

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA PERMADI TLOGOSURYO MALANG

Terezinha Gusmao¹⁾, Joko Wiyono²⁾, Vita Maryah Ardiyani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : tera.gusmao@yahoo.com

ABSTRAK

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan, pada tahapan ini seseorang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan kualitas tidur pada lansia dapat mempengaruhi peningkatan atau penurunan kecerdasan emosional lansia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia di Posyandu Tlogo Suryo Malang. Desain penelitian yang digunakan adalah metode *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu Tlogosuryo Malang sebanyak 211 orang dan sampel penelitian yang digunakan adalah 15% dari populasi yaitu sebanyak 32 orang lansia. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Metode analisa data yang digunakan yaitu uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk variabel kualitas tidur, sebagian besar dikategorikan sedang yaitu sebanyak 26 orang lansia (81,2%) dan variabel kecerdasan emosional sebagian besar dikategorikan sedang yaitu sebanyak 27 orang lansia (84,4%), sedangkan hasil *Spearman Rank* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,014 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 di terima. Artinya terdapat hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia di Posyandu Tlogo Suryo Malang. Lansia diharapkan mampu mengatur kecerdasan emosional dalam melakukan interaksi (komunikasi) dengan individu atau kelompok lain. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan acuan bagi lansia untuk dapat mampu mengatur waktu tidur sehingga mendapatkan kualitas tidur yang baik dengan, demikian dapat meningkatkan kecerdasan emosional dalam melakukan interaksi (komunikasi) dengan individu atau kelompok lain.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Kualitas Tidur.

**QUALITY RELATIONSHIP BED WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE IN
ELDERLY IN INTEGRATED POST SERVICE ELDERLY PERMADI
TLOGO SURYO MALANG**

ABSTRACT

The elderly is the final stage of the life cycle. At this stage a person undergoes a biological, psychological, and social change. Changes in sleep quality in the elderly can affect the increase or decrease emotional intelligence of the elderly. The purpose of this study is to determine the relationship between sleep quality with emotional intelligence in the elderly in Integrated post service Tlogo Suryo Malang. The design of this research using correlation design. The population in this research is elderly in Integrated post service Tlogo Suryo Malang as many as 211 people and the research sample used is 15% of the population that is as much as 32 elderly people. Instruments data collection techniques used questionnaire. Data analysis method that is used is Spearman Rank test by using SPSS. The results showed that for the variable of sleep quality, most of them were categorized as moderate were 26 elderly (81,2%) and emotional intelligence mostly categorized as moderate (84,4%), while Spearman Rank got value p value = 0,014 < α (0,05) meaning data is significant and H_1 is received. This means there is a relationship of sleep quality with emotional intelligence in the elderly in Integrated post service Tlogo Suryo Malang. Thus the elderly are expected to manage emotional intelligence in interaction (communication) with individuals or other groups. Thus the results of this study is expected to provide a reference for the elderly to be able to manage sleep time so as to get good sleep quality with, thus can increase emotional intelligence in interaction (communication) with individuals or other groups.

Keywords: *Emotional Intelligence, Sleep Quality.*

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir dari siklus kehidupan. Pada tahapan ini seseorang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Perubahan ini merupakan suatu proses yang normal terjadi pada semua orang,

namun dalam derajat yang berbeda dan tergantung pada lingkungan kehidupan lanjut usia (Setiati, 2000). Azizah (2011) mengatakan lanjut usia merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal,

dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan tertentu. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap.

Carpenito (2000) mengatakan tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis bagi manusia. Tidur merupakan suatu keadaan alami yang terjadi karena perubahan status kesadaran, ditandai dengan penurunan pada kesadaran dan respon terhadap stimuli. Tiap individu memiliki waktu yang berbeda untuk beristirahat sesuai dengan tahap perkembangan dan aktivitas harian yang dijalani. Tidur yang cukup dapat membantu individu untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan menjalani aktivitas. Tidur adalah proses fisiologis yang memiliki siklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan.

Kebutuhan tidur setiap orang sangat bervariasi dan tergantung pada usia. Lansia pada umumnya banyak yang mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitasnya, hal ini kemungkinan disebabkan terjadi kerusakan fungsi sel dan berbagai faktor, di antaranya karena hormonal, obat-obatan, dan kejiwaan. Bisa juga karena faktor luar misalnya tekanan batin, suasana kamar tidur yang

tidak nyaman, ribut atau perubahan waktu karena harus kerja malam. Selain itu kopi dan teh yang mengandung zat perangsang susunan saraf pusat, tembakau yang mengandung nikotin, obat pengurus badan yang mengandung amfetamin, adalah contoh bahan yang dapat menimbulkan kesulitan tidur (Carpenito, 2000).

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidurnya untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang sesuai (Khasanah, 2012). Kualitas tidur merupakan suatu keadaan yang dialami seorang individu untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, usia lanjut membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari. Sebagian besar lansia beresiko tinggi mengalami gangguan tidur yang diakibatkan oleh karena faktor usia dan ditunjang oleh faktor-faktor penyebab lainnya seperti adanya penyakit.

Menurut Asmadi (2008) usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan. Pada lansia pola tidur sekitar 6 jam sehari, 20-25% tidur REM, tidur tahap IV nyata berkurang kadang-kadang tidak ada. Mungkin mengalami insomnia dan sering terbangun sewaktu tidur malam hari.

Pada lansia lebih dari 90% yang berusia 65 tahun atau lebih

melaporkan mempunyai masalah dengan tidur. Episode tidur REM cenderung meningkat. Adanya penurunan progresif dalam tahap III dan IV NREM, beberapa lansia hampir tidak memiliki tidur tahap I atau tidur nyenyak. Seorang lansia terbangun lebih sering pada malam hari dan memerlukan banyak waktu agar dapat tidur kembali. Kecenderungan untuk tidur siang tampaknya semakin terjaga di malam hari (Potter & Perry, 2010).

Sedangkan menurut Stanley (2006), sebagian besar usia lanjut berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Proses patologis yang terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur terutama pada usia lanjut. Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Gangguan tidur dapat mempengaruhi kualitas hidup terutama pada usia lanjut.

Kidman (dalam Ammar, 2014:25) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional merupakan kecerdasan utama, kemampuan secara mendalam, mempengaruhi kemampuan lainnya, baik memperlancar ataupun menghambat kemampuan itu. Sedangkan Shapiro (Ammar, 2014 : 25) mengatakan kecerdasan emosi merupakan kemampuan memantau diri sendiri atau orang lain yang melibatkan pengendalian diri, semangat serta kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan

tepat suasana hati, temperamen, motivasi, dan hasrat orang lain.

Goleman (dalam Ammar, 2014:2) menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan terhadap frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melumpuhkan kemampuan berpikir dan berempati. Kecerdasan emosi penting dimiliki agar mampu mengontrol perilakunya dalam berinteraksi dengan orang lain maupun bertindak di dalam kehidupan.

Memasuki masa tua, sebagian besar lanjut usia kurang siap menghadapi dan menyikapi masa tua tersebut, sehingga menyebabkan para lanjut usia kurang dapat menyesuaikan diri dan memecahkan masalah yang dihadapi (Azizah, 2011). Munculnya rasa tersisih, tidak dibutuhkan lagi, ketidak ikhlasan menerima kenyataan baru seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, kematian pasangan, merupakan sebagian kecil dari keseluruhan perasaan yang tidak enak yang harus dihadapi lanjut usia. Hal-hal tersebut di atas yang dapat menjadi penyebab lanjut usia kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Bahkan sering ditemui lanjut usia dengan penyesuaian diri yang buruk. Sejalan dengan bertambahnya usia, terjadinya gangguan fungsional, keadaan depresi dan ketakutan akan mengakibatkan lanjut usia semakin sulit melakukan

penyelesaian suatu masalah. Sehingga lanjut usia yang masa lalunya sulit dalam menyesuaikan diri cenderung menjadi semakin sulit penyesuaian diri pada masa-masa selanjutnya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setyowaty (2013), yang berjudul hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik mahasiswa aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS hasil hipotesisnya menunjukkan bahwa hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan prestasi akademik. Hasil penelitian juga menemukan bahwa secara parsial, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik, serta terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan prestasi akademik.

Kesimpulan dari hasil penelitian Setyowaty (2013), yaitu (1) semakin tinggi kualitas tidur dan semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi prestasi akademik. (2) semakin tinggi kualitas tidur, maka semakin tinggi prestasi akademik. (3) semakin tinggi kestabilan emosi maka semakin tinggi prestasi akademik. Dengan demikian peneliti dapat menarik kesimpulan sederhana dari penelitian Setyowaty (2013) memiliki kualitas tidur yang baik oleh setiap individu terutama lansia dapat menjaga kecerdasan emosional tetap stabil yaitu lansia tidak merasa lelah, tidak gelisah bahkan tidak lesuh bahkan

tidak menguap atau mengantuk bahkan sakit kepala di besok harinya, sehingga mendorong individu untuk memberikan respon atau bertingkah laku yang baik terhadap stimulus yang ada. Lansia yang memiliki kecerdasan emosional yang baik lebih mampu untuk mengatur emosinya dan menempatkan diri pada berbagai situasi.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dalam mewawancarai lansia di Posyandu Lansia Tlogosuryo RT 02 RW 02 Malang, dari hasil didapatkan 10 lansia mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan tidur. 6 orang lansia diantaranya mengatakan sering terbangun di malam hari, 2 orang lansia mengatakan kesulitan bernapas di periode 1-5 menit sebelum tidur, 2 orang lansia mengatakan sulit untuk melanjutkan tidurnya apabila terbangun dari tidur karena bunyi bising.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia di Posyandu Lansia Tlogosuryo RT 02 RW 02 Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang sebanyak 211 orang dan sampel penelitian yang digunakan adalah 15% dari populasi yaitu sebanyak 32 orang

lansia. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Semua lansia di Posyandu Lansia Permadi Tlogosuryo RT 02 RW 02 Malang, Lansia yang hadir pada saat pengumpulan instrument kuesioner, lansia yang bersedia untuk menjadi responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional. Metode analisa data yang di gunakan yaitu uji *Spearman Rank* dengan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden umur 60-74 tahun adalah 26 responden 81,25%. Karakteristik pendidikan lansia sebagian besar adalah SD sebanyak 21 orang lansia 65,6%. Karakteristik berdasarkan status kawin sebagian besar berpasangan sebanyak 29 responden 90,6%. Karakteristik pekerjaan lansia sebagian besar adalah petani sebanyak 23 responden 71,9%.

Tabel 1. Kategori Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang

Kategori Kualitas tidur	f	(%)
Baik	3	9,4
Sedang	26	81,2
Kurang	3	9,4
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang sebagian besar dikategorikan sedang yaitu sebanyak 26 orang lansia (81,2%).

Tabel 2. Kategori Kecerdasan Emosional Lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang

Kategori EQ	f	(%)
Baik	3	9,4
Sedang	27	84,4
Kurang	2	6,2
Total	32	100

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang sebagian besar dikategorikan sedang yaitu sebanyak 27 orang lansia (84,4%).

Tabel 3. Uji *spearman rank*

Variabel	N	p value	r
Hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang	32	0,014	0,651

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa hasil perhitungan *spearman rank* hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang didapatkan $p\text{ value} = 0,014 < \alpha$ (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 di terima. Artinya ada

hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang. Sedangkan nilai koefisien korelasi (r) positif (+) sebesar 0,651 yang berarti peningkatan variabel kualitas tidur akan bersamaan dengan peningkatan variabel kecerdasan emosional (hubungan searah), artinya bahwa jika semakin baik tingkat kualitas tidur, maka akan semakin baik pula tingkat kecerdasan emosional lansia.

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia di Posyandu Permadi Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang sebagian besar dikategorikan sedang yaitu sebanyak 26 orang lansia (81,2%). Kualitas tidur lansia yang masuk dalam kategori ini adalah lansia yang hanya sedikit mengalami kesulitan bernapas saat tidur (penyakit), sedikit mengalami kesulitan tidur karena kebisingan (lingkungan), sedikit mengalami kelelahan, sedikit mengalami kurang tidur karena kerja malam, sedikit mengalami kesulitan tidur karena ras cemas, sedikit mengkonsumsi obat-obatan untuk membantu cepat tidur, sedikit mengurangi rokok untuk mempercepat rasa ngantuk dan tidur serta sedikit yang menunda tidur hanya untuk menonton film favorit atau pertandingan bola kaki. Hasil temuan tersebut didukung dengan pendapat Hidayat (2006), bahwa kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam

tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibagi menjadi tanda fisik dan tanda psikologis.

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa kecerdasan emosional lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang sebagian besar dikategorikan sedang yaitu sebanyak 27 orang lansia (84,4%). Lansia yang memiliki kategori kecerdasan emosional sedang merupakan lansia yang mampu mengenal emosi diri, mampu mengelola emosi, mampu memotivasi diri, mampu mengenal emosi orang lain dan mampu membina hubungan. Kelima kemampuan tersebut walaupun tidak dimiliki secara maksimal dan hanya kategori sedang namun sudah dapat mendorong lansia untuk bisa mengontrol kecerdasan emosi lansia dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekitar.

Data umum berupa umur, sebagian besar berusia 60 – 70 tahun (Elderly) yaitu sebanyak 26 orang lansia (81,25%). Hal ini dapat mempengaruhi kecerdasan emosi lansia karena umur 60-74 tahun lansia masih menyadari dan mau menjaga emosi mereka dikarenakan daya ingat pada usia ini masih sangat baik dan masih memiliki hubungan dengan orang lain.

Emosi sebagai suatu keadaan yang terangsang dari organisme mencakup perubahan-perubahan yang disadari, yang mendalam sifatnya dari perubahan perilaku (Chaplin, 2011). Seseorang yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi remaja, hal ini dinyatakan oleh Garrison bahwa

kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaan memahami dan menguasai emosi. Proses pengendalian emosi ini juga disebut proses regulasi emosi (Salamah, 2008).

Regulasi emosi merupakan sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus-menerus sepanjang waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam “dinamika emosi atau waktu munculnya”, besaran, durasi dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu (Gross &Thompson, 2007).

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang (Dalimartha dkk, 2008), terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah apa yang ada dalam diri individu yang mempengaruhi kecerdasan emosinya. Faktor internal ini memiliki dua sumber yaitu segi jasmani dan segi psikologis. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu, apabila fisik dan kesehatan seseorang dapat terganggu dapat dimungkinkan mempengaruhi proses kecerdasan emosinya. Segi

psikologis mencakup didalamnya pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosi berlangsung. Faktor eksternal meliputi: 1) Stimulus itu sendiri, kejenuhan stimulus merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam memperlakukan kecerdasan emosi tanpa distorsi dan 2) Lingkungan atau situasi khususnya yang melatarbelakangi proses kecerdasan emosi. Objek lingkungan yang melatarbelakangi merupakan kebulatan yang sangat sulit dipisahkan.

Berdasarkan tabel 3, Hasil uji *Spearman Rank* hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang dengan menggunakan bantuan program SPSS, didapatkan $p\text{ value} = 0,014 < \alpha (0,05)$ yang berarti data dinyatakan signifikan atau H_0 ditolak dan menerima H_1 . Artinya ada hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosioan pada lansia di Posyandu Permadi Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang. Sedangkan nilai koefisien korelasi (r) positif (+) sebesar 0,651 yang berarti peningkatan variabel kualitas tidur akan bersamaan dengan peningkatan variabel kecerdasan emosional (hubungan searah), artinya bahwa jika semakin baik tingkat kualitas tidur, maka akan semakin baik pula tingkat kecerdasan emosional lansia. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kualitas tidur dinyatakan sebagian besar

26 orang lansia (81,2%) dikategorikan sedang dan kecerdasan emosional didapatkan juga sebagian besar 27 orang lansia (84,4%) dikategorikan sedang.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Priyanto & Umami (2013) dalam jurnal mereka yang berjudul hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan tekanan darah pada lansia di desa Pasuruhan Kecamatan Mertoyudan Kabupaten Magelang, menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif dan tekanan darah pada lansia, dinyatakan diterima dan terbukti kebenarannya.

Kualitas tidur yang baik dapat memberikan dampak positif bagi lansia. Kualitas tidur dapat memberikan kepuasan bagi seseorang sehingga orang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Ketika lansia mengalami manfaat positif dari kualitas tidur seperti yang dijelaskan di atas, maka lansia dapat mengendalikan perasaan-perasaan baik dari diri sendiri maupun perasaan orang lain dan menggunakan perasaan tersebut untuk memantau tindakan. Dengan kata lain lansia dapat memiliki kontrol untuk mengatur tingkat emosionalnya baik dalam berkata maupun dalam tindakan

sehingga memberikan dampak yang positif dan dapat membantu lansia untuk membangun hubungan baik dengan orang lain (Hidayat, 2006).

Dari hasil penelitian di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional sesuai dengan hipotesis penelitian yaitu H_0 ditolak dan menerima H_1 . Dengan demikian lansia diharapkan untuk dapat mampu mengatur waktu tidur sehingga mendapatkan kualitas tidur yang baik dengan, demikian dapat meningkatkan kecerdasan emosional dalam melakukan interaksi (komunikasi) dengan individu atau kelompok lain.

KESIMPULAN

- 1) Kualitas tidur lansia, sebagian besar dikategorikan sedang yaitu sebanyak 26 orang lansia 81,2%.
- 2) Kecerdasan Emosional lansia, sebagian besar dikategorikan sedang sebanyak 27 orang lansia 84,4%.
- 3) Hasil analisa dengan menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan p value = 0,014 < α (0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H_1 di terima. Artinya terdapat hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosioan pada lansia di Posyandu Tlogo Suryo RT 02 RW 02 Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ammar, Arif Muhammad. 2014. *Hubungan Antar Teman Sebaya dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas V SD Negeri 1 Bedagas Kecamatan Pengadengan Kabupaten Purbalingga*. Skripsi, Program Studi Guru Sekolah Dasar Jurusan Pendidikan Pra Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Asmadi. 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azizah. L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : PT. Graha Ilmu.
- Carpenito, Lynda Juall. 2000. *Serba-Serbi Manfaat dan Gangguan Tidur*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Dalimartha, Setiawan., dkk. 2008. *Care Your Self Hipertensi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter dan Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan*. Buku 3. EDISI 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Stanley, M & Beare, P.G. 2006. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Setiati, Siti dkk. 2000. *Pedoman Pengelolaan Kesehatan Pasien Geriantri untuk Dokter dan Perawat*. Jakarta: Pusat Informasidan Penerbit Bagian Ilmu Penyakit dalam FK-UI.
- Setyowati , Elizabeth Ariyani Puji. 2013. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Kestabilan Emosi Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita Uns*. Skripsi, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret.