

ABSTRAK

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang

Yelin Imas Shinta, Dyah Putri Aryati

Latar Belakang : Masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan kualitas tidur, yang sering kali berakar dari kecemasan. Kecemasan mempengaruhi kondisi mental dan emosional lansia, sehingga menyebabkan kesulitan tidur atau tidur tidak nyenyak. Akibatnya, kualitas tidur yang menurun dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental lansia, serta mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *deskriptif eksploratif* menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Metode ini memungkinkan pengumpulan data pada satu titik waktu untuk mengeksplorasi hubungan antara variabel yang diteliti. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*, di mana responden dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 44 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan dua instrumen utama. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, tingkat kecemasan pada lansia diukur menggunakan *Geriatric Anxiety Scale (GAS)*. Analisis univariat digunakan untuk menyajikan distribusi frekuensi dan persentase dan uji statistik menggunakan *Spearman Rank*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami kecemasan ringan (61,4%), kecemasan sedang (36,4%), dan hanya 2,3% yang tidak mengalami kecemasan. Untuk kualitas tidur, 56,8% lansia mengalami gangguan tidur sedang, 36,4% gangguan tidur ringan, dan 6,8% mengalami gangguan tidur berat. Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang p value = 0,001 < 0,05.

Simpulan : Penelitian ini menemukan hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pemalang.

Kata kunci : Kecemasan, Kualitas tidur, Lansia

Daftar pustaka : 15 buku, 17 jurnal (2014-2024)

