualitas Tidur .....	13
2.3.3 Fungsi Tidur.....	15
2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	17
<b>3.1 Desain Penelitian</b> .....	17
<b>3.2 Populasi dan Sampel</b> .....	17
3.2.1 Populasi.....	17
3.2.2 Sampel .....	17
<b>3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian</b> .....	18
<b>3.4 Instrumen Penelitian</b> .....	18
<b>3.5 Uji Validitas dan Reabilitas</b> .....	19
3.5.1 Uji Validitas.....	19
3.5.2 Uji Realibilitas .....	19
<b>3.6 Definisi Operasional</b> .....	19
<b>3.7 Prosedur Penelitian</b> .....	19
3.7.1 Tahap Persiapan.....	19
3.7.2 Tahap Pelaksanaan.....	20
3.7.3 Tahap Akhir Penelitian .....	20
<b>3.8 Teknik Pengolahan dan Analisa Data</b> .....	20
3.8.1 Teknik Pengolahan Data.....	20
3.8.2 Analisa Data.....	23
<b>3.9 Etika Penelitian</b> .....	24
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	26

<b>4.1 Temuan</b> .....	26
<b>4.1.1 Karakteristik Responden</b> .....	26
<b>4.1.2 Kualitas Tidur</b> .....	27
<b>4.2 Pembahasan</b> .....	28
<b>4.2.1 Karakteristik Responden</b> .....	28
<b>4.2.2 Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Dengan Demensia</b> .....	31
<b>4.2.3 Gambaran Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen Kualitas Tidur</b> .....	34
<b>4.3 Keterbatasan dan Hambatan Penelitian</b> .....	38
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI</b> .....	39
<b>5.1 Simpulan</b> .....	39
<b>5.2 Implikasi</b> .....	39
<b>5.3 Rekomendasi</b> .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	41

## DAFTAR PUSTAKA

- Alzheimer's association. (2013). *What is dementia*. [Online]. Diakses dari <http://www.alz.org/what-is-dementia.asp>.
- Astria, N. K. R. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Adata Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Bandung*. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Denpasar.
- Arikunto, Suharsimi. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Berg, Seriana. (2012). *Policy brief Risk factors for dementia*. [Online]. Alzheimer's Disease International
- Carole, A. (2008). Evaluating Sleep Quality in Older Adults: The Pittsburgh Sleep Quality Index Can Be Used to Detect Sleep Disturbances or Deficits. [Online]. Diakses dari [http://www.nursingcenter.com/prodev/ce\\_article.asp?tid=790064](http://www.nursingcenter.com/prodev/ce_article.asp?tid=790064)
- Erlina, Y. (2016). Determinan Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budhi Dharma Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4 (1). <http://jurnal.lmds.ac.id/ojs/index.php/jip/article/view/117>.
- Flowerenty, D. D. (2015). *Pengaruh Therpeutic Exercise Walking Terhadap Kualitas Tidur Klien Dengan Penyakit Paru Onstruksi Kronik (PPOL) di Poli Spesialos Paru B Rumah Sakit PARU Kabupatern Jember*. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jember.
- Hanifa, A. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Panti Sosial Margaguna Jakarta Selatan*. [Bachelor's Tesis]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Haines, J., Sztainer, D.M., Wall, M., Story, M., (2005) . *Personal, Behavioral, and Environmental Risk and Protective Factors for Adolescent Overweight*. McGrawHill Medical. New York.
- Ihromi, R. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Orang Lanjut Usia Di Panti Werdha*. [Skripsi]. Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Kementerian Kesehatan. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khasanah & Hidayati. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponogoro Vol 1 (1)* 189-196.



<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnursing/article/view/449>.

- Kumar & Ratep .(2017). Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya, Denpasar-Bali. *Journal od Science and Medical Research* 8 (2) 151-154. DOI: 10.15562/ism.v8i2.132.
- Kozier. (2010). *Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis*. Edisi 5. Jakarta : EGC.
- Kholifah, S. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Lim AS, Yu L., Kowgier M., Schneider JA, Buchman AS, Bennett DA (2013). *Modifikasi hubungan alel apolipoprotein E epsilon4 dengan risiko penyakit Alzheimer dan kepadatan kusut neurofibrillary saat tidur* . [Online]. Diakses dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>.
- Luo J., Zhu G., Zhao Q., Guo Q., Meng H. (2013) . Prevalence and risk factors of poor sleep quality among chinese elderly in an urban community: 41 results from the Shanghai Aging Study. *Journal*. doi:10.1371/journal.pone.0081261.
- Maryam,S. dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryam,S. dkk. (2012). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muhadjir, N. (2011). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Rake Sarasin.
- Nasrullah, Dede. (2016). *Buku ajar Keperawatan Gerontik jilid 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan Nanda NIC dan Noc*. Jakarta : TIM.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho. (2012). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. (Edisi ketiga). Jakarta: EGC.
- Nugroho, Wahjudi. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. (Edisi ketiga). Jakarta: EGC.
- Oliveira, A. (2010). *Sleep Quality of Elders Living in Long-Term Care Institutions*. [Online]. Diakses dari [http://www.scielo.br/pdf/reecusp/v44n3/en\\_10.Pdf](http://www.scielo.br/pdf/reecusp/v44n3/en_10.Pdf)
- Pieter, H. (2011). *Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Putri, Dahlia. (2018). *Asuhan Keperawatan Keluarga Lansia Pada Ny.D dengan demensia melalui penerapan senam otak (Brain Gym) di Komunitas*

- RW II Kelurahan Lolong Belanti Kecamatan Padang Utara*. [Skripsi]. Fakultas Keperawatan, Universitas Andalas.
- Putri S., Fitriana L., Ningrum A., Sulastri A. (2015). Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dan Panti. *Jurnal Kependidikan Keperawatan Indonesia Vol 1 No 1*. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JPKI/article/view/1178/824>
- Potter & Perry. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, proses dan praktek*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental of Physiology: Nursing concept, practical*. (Edisi ketujuh). Vol.3. Jakarta: EGC.
- Potter & Perry. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Pramardika. (2014). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Bengkuring Kota Samarinda Provinsi Kalimantan Timur Tahun 2014. *Jurnal Keperawatan*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14719>.
- Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia. (2015). *Panduan Praktik Klinik Diagnosis dan Penatalaksanaan Demensia*. [Online]. Diakses dari [http://www.Neurona.web.id/paper/PPK %20demensia.pdf](http://www.Neurona.web.id/paper/PPK%20demensia.pdf).
- Rahmayani, D., Wijaksono, M. A., & Putri, R. R. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Wherda (Pstw) Budi Sejahtera Banjarbaru. *Jurnal Dinamika Kesehatan*, 7(1), 113–126. <http://ojs.Dinammikakesehatan.Stikessarimulia.ac.id/index.php/dksm/article/view/65>.
- Ramadian, D.A., dkk. (2012). Gambaran Fungsi Kognitif pada Lansia di Tiga Yayasan Manula di Kecamatan Kawangkoan. *Jurnal Kedokteran*. 1 (1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/article/view/3288>.
- Ratnasari, C. D. (2016). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Komunitas Game Online Mahasiswa Teknik Elektro Universitas Diponegoro*. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Ratu. (2016). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Skor Mini Mental State Examination Pada Lanjut Usia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat. *Jurnal Kesmas* 4(1). <http://ejournalhealth.com/index.php/kesmas/article/view/911>.
- Reni (2013). *Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di PSTW Budi Pertiwi*. [Karya Tulis Ilmiah]. Universitas Pendidikan Indonesia.

- Roccichelli, J.T & Sanford, J.,& Vandewaa, E. (2010). *Managing Sleep Disorders in the Elderly*. [Online]. Diakses dari: <https://www.nursingcent>.
- Rivhan, Fauzan. (2014). *Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Akademik 2013/2014*. [Skripsi]. Universitas Sumatera Utara.
- Rosita, M. D. (2012). *Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Lansia* .[Skripsi]. 1-17.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. (Cetakan Pertama). Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Smith, M. and Segal. (2010). *How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles and Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need*. [Online]. Diakses dari [www.helpguide.org/life/sleeping.htm](http://www.helpguide.org/life/sleeping.htm).
- Suardi. M (2012). *Pengantar Pendidikan : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Indeks.
- Sudoyo AW. (2009). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.
- Sulidah.,Yamin.,Susanti. (2016). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Padjajaran* Vol 4 No.1. <http://jkp.fkep.unpad.ac.id/index.php/jkp/article/view/133/113>.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2014). Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar 1-10*. <http://www.Poltekkes-denpasar.ac.id/files/>.
- Sunaryo. dkk. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik Ed.I*. Yogyakarta: Andi.
- Supriadi Dedi. & Virgona Argi, R. A. (2016). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Stress Pada Lanjut Usia di Balai Perlindungan Sosail Tresna Werdha Ciparay Bandung. *Jurnal Kesehatan Kartika Vol. 11 No.1*. [http://repository.Stikesayani.ac.id/index.php/Jurnal\\_Kartika/article/view/201](http://repository.Stikesayani.ac.id/index.php/Jurnal_Kartika/article/view/201).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Siti, N. (2017). *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lanisa Dengan Demensia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kecamatan Padang Timut Kota*

Padang. [Karya Tulis Ilmiah]. Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

- Turana Y. (2014). *Stop Pikun di Usia Muda*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Wahyuni, D., Tjekyan, R. M. S., Darmayanti, S. (2009) . *Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Werda Bakti Dharma KM*. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- WHO. (2015). *10 Facts On Dementia*. [Online]. Diakses Dari <http://www.who.int/features/factfiles/dementia/en/>.
- Wictinia. (2016). *Faktor Risiko Gizi Terhadap Kejadian Demensia Pada Lanjut Usia di Panti Werda Elim Semarang*. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Yaqin, U. F. N. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember*. [Skripsi]. Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jember.
- Zarcone, P., Falke, R., & Anlar, O. (2010). Effect of progressive relaxation on sleep quality. *Neurosci*, 63, 221–227.