HUBUNGAN KESEPIAN (*LONELINESS*) DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN BUDI SOSIAL KOTA BATAM

Ulfa Mufidah
Program Studi Sarjana Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan Mitra Bunda

Dosen Pembimbing
Nelli Roza
Nadya Ulfa Kesumawardani

ABSTRAK

Kesepian dan kualitas tidur merupakan dua masalah yang dapat dialami oleh lansia dan berhubungan dengan kondisi fisik serta psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian (*loneliness*) dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Budi Sosial Kota Batam Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 lansia yang dipilih menggunakan metode total sampling dari populasi yang dapat dijangkau. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner UCLA *Loneliness Scale Version* 3 untuk mengukur tingkat kesepian dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 21 responden (70,0%) mengalami kesepian, sedangkan 9 responden (30,0%) tidak mengalami kesepian. Berdasarkan kualitas tidur, sebanyak 22 responden (73,3%) memiliki kualitas tidur buruk dan 8 responden (26,7%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji *Fisher's Exact Test* menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) dengan nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 2,71. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dan kualitas tidur pada lansia di Panti Jompo Yayasan Budi Sosial Kota Batam Tahun 2026. Berdasarkan hasil penelitian, pihak panti disarankan untuk meningkatkan kegiatan sosial dan interaksi antar lansia. Tenaga kesehatan juga diharapkan melakukan pemantauan terhadap kondisi kesepian dan kualitas tidur lansia secara rutin. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia.

Kata kunci: Kesepian, Kualitas Tidur, Lansia, Panti Jompo.

THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY IN THE BUDI SOSIAL FOUNDATION NURSING CENTER IN BATAM CITY

Ulfa Mufidah
Bachelor of Nursing and Nursing Professional Education Study Program
Faculty of Health Sciences, Institut Kesehatan Mitra Bunda

Supervisors
Nelli Roza
Nadya Ulfa Kesumawardani

ABSTRACT

Loneliness and sleep quality are two issues that can affect the elderly, with implications for both their physical and psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between loneliness and sleep quality among elderly individuals at the Yayasan Budi Sosial Nursing Home in Batam City in 2026. The study employed a quantitative method with an observational analytical design and a cross-sectional approach. A total of 30 elderly residents were selected as the sample using a total sampling method from the accessible population. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale Version 3 to measure the level of loneliness and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. The data were analyzed through univariate and bivariate analyses, utilizing Fisher's Exact Test. The results indicated that 21 respondents (70.0%) experienced loneliness, while 9 respondents (30.0%) did not. Regarding sleep quality, 22 respondents (73.3%) reported poor sleep quality, whereas 8 respondents (26.7%) reported good sleep quality. Fisher's Exact Test yielded a p-value of 0.003 ($p < 0.05$), with a Prevalence Ratio (PR) of 2.71. These findings demonstrate a significant relationship between loneliness and sleep quality among the elderly at the Yayasan Budi Sosial Nursing Home in Batam City in 2026. Based on these results, it is recommended that the nursing home management enhance social activities and interactions among the elderly residents. Healthcare professionals are also encouraged to regularly monitor the loneliness levels and sleep quality of the elderly. Furthermore, future research should consider including a larger sample size and examining other factors associated with the sleep quality of the elderly.

Keywords: Loneliness, Sleep Quality, Older Adults, Nursing Home.