

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT INSOMNIA PADA LANSIA: STUDI CROSS-SECTIONAL

Bahtiar^{1)*}, Riska Ramadania¹⁾, Dwi Nopriyanto¹⁾, Syukma Ramadhani Faisal Nur¹⁾

1) Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman, Indonesia
Jl. Anggur No.88, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur 75123

*E-mail korespondensi : bahtiar@unmul.ac.id

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan ukuran dimana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur. Salah satu masalah yang sering dialami lansia terkait tidur adalah insomnia yang menyebabkan lansia kesulitan untuk tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat keparahan insomnia pada lansia yang mendapatkan pelayanan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Nirwana Puri, Samarinda, Kalimantan Timur. Metode yang digunakan adalah metode survei *cross-sectional study* pada 52 orang lansia. Alat ukur yang digunakan yaitu instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk mengukur kualitas tidur dan *Insomnia Rating Scale* untuk mengukur tingkat insomnia. Penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* untuk analisis data. Hasil Penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat insomnia pada lansia ($p=0,002$). Adapun kesimpulan dari penelitian ini bahwa kualitas tidur berkaitan erat dengan tingkat insomnia pada lansia di PSTW Nirwana Puri Kota Samarinda. Oleh karena itu, tenaga kesehatan perlu mengembangkan intervensi dalam menangani masalah tidur pada lansia sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Kata Kunci : Kualitas Tidur, Insomnia, Lansia, Long Term Care

ABSTRACT

Sleep quality refers to the ease of initiating and maintaining sleep, the duration of sleep, and any discomfort experienced during sleep or upon awakening. Insomnia, a common issue among the elderly, hinders their ability to sleep. The objective of this study was to establish the correlation between sleep quality and the degree of insomnia among the senior residents receiving assistance at the Nirwana Puri Social Tresna Werdha Home (PSTW) in Samarinda City, East Kalimantan. A cross-sectional research survey approach was employed to collect data from a sample of 52 older individuals. The Pittsburgh Sleep Quality Index tool was utilized to assess sleep quality, while the Insomnia Rating Scale was employed to gauge the severity of insomnia. The data analysis in this study employed the Chi-Square test. The findings indicated a significant correlation between sleep quality and the severity of insomnia in the elderly ($p=0.002$). The relationship between sleep quality and the level of insomnia in the elderly at PSTW Nirwana Puri Samarinda City is evident. Consequently, healthcare professionals must devise therapies to address sleep issues in older individuals in order to enhance their quality of life.

Keywords: Sleep Quality, Insomnia, Older Adults, Long Term Care

A. PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017, populasi lansia di Asia Tenggara terdiri dari sekitar 8% atau sekitar 142 juta orang. Pada tahun 2050, diproyeksikan populasi lansia akan meningkat tiga kali lipat dibandingkan tahun ini. Pada tahun 2000, terdapat sekitar 5,3 juta orang lanjut usia, yang merupakan 7,4% dari keseluruhan populasi. Pada tahun 2010, jumlah lansia telah meningkat menjadi 24 juta, mewakili 9,77% dari total populasi. Diperkirakan pada tahun 2020, jumlah lansia akan mencapai 28,8 juta jiwa, atau 11,34% dari total populasi. Pada tahun 2022, populasi lansia di Indonesia diperkirakan akan

mencapai sekitar 80 juta jiwa (WHO, 2017, 2019). Populasi lansia pada tahun 2021 di Kalimantan Timur berjumlah sekitar 5,02 juta jiwa. Pada tahun 2015, terdapat 34.112 orang (4,6% dari populasi) di Kota Samarinda, ibu kota provinsi Kalimantan Timur. Pada tahun 2016, jumlah penduduk lansia meningkat menjadi 39.715 jiwa (Saputra et al., 2021).

Berbagai data hasil penelitian menunjukkan gangguan tidur pada lansia mempengaruhi status kesehatan. Tidur yang nyenyak sangat penting bagi lansia untuk meningkatkan kesehatan mereka. Tidur yang tidak cukup dapat menyebabkan masalah termasuk peningkatan kerentanan terhadap penyakit, gangguan memori, kabut mental, disorientasi, dan berkurangnya fokus. Oleh karena itu, penting untuk segera mengatasi masalah kualitas tidur pada lansia (Dhari & Silvitasari, 2022).

Sebagian besar individu yang berusia lanjut umumnya menghadapi masalah dengan kualitas tidur (Utami et al., 2021). Kualitas tidur berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan lansia. Kualitas tidur mencakup ukuran objektif dari tidur, seperti durasi dan latensi tidur serta pengalaman subjektif lansia. Selain itu, kualitas tidur secara signifikan berdampak pada kualitas hidup seseorang secara keseluruhan (Ernawati et al., 2017). Kualitas tidur berkaitan erat dengan status kesehatan dan kesejahteraan lansia (Akbar, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ditemukan berbagai macam faktor yang memengaruhi kualitas tidur seseorang. Pola tidur dipengaruhi oleh pergantian terang dan gelap dan dapat dipicu oleh akumulasi adenosin di korteks prefrontal, termasuk produksi melatonin, yang sering kali memuncak sekitar jam 9 malam (Paviani et al., 2023). Seiring bertambahnya usia, seseorang dapat mengalami perubahan dalam pola tidurnya, termasuk waktu yang lebih lama untuk tertidur, efektivitas tidur yang lebih rendah, bangun lebih awal, berkurangnya fase tidur nyenyak, gangguan ritme sirkadian, dan tidur siang yang lebih sering (Ernawati et al., 2017).

Lansia membutuhkan 7-8 jam tidur per hari, mengalami durasi tidur yang lebih lama dan tidur yang kurang nyenyak, sehingga menyebabkan pola tidur yang bervariasi (Rahmani et al., 2020). Kebiasaan tidur dapat berubah sebagai aspek alami dari penuaan. Banyak dari gangguan ini mungkin terkait dengan proses patologis yang tidak sering dikaitkan dengan penuaan (Hasibuan & Hasna, 2021). Berbagai variabel memengaruhi kualitas tidur yang buruk pada lansia. Kualitas tidur menurun seiring dengan bertambahnya usia (Sulistyarini & Santoso, 2016). Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan insomnia pada lansia.

Insomnia adalah masalah tidur yang dapat memengaruhi individu yang lebih tua. Insomnia merupakan tantangan kronis dalam memulai dan mempertahankan tidur, bahkan ketika kondisi yang kondusif untuk tidur nyenyak, yang menyebabkan gangguan pada siang hari (Khairani et al., 2022). Insomnia adalah masalah tidur yang paling umum terjadi pada lansia, yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur, mempertahankan tidur, dan terbangun lebih awal (Arifin et al., 2021). Insomnia adalah kondisi tidur yang lazim terjadi dan memengaruhi sekitar 30% populasi umum. Hal ini umumnya menyebabkan kelelahan, berkurangnya energi, dan iritasi, dengan perempuan lebih terdampak daripada laki-laki seiring bertambahnya usia (Vinjamury et al., 2014).

Individu yang menderita insomnia sering melaporkan kesulitan untuk tidur, mengalami tidur yang tidak cukup, mengalami mimpi buruk yang mengganggu, dan mengalami dampak negatif pada kesehatan mereka. Individu yang menderita insomnia mengalami kesulitan untuk jatuh atau tetap tertidur, meskipun memiliki banyak kesempatan untuk melakukannya (Vinjamury et al., 2014). Susanti (2013) mendukung pendapat ini dengan menyatakan bahwa perempuan lebih rentan terhadap insomnia karena berkurangnya jumlah hormon estrogen dan progesteron. Penurunan hormon ini terjadi ketika perempuan mencapai masa menopause. Semua responden di panti jompo ini adalah wanita yang telah mencapai masa menopause.

Kedua hormon ini mempengaruhi suasana hati dan stres (Lubis et al., 2020). Insomnia adalah suatu kondisi ketika ada ketidakpuasan dengan jumlah dan kualitas tidur, yang sering ditandai dengan sering terbangun atau kesulitan untuk tidur kembali setelah bangun tidur (Patel et al., 2018). Insomnia lebih banyak terjadi pada wanita, terutama wanita yang lebih tua, karena perubahan terkait usia yang sulit untuk dikelola dan membutuhkan perhatian medis ekstra (Maness & Khan, 2015).

Insomnia, masalah tidur yang lazim terjadi pada penyakit Alzheimer, memengaruhi hingga 45% individu dengan kondisi tersebut. Gejalanya meliputi keterlambatan yang terus-menerus, gangguan tidur/malam hari, dan tidur siang yang diakibatkan oleh tidur malam yang tidak mencukupi (Tao et al., 2023). Peningkatan tingkat insomnia pada individu yang lebih tua dapat mengakibatkan dampak yang merugikan seperti gangguan fungsi sistem kekebalan tubuh, penurunan jumlah sel darah putih, gangguan fungsi kognitif, dan perubahan detak jantung. Insomnia dapat memengaruhi suasana hati, kognisi, kelelahan, dan menghambat pemulihan dari penyakit. Kurang tidur dapat menurunkan kualitas hidup pada individu yang lebih tua (Hartono et al., 2019).

Insomnia adalah masalah tidur yang paling umum terjadi pada manusia, termasuk semua gangguan tidur. Masalah tidur ini mungkin terlihat umum, tetapi sebenarnya cukup berbahaya karena dapat menyebabkan perkembangan beberapa kondisi parah lainnya. Insomnia, masalah tidur yang mempengaruhi individu dari segala usia mulai dari balita hingga lansia (Maslim, 2013). Semua kelompok usia memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami insomnia dibandingkan dengan masalah tidur lainnya (Shakespeare et al., 2021). Individu yang berusia 60-74 tahun dan 75-89 tahun dapat mengalami gangguan tidur masing-masing sebesar 65,3% dan 85,7% karena proses degeneratif terkait usia (Fitriani et al., 2021).

Siklus hidup seseorang akan berdampak pada kuantitas, kualitas hidup, dan kesehatan mereka di masa depan. Tantangan dalam beberapa aspek kehidupan dapat mengakibatkan proses penuaan. Penuaan merupakan fenomena alamiah yang dialami manusia, yang menyebabkan berbagai perubahan fisik dan perilaku pada tahap perkembangan tertentu. Individu lanjut usia mengalami penurunan fungsi fisik yang progresif seiring bertambahnya usia. Keberhasilan menyelesaikan dan mengembangkan setiap tahap akan meningkatkan kualitas hidup lansia (Arifiati et al., 2023).

Insomnia pada lansia dipengaruhi oleh usia, yang sejalan dengan Hindriyastuti (2018) yang menyatakan bahwa penuaan dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini berkaitan dengan penurunan fungsi sel dan organ tubuh seiring bertambahnya usia, yang menyebabkan perubahan pola tidur normal. Individu yang lebih tua sering mengalami terbangun di malam hari dan sulit tidur, karena pola tidur mereka mengalami perubahan yang berbeda dibandingkan dengan orang dewasa muda. Modifikasi tersebut termasuk penundaan waktu tidur, gangguan di pagi hari, peningkatan frekuensi tidur siang, dan pengurangan kedalaman tidur (Dhari & Silvitasari, 2022).

Berbagai variabel, seperti kenyamanan kamar tidur, dapat mempengaruhi kualitas tidur dan menyebabkan insomnia. Setiap orang harus mengembangkan dan meningkatkan kesadaran mereka terhadap lingkungan fisik. Kamar tidur yang menyenangkan harus memiliki tempat tidur yang bersih dan nyaman dan dirancang untuk hunian tunggal agar tidak mengganggu tidur orang lain. Penting untuk menjaga suhu lingkungan agar tetap nyaman saat lansia tidur untuk menghindari ketidaknyamanan dan memberikan istirahat malam yang nyenyak (Chandra & Makatika, 2022).

Peneliti mengamati bahwa lansia di panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri di Kota Samarinda memiliki berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologis yang mempengaruhi kualitas tidur mereka.

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, beberapa lansia dilaporkan mengalami pola tidur yang tidak konsisten, sulit tidur, dan insomnia di malam hari. Belum ada penyebab yang teridentifikasi secara langsung terkait dengan kualitas tidur para penghuni panti jompo. Penulis bermaksud untuk melakukan penelitian yang meneliti kualitas tidur dan tingkat keparahan insomnia pada lansia. Penelitian sebelumnya belum memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai kualitas tidur dan tingkat keparahan insomnia pada lansia di PSTW Kota Samarinda. Penulis bertujuan untuk melakukan penelitian yang mengkarakterisasi kualitas tidur dan tingkat insomnia pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Samarinda.

B. METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan pendekatan *descriptive cross sectional study*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia binaan Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda Kalimantan Timur. Penelitian ini mencakup kriteria inklusi klien berusia 45 tahun ke atas (pra-lansia dan lansia) yang merupakan penghuni di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri di Kota Samarinda dan bersedia untuk berpartisipasi sebagai responden dan menyelesaikan prosedur penelitian.

Kriteria eksklusi meliputi klien yang menolak untuk menyelesaikan proses penelitian dan klien yang menghadapi masalah karena keluhan dari penyakit yang diderita oleh lansia sehingga tidak mampu mengikuti seluruh proses penelitian. Pendekatan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Peneliti memperoleh data dengan memeriksa daftar nama lansia dari pihak PSTW Nirwana Puri. Peneliti menginformasikan dan memverifikasi responden memenuhi persyaratan penelitian untuk menjadi responden penelitian. Adapun jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini yakni sebanyak 52 orang lansia.

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) digunakan untuk menilai kualitas tidur. Kuesioner PSQI terdiri dari 9 pertanyaan. Skala pengukuran menggunakan skala penilaian insomnia, mulai dari 0 hingga 3. Kualitas tidur dikategorikan sebagai sangat baik (skor 1-5), ringan (skor 6-7), sedang (skor 8-14), dan buruk (skor 15-21). Penelitian ini menggunakan kuesioner skala penilaian insomnia dengan 11 item untuk mengukur insomnia. Kriteria penilaian insomnia adalah sebagai berikut: tidak ada insomnia (skor 11-19), insomnia ringan (skor 20-27), insomnia berat (skor 28-36), insomnia sangat berat (skor 37-44).

Analisis yang digunakan pada penelitian ini yakni analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat gambaran karakteristik responden, kualitas tidur dan insomnia lansia. Analisis bivariat pada penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan variabel antara kualitas tidur dan tingkat insomnia pada lansia menggunakan uji *Chi-Square*. Data dianalisis menggunakan SPSS version 21 (IBM Corporation, Armonk, New York, USA).

Protokol penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman (No. 57/KEPK-FK/III/2023). Tujuan dan proses penelitian dijelaskan kepada para responden, yang kemudian diberikan pilihan untuk mengundurkan diri dari proses penelitian. Semua partisipan secara sukarela mengambil bagian dalam penelitian ini dan memberikan persetujuan dengan menandatangani sebuah dokumen.

C. HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Karakteristik lansia pada penelitian ini ditampilkan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n: 52)

	n (%) or M ± SD
Jenis Kelamin	1,46± 0,50
Laki-laki	28 (53,8)
Perempuan	24 (46,2)
Usia	70,25 ± 7,14
45-59 Tahun	1 (1)
≥ 60 tahun	51 (99)
Kualitas Tidur	1,33± 0,85
Baik	13 (25)
Ringan	9 (17,3)
Sedang	30 (57,7)
Tingkat Insomnia	0,71 ± 0,72
Tidak Insomnia	22 (42,3)
Ringan	24 (46,2)
Berat	5 (9,6)
Sangat Berat	1 (1,9)

Pada tabel 1 didapatkan bahwa jenis kelamin dominan pada penelitian ini yakni laki-laki sebanyak 28 orang (53,8%). Adapun berdasarkan kategori usia pada lansia dominan yaitu lansia yang berusia ≥ 60 tahun sebanyak 51 orang (99%). Kualitas tidur lansia didominasi pada tingkat kualitas tidur sedang (57,7%) sedangkan untuk tingkat insomnia lansia lebih dominan pada tingkat insomnia ringan (46,2%).

Analisis Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Insomnia pada Lansia

Tabel 2. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Insomnia pada Lansia di PSTW Nirwana Puri kota Samarinda (n: 52)

Variabel	p-Value
Kualitas Tidur	0,002
Tingkat Insomnia	

Pada tabel 2 didapatkan hasil analisis hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat insomnia pada lansia di PSTW Nirwana Puri kota Samarinda yakni nilai *p-value* sebesar 0,001 (<0,05) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat insomnia pada lansia di PSTW Nirwana Puri kota Samarinda.

D. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa jumlah lansia dengan kualitas tidur yang baik sebesar 25%, kualitas tidur ringan sebesar 17,3% dan kualitas tidur sedang sebesar 57,7%. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa banyak lanjut usia yang memiliki kualitas tidur yang buruk (Yodang et al., 2021). Penelitian Indrayani et al (2021) dan Sanga et al (2022), lanjut usia

memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian Chaudary et al (2020), didapatkan jumlah lansia dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 34 orang (35,4%), sedangkan jumlah lansia dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 62 orang (64,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada lebih banyak lansia dengan kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan lansia kualitas tidur yang baik (Kartika & Rika, 2022). Individu yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik, fungsi psikologis yang lebih baik, kesejahteraan yang lebih baik dan rasa kantuk yang berkurang di siang hari sedangkan Individu dengan kualitas tidur yang buruk biasanya mengalami sebaliknya (Magistarina et al., 2021). Dari beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa lansia banyak mengalami kualitas tidur ringan dan sedang. Berdasarkan hasil yang telah peneliti lakukan lansia mengalami kualitas tidur yang buruk karena beberapa faktor, seperti usia, lingkungan, gaya hidup, stres psikologis, dan status kesehatan yang dialami oleh lansia pada umumnya yaitu nyeri lutut pada setiap malam.

Dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa jumlah lansia dengan tidak insomnia sebanyak 22 orang (42,3%), jumlah lansia dengan insomnia ringan sebanyak 24 orang (46,2%), jumlah lansia insomnia berat sebanyak 5 orang (9,6%), dan jumlah lansia insomnia sangat berat sebanyak 1 orang (1,9%). Hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa lansia dominan mengalami insomnia ringan dan insomnia berat (Khairani et al., 2022). Penelitian Sayekti & Hendrati (2015), didapatkan terdapat lansia dengan insomnia ringan, insomnia berat, dan insomnia sangat berat yang mempengaruhi status kesehatan lansia. Penelitian Cybulski et al., (2019), gangguan tidur dalam lanjut usia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Diperkirakan sekitar 50% orang berusia 55 tahun ke atas mengalami kesulitan tidur, termasuk memulai dan mempertahankan tidur. Penelitian Mahanani (2020), keluhan yang dialami lansia dalam pola tidurnya adalah jika lansia sudah terbangun di tengah malam sulit untuk mulai tidur kembali. Penelitian Erwani & Nofriandi (2017), lansia dengan insomnia cenderung mudah stress dan depresi. Pada saat orang lain sudah tidur, mereka tidak mengantuk, mata tidak dapat terpejam sepanjang malam, dan terkadang dapat membuat frustrasi untuk memaksakan diri untuk tidur. Sehingga menyebabkan berbagai hal yang mengganggu aktivitas esok harinya, seperti sulit berkonsentrasi, hilang mood, kurang bersemangat, dan terjadinya gangguan emosi yang sulit dikendalikan. Dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat insomnia lebih dominan di insomnia ringan. Hasil penelitian yang telah peneliti lakukan menemukan bahwa lansia lebih banyak menghabiskan waktunya di tempat tidur, mudah tertidur, tetapi juga mudah terbangun dari tidurnya.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat insomnia pada lansia ($p=0,002$). Hal ini memperlihatkan kualitas tidur lansia memiliki korelasi dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil penelitian kami memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Untuk kualitas tidur, pada penelitian Rahmani et al (2020), didapatkan bahwa jumlah lansia dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 19 orang (50,9%) dan sedangkan jumlah lansia dngan kualitas tidur yang buruk sebanyak 34 orang (64,2%). Penelitian Rosliana (2023), didapatkan bahwa jumlah lansia dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 57 orang (74%), sedangkan jumlah lansia dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 20 orang (26%). Penelitian Sari et al (2018), didapatkan bahwa jumlah lansia dengan kualitas tidur yang baik

sebanyak 23 orang (49%), sedangkan jumlah lansia dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 24 orang (51%). Untuk tingkat insomnia, pada penelitian lain didapat bahwa jumlah lansia dengan tidak insomnia 0 (0%), jumlah lansia dengan insomnia ringan sebanyak 5 orang (35,7), jumlah lansia insomnia berat sebanyak 6 orang (42,9%), dan jumlah lansia insomnia sangat berat hanya 3 (21,4%) (Idris & Astarani, 2019). Hasil penelitian lain pada lansia yang tinggal di panti memiliki kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh lingkungan, nyeri, penyakit kronis dan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk berkontribusi pada risiko lebih tinggi terkena penyakit jantung, depresi, jatuh dan kecelakaan (Azri et al., 2016). Selain itu, kualitas tidur yang menurun juga dapat menyebabkan kelemahan fisik dan melemahnya sistem kekebalan tubuh (Monarisa et al., 2021). Masalah kesehatan fisik atau psikologis dapat terjadi selama penuaan, termasuk masalah yang berkaitan dengan sirkus-bangun (Nasa et al., 2018). Penelitian ini sejalan dengan Putriningtyas & Astuti (2019), gangguan tidur melemahkan sistem imun karena menurunnya *Natural Killer Cell* (NKC) yang merupakan bagian dari sistem tubuh. Tingkat NKC yang rendah melemahkan kekebalan, mengakibatkan kerentanan terhadap penyakit.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, menunjukkan bahwa kualitas tidur dominan dialami dengan skala buruk dan tingkat insomnia dominan di alami dengan skala ringan. Penelitian ini menunjukkan karena dengan bertambahnya usia seseorang akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan biologis tubuh. Pada masa lansia akan mengalami perubahan atau penurunan fungsi tubuhnya. Salah satu diantaranya adalah berkurangnya durasi tidur. Seseorang lansia akan terbangun lebih sering di malam hari, dan membutuhkan banyak waktu untuk jauh tertidur. Akan tetapi, pada lansia yang berhasil beradaptasi terhadap perubahan fisiologis dan psikologis dalam penuaan lebih mudah memelihara tidur dan keberlangsungan dalam siklus tidur yang mirip dengan dewasa muda.

Peneliti menemukan keterbatasan penelitian yaitu, sebagai banyak lansia yang mengalami kesulitan pendengaran sehingga membutuhkan waktu yang lama dan menaikkan volume suara saat pengambilan data. Selain itu, lebih dari setengah populasi yang masuk ke dalam kategori eksklusi sehingga jumlah responden belum maksimal.

E. KESIMPULAN

Hasil penelitian memperlihatkan lansia dominan memiliki kualitas tidur sedang dan tingkat insomnia ringan. Namun, beberapa lansia mengalami insomnia berat dan sangat berat. Selain itu, hasil penelitian juga memperlihatkan hubungan positif antara kualitas tidur dan tingkat insomnia pada lansia. Insomnia dan kualitas tidur perlu mendapatkan perhatian lebih dari tenaga kesehatan khususnya perawat di PSTW. Pengembangan intervensi keperawatan dalam mengatasi masalah tidur pada lansia menjadi hal yang perlu dipertimbangkan. Penelitian selanjutnya juga perlu memahami lebih dalam mengenai penyebab dan hambatan yang dialami lansia dalam memulai tidur dan terbangun di malam hari serta apa yang dilakukan lansia dalam mengatasi masalah tidurnya.

F. REFERENSI

Akbar, A. T. W. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Pedagang (Usia Dwsa Muda) di Desa Sedengan Mijen. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Sehat PPNI*, 0(0), 1-53.

- Arifiati, F. R., Wahyuni, E. S., & Utami, P. (2023). Dampak Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup Lansia di Desa Gagak Sipat, Ngemplak, Boyolali. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 0(0), 1-7.
- Arifin, H., Boy, E., Sitepu, A. R. D., Rangkuti, Z. A., Assziva, A. L., Armadi, I. A., Krisna, A. P., Hafianty, F., Meliala, A. A., Siregar, F. U., Ramadhani, K., & Amilina, S. (2021). Prevalensi Insomnia Pada Perempuan Lanjut Usia: Studi Berbasis Komunitas. *Jurnal Implementa Husada*, 3(1), 6-11.
- Azri, M. A., Dahlan, A., Masuri, M. G., & Isa, K. A. M. (2016). Sleep Quality among Older Persons in Institutions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 234(0), 74-82. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.221>
- Chandra, H., & Makatika, Y. (2022). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate. *Global Health Science*, 7(1), 7-13.
- Chaudary, J., Jain, B., Bhadoria, A. S., Kishore, S., & Aggarwal, P. (2020). Assessment of Sleep Habits and Quality of Sleep among Elderly Residing In Rural Area of Dehradun: A Community-Based Cross-Sectional Survey. *National Journal of Community Medicine*, 11(2), 98-102. <https://doi.org/10.5455/njcm.20200227095017>
- Cybulski, M., Cybulski, L., Krajewska-kulak, E., Orzechowska, M., Cwalina, U., & Kowalczyk, K. (2019). Sleep Disorders Among Educationally Active elderly People in Bialystok, Poland: A Cross-Sectional Study. *BMC Geriatrics*, 19(225), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1248-2>
- Dhari, P. W., & Silvitasari, I. (2022). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan Rw 05 Surakarta. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 71-77.
- Ernawati, E., Syauqy, A., & Haisah, S. (2017). Gambaran Kualitas Tidur dengan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Kota Jambi. *Universitas Jambi*, 0(0), 1-11.
- Erwani, E., & Nofriandi, N. (2017). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 123-132. <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.38>
- Fitriani, A., Arief, F., & Shahib, N. (2021). Scoping Review : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Universitas Islam Bandung*, 7(1), 367-374.
- Hartono, D., Febuanti, S., & Cahyati, A. (2019). Penyakit Fisik dan Lingkungan Terhadap Insomnia Bagi Lanjut Usia. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1-4. <https://doi.org/10.36082/qjk.v13i1.51>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan , Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2), 187-195.
- Idris, D. N. T., & Astarani, K. (2019). Therapy of Effective Progressive Muscle Relaxation to Reduce Insomnia in Elderly. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 165-171. <https://doi.org/10.30994/sjik.v8i2.219>
- Indrayani, T., Damayanti, M., & Lail, N. H. (2021). The Effect of Acupressure Therapy on Sleep Quality of Elderly in Work Area of Melintang Health Center , Pangkalpinang. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 964-975. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.742>
- Kartika, N., & Rika, I. (2022). Association between Physical Activity Level and Sleep Quality in the Elderly. *Journal of Urban Health Research*, 1(1), 47-55. <https://doi.org/10.25170/juhr.v1i1.3853>
- Khairani, N., Juanita, J., & Rahmawati, R. (2022). Gambaran Insomnia Pada Lansia di Kota Banda Aceh. *JIM Fkep*, 6(1), 106-111.
- Lubis, A. A., Puspita, S., & Meldawati, M. (2020). Pengaruh Senam Terhadap Skala Insomnia

- Pada Lansia di Panti Jompo Karya Kasih Kota Medan. *Jurnal Prima Medika Sains*, 2(2), 37-41. <https://doi.org/10.34012/jpms.v2i2.1256>
- Magistarina, E., Adri, Z., & Yuca, V. (2021). Preliminary Study: Sleep Duration and Sleep Quality in Male College Students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 66-69. <https://doi.org/10.24036/00618kons2021>
- Mahanani, S. (2020). Guided Imagery To Reduce Insomnia in Elderly. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 266-271. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i1.284>
- Maness, D. L., & Khan, M. (2015). Nonpharmacologic management of chronic Insomnia. *American Family Physician*, 92(12), 1058-1064.
- Monarisa, M., Indriani, S., Suci, H., Handiny, F., & Rahma, G. (2021). Effect of Working in the Health Sector on the Sleep Quality During the Covid-19 Pandemic. *International Conference on Public Health*, 425(17-18), 1-8.
- Nasa, F. N., Gondodiputro, S., & Rahmiati, L. (2018). Relationship between Gymnastics Exercise and Insomnia in Elderly. *International Journal of Integrated Health Sciences*, 6(1), 30-35. <https://doi.org/10.15850/ijih.v6n1.1132>
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the elderly. *Journal Of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 1017-1024.
- Paviani, L., Giroto, E., Rumiato, A. C., Rodrigues, R., & Gonzales, D. A. (2023). Hubungan Antara Asupan Makanan Yang Dilaporkan Sendiri dan Kualitas Tidur Subyektif di Antara Pengemudi Truk di Sebuah Kota di Brasil Selatan. *Dialog Kesehatan*, 2(0), 5.
- Putriningtyas, N. D., & Astuti, A. T. (2019). Kidney Bean Yoghurt is Effective to Improve Immune System and Sleep Quality Among Elderly in Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 14(3), 141-148. <https://doi.org/10.25182/jgp.2019.14.3.141-148>
- Rahmani, J., Setiawan, S., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143-153.
- Roslina, I. (2023). Hubungan Gaya Hidup, Pola Makan serta Kualitas Tidur Lansia terhadap Pengendalian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Parungpanjang Bogor Tahun 2022. *Public Health Education*, 2(3), 317-324. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i3.120>
- Sanga, J. L., Adawiyah, A. R., Djokosujono, K., & Sudirman, H. (2022). Depression Among Elderly living in Nursing Homes. *Journal of Health Education*, 7(1), 18-28. <https://doi.org/10.15294/jhe.v7i1.50937>
- Saputra, H., Layun, M. K., Rusdi, R., & Ain, A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 11-20. <https://doi.org/10.35728/jkw.v2i1.430>
- Sari, C. W. M., Parida, U., & Adiningsih, D. (2018). Sleep Quality of Elderly with Diabetes Melitus. *Journal of Nursing Care*, 1(2), 140-148. <https://doi.org/10.24198/jnc.v1i2.16212>
- Sayekti, N. P. . W., & Hendrati, L. Y. (2015). Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia pada Lansia. *Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 3(2), 181-193.
- Shakespeare, W., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas nature sound terhadap penurunan insomnia. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 79-89. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.17861>
- Sulistiyarini, T., & Santoso, D. (2016). Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2), 150-155.
- Tao, P., Svetnik, V., Bliwise, D. L., Zammit, G., Line, C., & Herring, W. J. (2023). Polysomnographic Comparison Of People With Alzheimer's Disease and Insomnia Versus Non-Dementia Parents With Insomnia. *Journal Homepage*, 101(0), 515-521.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas

- Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
<https://doi.org/10.46799/jhs.v2i3.135>
- Vinjamury, S. P., Vinjamury, M., Der Martirosian, C., & Miller, J. (2014). Ayurvedic therapy (Shirodhara) for Insomnia: A Case Series. *Global Advances in Health and Medicine*, 3(1), 75-80. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2012.086>
- WHO. (2017). *Elderly population*.
http://www.searo.who.int/entity/health_situation_trends/data/chi/elderlypopulation/en/
- WHO. (2019). *Ageing*. WHO.
- Yodang, Y., Harisa, A., & Syahrul, S. (2021). Psychological Distress And The Sleep Quality In Older Patients With Chronic Disease. *Jurnal Keperawatan Global*, 6(1), 39-46.
<https://doi.org/10.37341/jkg.v0i0.207>