

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
PROGAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juni 2026
Septi Dimas Jamaludin, S.Kep

Pengkajian Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Sindrom Geriatri Insomnia Di UPT
Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

xvi + 97 + 10 tabel + 12 lampiran

Latar Belakang: Insomnia merupakan sindrom geriatri yang sering terjadi pada lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup. Pengkajian kualitas tidur diperlukan untuk mengidentifikasi masalah serta faktor penyebab gangguan tidur pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus pada tiga lansia dengan insomnia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Data diambil dan anamnesa, observasi dan pemeriksaan fisik. Data dikumpulkan menggunakan format pengkajian, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *sleep hygiene index*. **Hasil:** Seluruh klien menunjukkan kualitas tidur yang buruk dengan skor PSQI masing-masing 14, 13, dan 14. Keluhan utama meliputi sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan durasi tidur yang pendek. Faktor penyebab meliputi nyeri, penyakit kronis, dan lingkungan. **Diskusi:** Insomnia pada lansia bersifat multifaktorial. Penggunaan PSQI dan pengkajian *sleep hygiene* membantu mengidentifikasi penyebab gangguan tidur sehingga mendukung penentuan penanganan yang tepat. **Kesimpulan:** Seluruh lansia dalam studi kasus mengalami kualitas tidur yang buruk dengan penyebab yang berbeda-beda. Pengkajian yang komprehensif diperlukan untuk meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan lansia.

Kata Kunci: Lansia, Insomnia, Kualitas Tidur, PSQI, *Sleep Hygiene*
Daftar Pustaka 30 (2020-2025)

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERCITY OF JEMBER
NURSING PROFESSION PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCE

Final Scientific paper, June 2026
Septi Dimas Jamaludin, S.Kep

Assessment of Sleep Quality in Older Adults with Geriatric Insomnia Syndrome at the Tresna Werdha Social Welfare Center (PSTW) in Jember.

xvi + 97 + 10 tables + 12 appendices

Background: Insomnia is a common geriatric syndrome among older adults and can reduce their quality of life. Assessing sleep quality is essential to identify sleep-related problems and their contributing factors in the elderly. **Methods:** This study employed a case study design involving three older adults with insomnia at UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Data were collected through interviews, observations, and physical examinations. The instruments used included an assessment form, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the Sleep Hygiene Index. **Results:** All participants demonstrated poor sleep quality, with PSQI scores of 14, 13, and 14, respectively. The main complaints included difficulty initiating sleep, frequent awakenings during the night, and short sleep duration. Contributing factors consisted of pain, chronic illnesses, and environmental conditions. **Discussion:** Insomnia in older adults is multifactorial in nature. The use of the PSQI and sleep hygiene assessment helped identify the underlying causes of sleep disturbances, thereby supporting appropriate management strategies. **Conclusion:** All older adults in this case study experienced poor sleep quality with different contributing factors. Comprehensive assessment is necessary to improve sleep quality and overall health among the elderly.

Keywords: Older Adults, Insomnia, Sleep Quality, PSQI, Sleep Hygiene
References 30 (2020–2025)