

## ABSTRAK

**Umi Muslimah**

### **Gambaran Kualitas Tidur Pada Wanita Menopause**

**xli + 72 Halaman + 6 Tabel + 3 Gambar + 8 Lampiran**

Wanita menopause umumnya mengalami perubahan pada fisik maupun psikologisnya yang sering disebut dengan sindrom menopause. Sindrom menopause dapat menyebabkan gangguan tidur yang berpengaruh pada kualitas tidur wanita menopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada wanita menopause. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental dengan desain penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 70 orang. Penelitian ini menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Hasil penelitian menunjukkan wanita menopause di Kelurahan Sedayu sebagian besar memiliki kualitas tidur yang cukup baik. Berdasarkan 19 pertanyaan kualitas tidur. Kualitas tidur wanita menopause baik dinilai dari 7 domain kualitas tidur yaitu kualitas tidur subjektif cukup baik (61,4%), latensi tidur dengan skor 1-2 (41,4%), durasi tidur antara 5-6 jam (78,6%), efisiensi tidur >85% (54,3%), mengalami gangguan tidur dengan skor 10-18 (48,6%), tidak menggunakan obat tidur dalam sebulan terakhir (95,7%), dan hanya sedikit mengalami disfungsi aktivitas siang hari (74,3%). Bagi wanita menopause disarankan untuk dapat mencari informasi bagaimana cara meningkatkan kualitas tidur.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Menopause

## **ABSTRACT**

**Umi Muslimah**

***Overview of sleep quality in menopausal women***

***xli + 72 Pages + 6 Tables + 3 Figures + 8 Appendices***

*Menopause women generally experience changes in both physical and psychological called menopausal syndrome, one of which is hot flushes. Menopausal syndrome can cause sleep disturbances that affect the quality of sleep in menopausal women. This study aims to determine the description of sleep quality in menopausal women. This type of research is quantitative non-experimental with a descriptive research design. The sampling technique used cluster sampling with a sample size of 70 people. This study used the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. The results showed that most postmenopausal women in Sedayu Village had good sleep. Based on the 19 question of sleep quality, The quality of sleep for menopausal women is good, assessed from 7 sleep quality domains, namely: subjective sleep quality was quite good (61.4%), sleep latency with a score of 1-2 (41.4%), sleep duration between 5-6 hours (78.6%), sleep efficiency > 85% (54.3% ), had sleep disturbances with a score of 10-18 (48.6%), had not used sleeping pills in the last month (95.7%), and had only a slight dysfunction in daytime activities (74.3%). For menopausal women, it is advisable to be able to find information on how to improve sleep quality.*

***Keywords: Sleep Quality, Menopause***