

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 DAN TINJAUANNYA DARI SISI ISLAM

Khalfia Khairin¹, Karina Dewi², Siti Nur Riani³

ABSTRAK

Latar Belakang: Faktor yang mempengaruhi penurunan fungsi kognitif pada seseorang adalah penurunan fungsi sistem saraf. Pada lanjut usia pasti mengalami proses penuaan yang berakibat pada penurunan kemampuan fungsi tubuh salah satunya adalah sistem saraf yang dapat berakibat pada kemampuan fungsi kognitif pada lanjut usia mengalami penurunan fungsi kognitif ringan ataupun berat, tidur adalah hal yang penting untuk mengoptimalkan fungsi kognitif. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan semakin berlanjutnya usia seseorang.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 dan tinjauannya dari sisi Islam .

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Data primer yang didapatkan merupakan hasil sampling dengan metode *simple random sampling*. Data yang didapatkan berupa data kategorik dengan skala ukur nominal, sehingga untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif digunakan uji statistik *Chi-Square*. Penyajian dan analisis Korelasi *Chi-Square* dilakukan dengan *software SPSS Statistics 17.0 for Windows*.

Hasil: Data yang didapatkan berupa data kategorik dan data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Chi Square*. Jumlah sample sebanyak 71 responden hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi responden sebagian besar memiliki frekuensi responden yang memiliki kualitas tidur baik adalah sebanyak 56 responden (79%). Sementara responden yang memiliki kualitas tidur buruk adalah sebanyak 15 responden (21%). Berdasarkan uji statistik Korelasi *Chi Square* didapatkan nilai *p-value* yaitu sebesar $0,268 > \alpha = 0,10$.

Simpulan: Hasil ini menunjukkan bahwa *p-value* > α yang mengakibatkan H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I. Tidur adalah *sunnatullah*, aturan biologis yang dapat dijadikan sebagai alat untuk menyehatkan tubuh, karena dengan tidur badan bisa beristirahat setelah seharian melakukan aktivitas dan juga bisa mengoptimalkan fungsi kognitif. Kebutuhan tidur akan berkurang dengan semakin berlanjutnya usia seseorang. Pada lansia akan mengalami penurunan kualitas tidur dan perubahan irama sirkadian atau siklus terang gelap yang akan diikuti dengan penurunan kesehatan fungsional tubuh (fungsi kognitif).

Saran: Penelitian lebih lanjut, dengan lebih banyak sampel lansia dari berbagai panti sosial, diperlukan untuk mendapatkan hasil yang signifikan.

Kata kunci: Fungsi Kognitif, Kualitas Tidur, Lansia

¹Mahasiswa, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Dosen, Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Dosen Pengajar Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI.

THE CORRELATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND COGNITIVE FUNCTION IN ELDERLY OF TRESNA WERDHA BUDI MULIA 1 SOCIAL INSTITUTION AND REVIEW FROM ISLAMIC SIDE

Khalfia Khairin¹, Karina Dewi², Siti Nur Riani³

ABSTRACT

Background: Factors that influence a decrease in cognitive function in a person are a decrease in nervous system function. In the elderly, an aging process is needed which results in a decrease in the ability of body functions, one of which is the nervous system which can result in the ability of cognitive function in the elderly to improve cognitive safety, sleep is important to improve cognitive function. Sleep needs will decrease with increasing age.

Objecives: To know the correlation between the aging human sleeping quality and cognitive function in Tresna Werdha Budi Mulia 1 social institution and review from Islam side.

Methods: this is a descriptive quantitative research by using cross sectional research. The primary data that gotten through simple random sampling method. The data is about category data with nominal measurement scale. In order to find out the correlation between the aging human sleeping quality and cognitive function, the researcher uses Chi- Square statistical testing. The Chi- Square analysis is conducted by software SPSS Statistics 17.0 for Windows.

Results: The data obtained consisted of categorical data and data were analyzed using Chi Square statistical tests. The number of samples of 71 respondents who showed the number of respondents mostly had a frequency of respondents who had good sleep quality as many as 56 respondents (79%). While respondents who had poor sleep quality were 15 respondents (21%). Based on the Chi Square Correlation statistical test, the p-value is obtained which is equal to $0.268 > \alpha = 0.10$.

Conclusion: This result shows that $p\text{-value} > \alpha$ causes H_0 to be accepted and H_1 is rejected. This shows that there is no significant relationship between the quality of sleep and cognitive function in the Social Institution of Tresna Werdha Budi Mulia I, East Jakarta. Sleep is sunnatullah, a biological rule that can be used as a tool to nourish the body, because by sleeping the body can rest after a day of activities and can also optimize cognitive function. Sleep needs will decrease with the continued age of a person. In the elderly will experience a decrease in sleep quality and changes in circadian rhythms or dark light cycles that will be followed by a decrease in the body's functional health (cognitive function).

Suggestion: Further research, with more samples of the elderly from various social care institutions, is needed to obtain significant results.

Keywords: cognitive function, sleeping quality, the elderly.

¹Student, Faculty of Medicine YARSI University

²Lecturer, Faculty of Medicine YARSI University

³Lecturer of Islamic Religion Department Faculty of Medicine YARSI University.