

Hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di PSTW Wilayah Jakarta = The Relation between sleep quality and fall risk among Eldery In Jakarta's nursing home

Maria Ulfa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20492222&lokasi=lokal>

Abstrak

Lanjut usia (lansia) merupakan kelompok yang berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini berdampak pada munculnya banyak masalah kesehatan pada lansia karena menurunnya kepuasan tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan risiko jatuh pada lansia di PSTW wilayah Jakarta dengan sampel penelitian berjumlah 104 dengan rentang usia 60-88 tahun.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada lansia adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan risiko jatuh diukur menggunakan *Morse Falls Scale* (MFS).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 99 (95,2%) lansia di panti memiliki kualitas tidur yang buruk dan 82 (78,8%) lansia memiliki risiko jatuh, baik rendah maupun tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan risiko jatuh ($p < 0,05$) dengan nilai R 0,208. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor dominan yang memengaruhi kualitas tidur lansia di panti. Perawat memiliki tanggung jawab memberikan program promosi kesehatan terkait cara meningkatkan kualitas tidur pada lansia, sehingga kualitas tidur lansia dapat ditingkatkan.

Kata kunci: Kualitas tidur, lansia, MFS, PSQI, risiko jatuh, PSTW

.....Eldery have a high risk of poor sleep quality. It can lead to several health problem due to decreased sleep satisfication. This study purpose to determine the relation between sleep quality and fall risk. The cors-sectional study was conducted at four Eldery Care Institutions in DKI Jakarta. This sample consisted of 104 eldery people who ranged from 60 to 88 years. Data were collected with two instruments, Pittsburgh Sleep Quality Index for measuring sleep quality and the Morse Falls Scale (MFS) for assessing fall risk in eldery. The results showed 99 (95,2%) of eldery had poor sleep quality and 82 (78,8%) experienced both low and high fall risk. It was explored that there was a significant relation between sleep quality and fall risk ($p < 0,05$) with R value 0,208. Futher research is expected to conduct for the most influential factors of poor sleep quality in eldery. The nurses have a role by promoting health education related to sleep quality ad thus the sleep quality should be increased.

Keywords: Sleep Qulity, eldery, MFS, PSQI, fallrisk, nursing home.