

ABSTRAK

Istirahat tidur adalah keadaan relaks tanpa adanya tekanan emosional tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak serta badaniah yang berbeda. Di Manukan Lor Tandes Surabaya dari jumlah lansia 43 orang, 10 diantaranya dilakukan wawancara 70% mengalami gangguan pemenuhan istirahat tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada lansia di Manukan Lor RT.03 RW.02 Tandes Surabaya.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi berjumlah 43 orang. Besar sampel 39 responden. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada lansia. Pengumpulan data adalah menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian di Manukan Lor RT.03 RW.02 Tandes Surabaya menunjukkan bahwa 23 responden (58,97%) kebutuhan istirahat tidur baik, 9 responden (23,08%) kebutuhan istirahat tidurnya cukup dan 7 responden (17,95%) kebutuhan istirahat tidurnya kurang.

Kesimpulan dari penelitian adalah sebagian besar lansia di Manukan Lor RT.03 RW.02 Tandes Surabaya pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya baik. Untuk itu diharapkan bagi lansia yang kebutuhan istirahat tidurnya baik dapat mempertahankan kualitas waktu tidurnya sedangkan bagi lansia yang kebutuhan istirahat tidurnya cukup dan kurang dapat meningkatkan kebutuhan istirahat tidurnya dengan cara melakukan strategi tidur yang baik sehingga dapat beraktivitas sehari-hari dengan tubuh yang lebih segar dan sehat.

Kata Kunci : Istirahat, Tidur.