

Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia = The relationship of sleep quality and cognitive function in older adults

Ratna Kusuma Dewi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920544819&lokasi=lokal>

Abstrak

Masalah kesehatan yang kerap ditemukan pada lansia yaitu gangguan fungsi kognitif. Gangguan kognitif dapat mempengaruhi kesejahteraan dan keselamatan lansia. Pengelolaan faktor risiko perlu diperhatikan untuk menjaga fungsi kognitif, salah satunya kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk memastikan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia. Dengan desain cross-sectional, penelitian dilakukan terhadap 152 lansia berusia 60 tahun atau lebih yang bertempat tinggal di Kecamatan Cakung. Instrumen penelitian ini menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengetahui kualitas tidur dan Montreal Cognitive Assessment versi Bahasa Indonesia (MoCA-Ina) untuk menguji fungsi kognitif. Berdasarkan kualitas tidur, ditemukan 54,6% responden mengalami kualitas tidur terganggu, sedangkan sebanyak 73,7% responden mengalami penurunan fungsi kognitif. Uji chi square menunjukkan nilai $p = 0,031$ ($p < ; = 0,05$), menandakan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia. Nilai odd ratio (95% CI) 2,233 menyimpulkan responden dengan kualitas tidur terganggu berisiko 2,233 kali lebih besar untuk terkena gangguan fungsi kognitif. Merujuk pada hasil penelitian, program kesehatan mengenai tidur dan kognitif dapat dibentuk dan diaplikasikan secara terpadu untuk menjaga kesehatan, kesejahteraan, dan keselamatan lansia.

.....The health issue commonly found in older adults is cognitive impairment. Cognitive impairment can significantly affect the well-being and safety of the older adults. Managing risk factors is essential to preserve cognitive function, and one of these factors is sleep quality. This study aims to ascertain the relationship between sleep quality and cognitive function among the older adults. With a cross-sectional design, the study was conducted on 152 elderly individuals aged 60 years or older residing in the Cakung District. The research instruments utilized were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality and the Montreal Cognitive Assessment-Indonesian version (MoCA-Ina) to evaluate cognitive function. Based on sleep quality, it was found that 54,6% of respondents had disturbed sleep quality, while 73,7% experienced cognitive function impairment. The chi-square test results indicated a p-value of 0,031 ($p < ; = 0,05$), indicating a significant relationship between sleep quality and cognitive function among the older adults. The odds ratio value (95% CI) of 2,233 concluded that respondents with disturbed sleep quality were 2,233 times more likely to experience decreased cognitive function. Based on the research findings, integrated health programs focusing on sleep and cognitive health can be formulated and implemented to safeguard the health, well-being, and safety of the older adult population.