Abstract

Sleep quality refers to the condition of sleep experienced by an individual, which can result in feelings of refreshment and physical fitness upon waking. It is a key indicator of health status in older adults, who frequently experience sleep disturbances such as insomnia, frequent nocturnal awakenings, and morning fatigue. This study aimed to compare the effects of honey consumption on sleep quality among older adults in Pangkalaseang Village. A quantitative approach was employed, utilizing a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The study population comprised all older adults in Pangkalaseang Village, with participants selected through non-probability purposive sampling. The sample was divided into two groups: an intervention group receiving honey and a control group receiving no intervention. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire was used as the measurement instrument, and data were analyzed using the Mann-Whitney U Test. Results indicated that the intervention group had a mean rank of 32.50 and a sum of ranks of 715.00, while the control group had a mean rank of 12.50 and a sum of ranks of 275.00. The Z value was -5.961 with a significance value of 0.000 (<0.05), demonstrating a significant difference between the groups. The findings suggest that honey consumption is more effective in improving sleep quality among older adults compared to no intervention. Therefore, honey may be considered an alternative non-pharmacological therapy for enhancing sleep quality in this population.

Keywords: *sleep quality; older adults; honey*

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seseorang individu bisa dapat menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun,Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan pada lansia, di mana lansia sering mengalami gangguan tidur seperti insomnia, sering terbangun di malam hari, serta tidak merasa segar saat bangun pagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pemberian konsumsi madu terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Pangkalaseang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi experiment dengan rancangan *pretest-posttest with control group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Pangkalaseang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling metode purposive sampling. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan konsumsi madu dan kelompok kontrol tanpa intervensi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dengan analisis data menggunakan uji *Mann Whitney U Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki mean rank sebesar 32,50 dan sum of ranks 715,00, sedangkan kelompok kontrol memiliki mean rank sebesar 12,50 dan sum of ranks 275,00, dengan nilai Z sebesar -5,961 dan nilai signifikansi 0,000 (<0,05), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Kesimpulan penelitian ini adalah konsumsi madu lebih efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dibandingkan tanpa intervensi, sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif terapi *non-farmakologis*. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Lansia, Madu.