

ABSTRAC

Background: In Indonesia, the prevalence of sleep disorders in the elderly is around 67%. Annually, about 20%-50% of adults report sleep disturbances, and 17% have serious sleep disturbances. Good quality sleep is necessary to improve health and prevent disease. If the quality of sleep is poor, it will affect the condition of the degree of health and reduce life expectancy. Based on previous research, women are more at risk of experiencing poor sleep quality. These variations can arise due to hormonal changes in menopause and physical, physiological and psychological changes that can worsen sleep quality.

Objective: To find out the description of sleep quality in elderly women at the Simpang IV Sipin Health Center, Jambi City.

Methods: This study used a quantitative method with a descriptive survey research design. This research was conducted at the Simpang IV Sipin Health Center, Jambi City in December 2022 - January 2023 with a total sample of 107 respondents. The technique used is Non-Probability Sampling with a purposive sampling system. The instrument used is the PSQI (Pisstburgh Sleep Quality Index) to identify the sleep quality of respondents within one month.

Results: 86 respondents (80.4%) had poor sleep quality and 21 respondents (19.6%) had good sleep quality.

Conclusion: Most of the respondents have poor sleep quality. It is hoped that the puskesmas will remain active in providing direction and education regarding the importance of good quality sleep and complementary therapies to improve sleep quality such as progressive muscle relaxation techniques and the use of aromatherapy.

Keywords: Sleep quality, elderly women.

ABSTRAK

Latar belakang: Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur pada lansia sekitar 67%. Setiap tahun, sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur, dan 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Kualitas tidur yang baik sangat diperlukan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit. Jika kualitas tidur buruk, maka akan mempengaruhi kondisi derajat kesehatan dan menurunkan angka harapan hidup. Berdasarkan penelitian sebelumnya, perempuan lebih berisiko mengalami kualitas tidur buruk. Variasi ini dapat muncul akibat perubahan hormonal terjadinya menopause dan perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis yang dapat memperburuk kualitas tidur.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada perempuan lansia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survei deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi pada Desember 2022 - Januari 2023 dengan jumlah sampel 107 responden. Teknik yang digunakan adalah *Non-Probability Sampling* dengan sistem *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu PSQI (*Pisstburgh Sleep Quality Index*) untuk mengidentifikasi kualitas tidur responden dalam waktu satu bulan.

Hasil: Sebanyak 86 responden (80,4%) memiliki kualitas tidur buruk dan 21 responden (19,6%) memiliki kualitas tidur baik.

Kesimpulan: sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk. Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk tetap aktif memberikan arahan dan edukasi terkait pentingnya kualitas tidur yang baik dan terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur seperti teknik relaksasi otot progresif dan penggunaan aromaterapi.

Kata kunci: Kualitas tidur, perempuan lansia.