

ABSTRAK

Jumlah lansia di Indonesia semakin meningkat. Masalah pada lansia sebenarnya merupakan mekanisme evolusi kehidupan alam, dimana akan terjadi regenerasi kehidupan, salah satunya yaitu gangguan kualitas tidur. Gangguan tidur lansia disebabkan oleh lingkungan yang kurang tenang, nyeri, gatal-gatal, atau penyakit tertentu yang membuat gelisah, kecemasan dan iritabilitas. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kualitas tidur pada wanita lansia di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budi Pertiwi Bandung. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pengolahan data distribusi frekuensi. Subjek penelitian sebanyak 31 wanita lansia berusia >60 tahun dengan teknik *total sampling*, menggunakan alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) berupa kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (72,7%) wanita lansia di Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budi Pertiwi Bandung memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur sedang, dan hampir setengahnya (27,3%) memiliki kualitas tidur dengan gangguan tidur ringan. Adapun saran bagi Panti Sosial Tresna Wredha (PSTW) Budi Pertiwi untuk dapat mengadakan terapi kelompok bagi para lansianya, bagi petugas kesehatan untuk dapat melakukan pendidikan kesehatan (penkes) tentang upaya-upaya untuk meningkatkan kualitas tidur, dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci: Lanjut Usia, kualitas tidur, PSQI