

**ABSTRAK**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIK)**  
**BINA HUSADA PALEMBANG**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**Skripsi, Januari 2024**

**M. Zulfa Ramadhani**

**Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Tahun 2024**

**(xvii + 57 halaman + 9 tabel + 6 lampiran)**

Proses menua merupakan suatu proses yang terjadi pada tubuh yang menyebabkan terjadinya penurunan berbagai fungsi tubuh, Gangguan kualitas tidur dan penurunan fungsi kognitif. Seiring dengan pertambahan usia dan berkurangnya aktivitas fisik, semakin besar kemungkinan seseorang mengalami gangguan kualitas tidur dan penurunan fungsi kognitif. Tingkat kecemasan dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara faktor kecemasan dan aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia

Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif. Metode survey analitik dan pendekatan *cross-sectional*. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 32 orang lansia yang di uji statistik dengan menggunakan uji chi-square. Penelitian dilakukan pada tanggal 25 Januari 2024 sampai 10 Februari 2024 .

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh antara kecemasan, aktivitas fisik, usia dan jenis kelamin dengan hasil uji statistik menggunakan uji *chi square*, kecemasan  $pValue=0,150$ , aktivitas fisik  $pValue=0,101$ , jenis kelamin  $pvalue=0,666$  dan usia  $pvalue=0.187$ .

Panti Harapan Kita Kota Palembang diharapkan dapat menggunakan ini sebagai bahan pertimbangan untuk dapat melaksanakan posyandu lansia secara rutin sehingga dapat memonitor Tingkat kecemasan dan aktivitas fisik lansia dan menciptakan lingkungan yang nyaman sehingga gangguan dalam pemenuhan kualitas tidur tercapai

**Kata kunci** : **Lansia, Kualitas tidur**

**Daftar Pustaka** : **51 (2007-2023)**

**ABSTRACT**  
**HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES (STIK)**  
**BINA HUSADA PALEMBANG**  
**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM**  
*Thesis, February 2024*

***M. Zulfa Ramadhani***

***Factors Associated with Sleep Quality for the Elderly in the Harapan Kita Palembang Social Home for the Elderly in 2024***

***(xvii + 57 pages + 9 tables + 6 attachments)***

*The aging process is a process that occurs in the body which causes a decline in various body functions, impaired sleep quality and decreased cognitive function. As people get older and physical activity decreases, it becomes more likely that someone will experience impaired sleep quality and decreased cognitive function. The level of anxiety and physical activity can affect the quality of sleep in the elderly. The aim of this research is to determine the relationship between anxiety factors and physical activity and the sleep quality of the elderly*

*This research design uses quantitative. Analytical survey method and cross-sectional approach. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 32 elderly people who were tested statistically using the chi-square test. The research was conducted from January 25 2024 to February 10 2024.*

*The results of the study showed that there was no influence between anxiety, physical activity, age and gender with the results of statistical tests using the chi square test, anxiety pValue=0.150, physical activity pValue=0.101, gender pValue=0.666 and age pValue=0.187.*

*It is hoped that Panti Harapan Kita, Palembang City, can use this as a consideration to be able to carry out posyandu for the elderly regularly so that it can monitor the level of anxiety and physical activity of the elderly and create a comfortable environment so that disturbances in fulfilling sleep quality are achieved.*

***Keywords*** : ***Elderly, Sleep quality***

***Bibliography*** : ***51 (2007-2023)***