

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI KELURAHAN DULALOWO KECAMATAN KOTA TENGAH KOTA GORONTALO

Oleh

Fitriah Nur  
Nim : 841414115

Pembimbing I :



Ns. Rhein R. Djunaid, S.Kep, M.Kep  
NIP. 19750112199403 1 003

Pembimbing II :



dr. Muhammad Nur Syukriyani Yusuf M.Med, Ed  
NIP. 197610122010121002

Mengetahui:

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



dr. Nanang R. Paramata, M.Kes  
NIP: 19771028 200812 2 003

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA  
DI KELURAHAN DULALOWO KECAMATAN KOTA TENGAH  
KOTA GORONTALO**

Oleh

Fitriah Nur

NIM : 841414115

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Sabtu, 14 Juli 2018

Waktu : 15.00 wita.

Penguji :

1. Ns. Rhein R. Djunaid, S.Kep., M.Kes

NIP : 19750112 199403 1 003

2. dr. Muhamad Nur Syukriani Yusuf M.Med.Ed

Nip : 197610122010121002

3. Dr.Sitti Rahma, M.Kes

NIP : 19820328 20091 2 005

4. Ns. Vik Salamanja, S.Kep., M.Kes

NIP : 19740116 199303 1 002

1.....

2.....

3.....

4.....

Gorontalo, 14 Juli 2018

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



DR. Linne Boekoesoe, M.Kes

Nip : 19590110198603 2 003

## ABSTRAK

**Fitriah Nur. 2018.** *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Kelurahan Dulalowo Kecamatan Kota Tengah Kota Gorontalo.* Skripsi, Jurusan Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. **Pembimbing I Ns. Rhein R. Djunaid, S.Kep.,M.Kes, Pembimbing II dr. Muhammad Nur Syukriani Yusuf M.Med.Ed.**

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM, tidur berfungsi sebagai pemulihan fungsi kognitif. Salah satu masalah yang dialami lansia adalah menurunnya fungsi kognitif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian ini menggunakan desain *Survey Analitik Komparatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi sebanyak 362 orang. Sampel penelitian sejumlah 190 orang dengan tehnik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan kuisioner *Pittsburgh quality Index (PSQI)* dan *Mini Mental State Examination (MMSE)* dengan uji *Chi Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kualitas tidur pada lansia yang mengalami kualitas tidur baik sejumlah 74 orang (38,9%) dan yang mengalami kualitas tidur kurang sejumlah 116 orang (61,1%). Serta yang mengalami fungsi kognitif Tidak terganggu sejumlah 44 orang (23,2%), dan lansia yang mengalami fungsi kognitif terganggu 146 orang (76,8%). Dari hasil Uji analisis didapatkan hasil  $\rho$  Value 0,000. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di kelurahan dulalowo kecamatan kota Tengah kota Gorontalo. Sebaiknya lansia dapat mempertahankan kondisi fisik dan mental yang baik, gaya hidup yang sehat, dan dapat menerapkan latihan relaksasi otot progresif.

**Kata Kunci :** *Kualitas tidur, Fungsi kognitif, Lansia*  
**Daftar Pustaka:** 35 Referensi (2006-2017)

## ABSTRACT

**Nur, Fitriah. 2018.** *The Correlation between Sleep Quality and Cognitive Function of Elderly People in Dulalowo Village, Kota Tengah Sub-District, Gorontalo City.* Undergraduate Thesis, Department of Nursing, Faculty of Sports and Healthf Sports and Health, Universitas Negeri Gorontalo. **Principal Supervisor: Ns. Rhein R. Djunaid, S.Kep.,M.Kes. Co-Supervisor: dr. Muhammad Nur Syukriani Yusuf M.Med.Ed.**

Sleep quality is one's ability to maintain sleep state and to obtain sleep phase of REM and NREM. Sleep is functioned as the recovery of cognitive function. One of the problems experienced by elderly people is the decrease in cognitive function. The purpose of this research is to find out the correlation between sleep quality and cognitive function of elderly people. This research employed Comparative Analytical Survey design with the cross sectional approach, and involved 362 people as the population. Further, as many as 190 people were selected as the samples by using purposive sampling technique. This research used *Pittsburgh Quality Index (PSQI)* and *Mini Mental State Examination (MMSE)* questionnaires with Chi Square test. The result indicates that elderly people who have good and poor sleep quality are 74 (38.9%) and 116 people (61.1%) respectively. Besides, there are 44 elderly people (23.2%) who experience undisturbed cognitive function and 146 elderly people (76.8%) who experience disturbed cognitive function. Based on the result of analysis test, the  $p$  Value is 0.000, signifying that there is a correlation between sleep quality and cognitive function of elderly people in Dulalowo Village, Kota Tengah Sub-District, Gorontalo City. Hence, it is suggested that elderly people should maintain a good physical and mental condition, a healthy lifestyle, and do a progressive muscle relaxation exercise.

**Keywords:** *Sleep quality, Cognitive function, Elderly people*

**References:** 35 References (2006-2017)

