

## **ABSTRAK**

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia. Hampir setengah lansia wilayah di RW. 01 Tambak Oso Waru Sidoarjo hanya tidur kurang dari 3 jam dalam sehari, kesulitan untuk memulai tidur, dan sering terbangun pada tengah malam, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebutuhan tidur lansia di RW. 01 Tambak Oso Waru Sidoarjo.

Metode penelitian ini adalah diskriptif. Populasi dalam penelitian ini semua warga lansia RW. 01 Tambak Oso Waru Sidoarjo sebesar 30 lansia. Sampel yang digunakan sebesar 30 responden menggunakan teknik total sampling. Variabel penelitian ini adalah kebutuhan tidur. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner PSQI yang dianalisis secara diskriptif. Data disajikan dalam bentuk narasi dan tabel frekuensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 lansia sebagian besar (63,3%) kebutuhan tidur kurang dan hampir setengahnya (36,7%) memiliki kebutuhan tidur baik.

Simpulan dari penelitian ini adalah lansia RW. 01 Tambak Oso Waru Sidoarjo sebagian besar memiliki kebutuhan tidur kurang. Lansia sebaiknya melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti melakukan ibadah. Saat timbul gangguan tidur pada malam hari, ibadah dilakukan agar timbul rasa tenang pada lansia, sehingga memudahkan lansia untuk tidur kembali.

**Kata Kunci : Kebutuhan Tidur, Lansia.**