

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KESEIMBANGAN TUBUH PADA LANSIA DI KECAMATAN TURI

Nurma Dwi Sulistyarini¹, Heru Subekti², Purwanta²

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, UGM

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, UGM

INTISARI

Latar Belakang: Peningkatan jumlah lansia mengakibatkan munculnya masalah kesehatan karena perubahan proses penuaan. Perubahan pola tidur atau kualitas tidur yang buruk akan berpengaruh pada gangguan neurokognitif, disfungsi organ, dan peningkatan mortalitas. Lansia dengan gangguan tidur sering mengalami penurunan kewaspadaan dan perhatian, sehingga dapat berisiko tinggi untuk jatuh.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat keseimbangan tubuh pada lansia di Kecamatan Turi

Metode: Penelitian menggunakan rancangan *cross sectional* dan bersifat korelasional. Penelitian dilakukan di kecamatan Turi pada bulan Juni 2015. Subyek penelitian adalah lansia yang tinggal di Kecamatan Turi berjumlah 104 orang. Pemilihan subyek menggunakan teknik *multistage random sampling*. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* dan pengukuran tingkat keseimbangan tubuh menggunakan *Berg Balance Scale*. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *spearman rank*.

Hasil: Sebanyak 69 responden (66,3%) memiliki kualitas tidur yang baik. Dari total jumlah seluruh responden didapatkan 87 responden (83,7%) berisiko jatuh rendah. Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat keseimbangan responden dengan nilai signifikansi $p=0,000$ dan koefisien korelasi $r= -0,621$.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan tingkat keseimbangan tubuh pada lansia di Kecamatan Turi.

Kata kunci: kualitas tidur, gangguan tidur, keseimbangan tubuh, jatuh, lansia

**ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND LEVEL OF
BODY BALANCE OF THE EDERLY LIVING IN KECAMATAN TURI**

Nurma Dwi Sulistyarini¹, Heru Subekti², Purwanta²

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

² Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Gadjah Mada

ABSTRACT

Background: *The increasing number of elderly population lead to health problems due to the changes during aging. Changes in sleep patterns or poor sleep quality could affects neurocognitive impaired, organ dysfunction, and increased mortality. Elderly who suffered from sleep disturbance often fall on decreased in alertness and attention which put them at high risk for falls.*

Objective: *To identify the relationship between sleep quality with the level of body balance of elderly in Kecamatan Turi*

Methods: *The study was non-experimental with descriptive correlation and cross sectional approach. The study was conducted in June 2015 among 104 subjects who live in Kecamatan Turi. The subjects were chosen by multistage random sampling technique. The instrument which used in the study were Pittsburgh Sleep Quality Index for assessing sleep quality and Berg Balance Scale for measuring the body balance. The data was analyzed by Spearman's Rank correlational test.*

Results: *The study found that 69 respondents (66,3%) had a good sleep quality. From the total of all respondents the study found that 87 respondents (83,7%) were at low risk for falls. The analysis correlation of sleep quality and the level of body balance showed the significance value of $p= 0,000$ and correlation coefficient of $r= -0,621$.*

Conclusion: *There was significant correlation between sleep quality with the level of body balance of elderly in Kecamatan Turi.*

Keywords: *sleep quality, sleep disorders, body balance, falls, elderly*