

ABSTRAK

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KESEIMBANGAN TUBUH
LANSIA**

LITERATURE REVIEW

Kurnia Dusa Agsutina

Program Studi S1 Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas
Airlangga Kampus C Mulyorejo Surabaya 60115

Email : kurnia.dusa.agustina-2019@fkp.unair.ac.id

Lansia cenderung mengalami penurunan kualitas tidur disertai gangguan keseimbangan sebagai gejala *geriatric syndrome*. Diperlukan ringkasan dan rangkuman dari berbagai penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan keseimbangan tubuh lansia agar dapat menyusun intervensi keperawatan sesuai *evidence based nursing practice*,

Tujuan rangkuman adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan keseimbangan tubuh pada lansia pada studi sebelumnya.

Peneliti menggunakan *JB I appraisal tools* untuk menilai dan memilah artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan framework PICOS.

Hasil dari pencarian menemukan 14 artikel penelitian yang sesuai dengan kriteria. Peneliti menemukan kualitas tidur obyektif dan subyektif yang diukur dengan instrument PSQI, EPS, WHIIRS dan PROMIS, serta empat indikator keseimbangan yang diukur pada studi-studi tersebut yaitu kemampuan untuk mempertahankan posisi, gaya berjalan, riwayat jatuh, dan pernyataan *balance confidence* yang diukur menggunakan ABC Scale.

Analisis menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan keseimbangan tubuh pada lansia. Keseimbangan tubuh yang buruk terutama gaya berjalan pada lansia memiliki keterkaitan dengan kualitas tidur yang buruk, terutama pada komponen efisiensi tidur baik obyektif maupun subyektif. Ditemukan hubungan yang terbalik pada lansia perempuan akibat perbedaan karakteristik responden, analisis statistik dan metode pengukuran, hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih lanjut. Instrumen pengukuran subyektif yang digunakan pada studi-studi ini teruji valid dan reliable dan dapat digunakan pada penelitian selanjutnya terutama penelitian pada komunitas.

Kata kunci : kualitas tidur, keseimbangan, lansia

ABSTRACT

**ASSOCIATION BETWEEN SLEEP QUALITY AND BALANCE OF
OLDER PEOPLE
LITERATURE REVIEW**

Kurnia Dusa Agustina

Bachelor of Nursing Student, Faculty of Nursing, Universitas Airlangga

Email : kurnia.dusa.agustina-2019@fkip.unair.ac.id

Older people tend to have impairment of sleep and postural balance as the symptoms of geriatric syndrome. Due to this condition, older people need extra attention and good nursing intervention based on evidences. Researchers did some studies about the relationship between sleep quality and postural balance of older people. We need a summary and review of those studies so that we can arrange a nursing intervention based on the rule evidence-based nursing practice.

The purpose of this literature review was to identify and summarize the relationship between the sleep quality and postural balance of older people.

Some databases were searched from 2016 until 2020 using sleep quality, balance, gait, and fall as keywords. We used JBI appraisal tools to assessed and screened the articles based on inclusion and exclusion criteria.

The search found 14 eligible articles. Our review found subjective and objective sleep quality and four domains of balance (gait domain, fall history, static balance, balance confidence) were measured by these studies. There were different participants, method of measurement of variables, and analysis among the studies , it may caused a difer result of the study.

Our analysis found the relationship between sleep quality, either subjective or objective, and the postural balance of older people. However, there was a different conclusion when it adjusted to gender. Further research is needed to explore this relationship based on gender

Keyword : sleep quality, postural palance, older people, elderly