

ABSTRAK

Nurul Hidayatunisa¹, Mokhammad Arifin²

Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur Pada Lansia: *Literature Review*

Latar Belakang: Semakin meningkatnya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi lansia semakin tinggi pula terutama dalam mengalami tingkat kecemasan. Kecemasan yang dialami lansia dapat menyebabkan kesulitan untuk tidur dan dapat mempengaruhi konsentrasi serta kesiagaan, sehingga hal ini dapat mengakibatkan berbagai macam kemungkinan lansia mengalami penurunan kesehatan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia dari berbagai artikel.

Metode: Pencarian artikel menggunakan database ProQuest, portal Garuda dan pencarian luas pada Google Scholar untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang kemudian dilakukan *literature review*. Pencarian dilakukan dengan mengkombinasikan kata kunci: “Anxiety” AND “Quality of sleep” AND “Elderly”. Partisipan pada studi adalah lansia.

Hasil: Dari beberapa artikel yang dianalisa tingkat kecemasan didapatkan hasil sebanyak 100 responden (40%) cemas sedang, 70 responden (28%) cemas berat, 67 responden (27%) cemas ringan dan 14 responden (5%) tidak mengalami kecemasan. Kualitas tidur didapatkan hasil sebanyak 121 responden (48%) mengalami kualitas tidur buruk, 91 responden (36%) mengalami kualitas tidur baik dan 39 responden (16%) mengalami kualitas tidur sedang.

Simpulan: Lansia dengan kecemasan akan mengalami gangguan pola tidur yang dapat mengakibatkan kualitas tidurnya mengalami penurunan, oleh karena itu sangat dibutuhkan dukungan keluarga dan dukungan sosial guna membantu lansia dalam menurunkan kecemasan yang sedang dialami.

Kata kunci: Tingkat kecemasan, Kualitas tidur, Lansia

An Overview of Anxiety Levels and Sleep Quality in the Elderly: A Literature Review

Nurul Hidayatunisa¹, Mokhammad Arifin²

Undergraduate Program in Nursing, Faculty of Health Sciences
University of Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

Abstract

The Background: As the number of elderly increases, the problems faced by the elderly are also higher, especially in experiencing anxiety levels. Anxiety experienced by the elderly can cause sleeping difficulty and can affect concentration and alertness. These can cause various possibilities for the elderly to experience a decline in health.

The Objectives: this study aimed to describe the level of anxiety and sleep quality in the elderly from various articles.

The Methods: Searching articles using the ProQuest database, the Garuda portal and Google Scholar to find articles according to inclusion and exclusion criteria, followed by a literature review. The search was conducted by combining keywords: “*Anxiety*” AND “*Quality of sleep*” AND “*Elderly*”. Participants in the study were elderly.

The Result: From the analyzed articles, it showed that the level of anxiety from 100 respondents (40%) was moderately anxious, there were 70 respondents (28%) who had severe anxiety, 67 respondents (27%) had mild anxiety, and 14 respondents (5%) did not experience anxiety. The sleep quality showed that 121 respondents (48%) experienced poor sleep quality, 91 respondents (36%) experienced good sleep quality and 39 respondents (16%) experienced moderate sleep quality.

The Conclusions: Elderly with anxiety will experience disturbed sleep patterns which can result in decreased sleep quality. Therefore, family support and social support are needed to help the elderly in reducing anxiety.

Keyword: Anxiety level, Sleep quality, Elderly