

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG**

Skripsi, Februari 2018
Yayuk Wijayanti

ABSTRAK

Judul :

Pengaruh Lama Jemur Pagi Terhadap Kualitas Tidur Pasien Lansia Di Ruang Geriatri
RSUP Dr. Kariadi Semarang

Kualitas tidur adalah suatu indikator keadaan di mana seorang individu mampu mendapatkan kondisi segar dan bugar setelah bangun dari tidur yang dijalani. Cakupan aspek dari Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dari tidur individu secara subjektif, seperti durasi tidur, latensi tidur, disfungsi aktifitas di siang hari, riwayat penggunaan obat tidur, gangguan selama tidur serta aspek subjektif, seperti tidur dalam dan istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kualitas tidur lansia di ruang Geriatri RSUP dr. Kariadi Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, dengan jumlah responden 30 orang lanjut Usia yang dilakukan rawat inap di ruang Geriatri RSUP dr. Kariadi Semarang. Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan sekitar 47% kualitas tidur pasien atau sekitar 16 responden memiliki kualitas tidur baik setelah dilakukan intervensi jemur pagi dan peningkatan 53% kualitas tidur pada 14 responden memiliki gangguan tidur ringan dari sebelumnya mengalami gangguan tidur berat dan kualitas tidur buruk. dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kualitas tidur pada lansia yang mendapatkan intervensi jemur pagi

Kata kunci: kualitas tidur, jemur pagi, PSQI



Quality Of Sleep is an indicator that describe freshness and fitness feelings of an individual after awoke up from sleep. The scope of quality of sleep includes subjectively quantitative aspects of sleep duration, sleep latency, day time activity disfunction, sleep medication history, sleep disorder and subjective component such as deep sleep and rest. The aim of this study is to describe day elderly quality of sleep in Geriatric ward of Dr.Kariadi General Hospital. This is a descriptive study with 30 elderly respondents who go through hospitalization in geriatric ward of Dr.Kariadi General Hospital. Sleep quality measurements using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The result of the study indicated there is an increase of patients sleep quality equal to 47%, which means 16 respondents have good sleep quality after morning sun exposure. there is an 53% increased of sleep quality in 14 respondents a that previously have severe sleep disorder and poor sleep quality. Thus it can be concluded that there is an increase in elderly sleep quality who get morning sun exposure.

Key words: sleep quality, sun exposure, PSQI