



GAMBARAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) KHUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU

Aulia Gawara¹, Arneliwati², Oswati Hasanah³

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Corresponding Author: Aulia Gawara, Universitas Riau

Email: gawaraaulia@gmail.com

Received 04 Maret 2024; Accepted 04 April 2024; Online Published 28 April 2024

Abstrak

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang mana banyak terjadi pada lansia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran insomnia pada lansia dengan desain penelitian deskriptif menggunakan pendekatan cross sectional. Metode *purposive sampling* yang melibatkan 37 orang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan kuisioner baku Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta- *Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Analisis data yang digunakan adalah univariat yang menunjukkan mayoritas responden berusia 60-74 tahun sebanyak 21 orang (56,8%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 24 orang (64,9%) dengan komponen kesulitan memulai tidur sebanyak 15 orang (40,5%), komponen tiba-tiba terbangun pada malam hari sebanyak 16 orang (43,2%), komponen terbangun lebih awal/dini hari sebanyak 17 orang (45,9%), komponen mengantuk disiang hari sebanyak 13 orang (35,1%), komponen sakit kepala pada siang hari sebanyak 18 orang (48,6%), komponen merasa kurang puas dengan tidur sebanyak 17 orang (45,9%), komponen merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur sebanyak 15 orang (40,5%), komponen mendapat mimpi buruk sebanyak 22 orang (59,5%), komponen badan terasa lemah, letih, kurang tenaga setelah tidur sebanyak 17 orang (45,9%), komponen jadwal jam tidur sampai bangun tidak teratur sebanyak 19 orang (27,0%), komponen tidur selama 8 jam semalam sebanyak 21 orang (56,8%). Gambaran insomnia mayoritas adalah insomnia ringan sebanyak 22 orang (59,5%). Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan peran perawat khususnya dalam memberikan promosi kesehatan tentang insomnia serta pentingnya kebutuhan tidur khususnya pada lansia.

Kata kunci: Insomnia; Lansia; Tidur

Abstract

Insomnia became part of sleep disorder which happen mostly in elderly. The aim of this research was to know the description of insomnia in elderly with descriptive design. The research used purposive sampling involucing 37 elderly that were selected based on inclusion and exclusion criteria by Jakarta Biology Psychiatry Study Group-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS). The univariat analysis was attached to determine the frequency distribution and it showed that 21 (56,8%) were 60-74 years old and 24 (64,9%) people were male, the difficulty started to sleep component were 15 people (40,5%), suddenly woke up at night component were 16 people (43,2%), woke up early were 17 people (45,9%), sleepy during the day component were 13 people (35,1%), headache during the day component were 18 people (48,6%), feels less satisfied with sleep component were 17 people (45,9%), feels less comfortable/restless when sleeping component were 15 people (40,5%), had nightmares component were 22 people (59,5%), body felt weak, tired, lacked energy after sleeping component were 17 people (45,9%), schedule sleep hours until wake up irregularly were 19 people (27,0%), the sleep for 8 hours a night component were 21 people (56,8%), and the description of insomnia was majority in minor insomnia for 22 people (59,5%). The description of the majority of insomnia were 22 people (59,5%). This research is expected to increase role of nurses especially in providing health promotion about insomnia and importance of sleep needs especially in elderly.

Keywords: Elderly, Insomnia, Sleep

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari program pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan terciptanya kondisi sosial masyarakat yang semakin baik. Salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan adalah meningkatnya usia harapan hidup, yang artinya jumlah dan persentase penduduk lanjut usia (lansia) juga semakin meningkat (BPS, 2018). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lansia menyatakan bahwa lansia merupakan seseorang yang usianya telah mencapai 60 tahun keatas (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Lansia merupakan seseorang yang usianya diatas 60 tahun dan tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri dan memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari (Ratnawati, 2018).

Persentase penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 9,60% atau sekitar 25,64 juta jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru, 2019a). Angka ini meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya terdapat 9,27% atau sekitar 24,49 juta jiwa (BPS, 2018). Peningkatan jumlah lansia juga ditemukan di Pekanbaru, Riau pada tahun 2017 jumlah populasi lansia mencapai 30.102 jiwa, tahun 2018 meningkat menjadi 32.226 jiwa (BPS, 2019b).

Meningkatnya jumlah lansia juga diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Seiring bertambahnya usia, lansia akan mengalami kemunduran fungsi fisiologis yang akan menimbulkan berbagai keluhan, salah satu keluhan yang biasanya menyertai proses penuaan pada lansia adalah gangguan tidur (Allah, Aziz & Seoud, 2014). *Association of Sleep Disorder Centers* (1999) sebagaimana dikutip Montagna dan Chokroverty (2011), mengatakan bahwa gangguan tidur yang

dialami lansia bervariasi. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang termasuk dalam kelompok pertama dan paling banyak dikeluhkan oleh lansia.

Insomnia adalah ketidakmampuan seseorang dalam mencapai kualitas serta kuantitas tidur yang efektif. Sedangkan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh setiap orang dan aspek penting dalam kehidupan seseorang. Tidur dapat memulihkan kondisi tubuh, meningkatkan memori seseorang, mengurangi stress, depresi, kecemasan serta menjaga keseimbangan kemampuan dan konsentrasi saat melakukan berbagai aktifitas (Kozier et al, 2010).

Tidur terjadi dalam siklus yang diselingi periode terjaga, siklus tidur atau terjaga umumnya mengikuti irama sirkadian atau 24 jam dalam siklus siang atau malam. Kebanyakan orang terjaga melakukan aktifitas disiang hari dan tidur dimalam hari (Vaughans, 2013). Lansia membutuhkan waktu tidur 6-7 jam sehari. Sedangkan pada usia dewasa waktu tidur yang diperlukan sekitar 7- 8 jam sehari (Hartono, Februanti, & Cahyati, 2019).

Kualitas dan kuantitas tidur pada lansia yang buruk sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu penelitian mengatakan bahwa insomnia pada lansia dapat terjadi karena faktor penuaan, selain itu dapat timbul karena faktor biologis dan psikologis seperti kematian teman dekat atau pasangan, pensiunan, konsumsi obat-obatan, serta karena penyakit yang diderita oleh lansia (El-Gilany, et.al, 2017). Penurunan kondisi fisik yang dialami lansia menyebabkan terjadinya beberapa perubahan salah satunya perubahan neurologis. Perubahan dan penurunan jumlah sel saraf (neuron) pada lansia menyebabkan fungsi *neurotransmitter* juga berkurang yang berpengaruh terhadap ritmik sirkadian tidur pada lansia. Adanya gangguan ritmik sirkadian tidur mengakibatkan terjadinya penurunan sekresi hormon melatonin yang mana hormon ini diproduksi untuk mengatur sirkadian tidur seseorang. Akibatnya lansia sering mengeluh kesulitan untuk memulai tidur, terbangun pada dini hari/terbangun sebelum waktunya, dan memerlukan

lebih banyak waktu untuk dapat tidur kembali serta tidur siang yang berlebihan (Potter & Perry, 2010).

National Sleep Foundation (2010), melakukan survei dan mencatat 67% dari 1.508 lansia di Amerika yang berusia 65 tahun ke atas mengalami insomnia dan 7,3% lansia tersebut mengalami gangguan memulai dan mempertahankan tidur. Angka kejadian insomnia di Indonesia tergolong cukup tinggi pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Mading (2015) di Panti Werdha Dharma Bhakti Pajang Surakarta mencatat angka kejadian insomnia pada lansia yang berusia 60-74 tahun sebanyak 54%. Penelitian terkait insomnia pada lansia juga disampaikan oleh Sulistyarini & Santosa (2016) yaitu sebanyak 67% lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami insomnia, dengan kejadian insomnia sebagian besar dialami oleh perempuan berusia 60-74 tahun sebanyak 78,1%. Hal ini disebabkan karena perempuan secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi dan menghadapi suatu permasalahan. Gangguan secara psikologis maupun fisik yang dialami lansia perempuan tersebut akan memunculkan suatu perasaan cemas. Apabila kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan lansia perempuan lebih sering mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan laki-laki (Potter & Perry, 2010).

Penelitian terkait insomnia pada lansia juga dilakukan oleh Danirmala (2019), yang menyatakan bahwa sebanyak 28 lansia (70%) dari total 40 responden mengalami insomnia. Didapatkan juga bahwa seluruh lansia yang berusia lebih dari 90 tahun mengalami insomnia. Sedangkan, pada lansia yang berusia 60-74 tahun hanya sebesar 76,5% yang mengalami insomnia dan kejadian insomnia lebih rendah terjadi pada kelompok usia 75-90 tahun,

yaitu sebanyak 57,9%.

Tingginya angka insomnia pada lansia dapat menyebabkan berbagai dampak yang ditimbulkan. Dampak tersebut dapat merusak fungsi otak, sistem kekebalan tubuh, variabilitas jantung, dan jumlah sel darah putih. Selain itu, insomnia memiliki dampak yang akan mempengaruhi kognitif, suasana hati, kelelahan, serta menunda penyembuhan dan pemulihan penyakit (Valente, 2015; Suastari et al., 2014).

Penelitian yang dilakukan Tsou (2013) menyatakan bahwa lansia dengan insomnia mengeluhkan rasa kantuk yang berlebihan disiang hari sehingga tubuh terasa lemah terutama pada ekstremitas, kelelahan, rasa tidak nyaman, kehilangan nafsu makan, sakit kepala, dan gangguan aktivitas. Dampak-dampak yang ditimbulkan oleh insomnia dapat menurunkan kualitas hidup lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 3 Februari 2020 di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru melalui metode wawancara menunjukkan bahwa dari 10 orang lansia terdapat data yang mengarah kepada keluhan gangguan tidur (insomnia). Ditemukan keluhan sering terbangun pada dini hari dan merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur sebanyak 8 orang, disertai keluhan sulit memulai tidur pada malam hari sebanyak 7 orang, merasa tidak puas dengan tidurnya dengan rata-rata tidur 2-4 jam perhari sebanyak 7 orang serta adanya keluhan sering mengantuk disiang hari.

Fenomena permasalahan yang telah diuraikan diatas dan didukung oleh data penelitian terkait serta studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ *Gambaran Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru*”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 54 orang, diambil dari daftar nama-nama warga binaan yang terdata di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru pada bulan Februari 2020. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru dengan pertimbangan merupakan salah satu tempat yang memiliki populasi lansia yang memadai dan terintegrasi disatu tempat.

Adapun kriteria inklusi untuk sampel penelitian ini adalah sebagai berikut: 1)Usia responden lebih dari 60 tahun, 2) mampu berkomunikasi dengan baik, 3)Lansia bersedia menjadi responden dan kooperatif. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah: 1)Lansia yang mendapatkan obat tidur, 2) Lansia yang mengalami gangguan pendengaran, 3) Lansia yang tidak kooperatif, 4) Lansia yang mengalami gangguan kejiwaan, 5) Demensia.

Kuesioner yang digunakan peneliti di dalam penelitian ini merupakan kuesioner (Kelompok Studi Psikiatri) Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale* (KSPBJ-IRS). Analisa data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat dengan menggunakan program komputer yaitu SPSS versi 20.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Khusnul Khotimah Pekanbaru, data dikumpulkan 7-8 Juli 2020 dengan jumlah sampel 37 responden.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, agama, suku, status pernikahan, gangguan kondisi medis, lingkungan, dan lama lansia berada di panti (n=37)

No	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Umur		
	60-74 tahun	21	56,8
	75-90 tahun	16	43,2
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	24	64,9
	Perempuan	13	35,1
3	Agama		
	Islam	37	100,0
4	Suku		
	Melayu	24	64,9
	Minang	6	16,2
	Jawa	6	16,2
	Banjar	1	2,7
5	Status Pernikahan		
	Janda/duda	35	94,6
	Tidak menikah	2	5,4
6	Gangguan Kondisi Medis		
	Ada	26	70,3
	Tidak ada	11	29,7
7	Lingkungan		
	Nyaman	12	32,4
	Tidak nyaman	25	67,6
8	Lama lansia berada di Panti		
	<2 tahun	7	18,9
	2-5 tahun	16	43,2
	>5 tahun	14	37,8

Tabel 2. Distribusi frekuensi gambaran insomnia pada lansia berdasarkan umur responden

		Kategori Insomnia				Total	
		Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Berat	Insomnia Sangat Berat		
Umur Responden	60-74 Tahun	(n)	1	10	10	0	21
		(%)	4,8%	47,6%	47,6%	0	100,0%
	74-90 Tahun	(n)	1	12	3	0	16
		(%)	6,2%	75,0%	18,8%	0	100,0%
Total	Jumlah (n)		2	22	13	0	37
	Persentase (%)		5,4%	59,5%	35,1%	0	100,0%

Tabel 3. Distribusi frekuensi gambaran insomnia pada lansia berdasarkan jenis kelamin

responden.

		Kategori Insomnia					Total
		Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Berat	Insomnia Sangat Berat		
Jenis Kelamin	Laki-laki	(n)	1	16	7	0	24
		(%)	4,2%	66,7%	29,2%	0	100,0%
	Perempuan	(n)	1	6	6	0	13
		(%)	7,7%	46,2%	46,2%	0	100,0%
Jumlah (n)			2	22	13	0	37
Total		Persentase (%)	5,4%	59,5%	35,1%	0	100,0%

Tabel 4. Distribusi frekuensi gambaran insomnia pada lansia berdasarkan gangguan kondisi medis responden

		Kategori Insomnia					Total
		Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Berat	Insomnia Sangat Berat		
Gangguan Kondisi Medis	Ada	(n)	2	13	11	0	26
		(%)	7,7%	50,0%	42,3%	0	100,0%
	Tidak Ada	(n)	0	9	2	0	11
		(%)	0	81,8%	18,2%	0	100,0%
Jumlah (n)			2	22	13	0	37
Total		Persentase (%)	5,4%	59,5%	35,1%	0	100,0%

Tabel 5. Distribusi frekuensi gambaran insomnia pada lansia berdasarkan lingkungan responden

		Kategori Insomnia					Total
		Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Berat	Insomnia Sangat Berat		
Lingkungan	Nyaman	(n)	1	8	3	0	12
		(%)	8,3%	66,7%	25,0%	0	100,0%
	Tidak Nyaman	(n)	1	14	10	0	25
		(%)	4,0%	56,0%	40,0%	0	100,0%
Jumlah (n)			2	22	13	0	37
Total		Persentase (%)	5,4%	59,5%	35,1%	0	100,0%

Tabel 6. Distribusi frekuensi gambaran insomnia pada lansia berdasarkan lamanya lansia berada di panti

		Kategori Insomnia				Total	
		Tidak Insomnia	Insomnia Ringan	Insomnia Berat	Insomnia Sangat Berat		
Lama Lansia Berada di Panti	<2 Tahun	(n)	0	1	6	0	7
		(%)	0	14,3%	85,7%	0	100,0%
	2-5 Tahun	(n)	1	11	4	0	25
		(%)	6,2%	68,8%	25,0%	0	100,0%
	>5 Tahun	(n)	1	10	3	0	14
		(%)	7,1%	71,4%	21,4%	0	100,0%
Total	Jumlah (n)	2	22	13	0	37	
	Persentase (%)	5,4%	59,5%	35,1%	0	100,0%	

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 37 responden didapatkan bahwa insomnia terbanyak yang terjadi pada lansia berdasarkan karakteristik umur, jenis kelamin, status pernikahan, gangguan kondisi medis, lingkungan dan lamanya lansia berada di panti adalah insomnia ringan yaitu sebanyak 22 orang (59,5) dimasing-masing karakteristik. Gambaran insomnia ringan pada lansia berumur 60-74 tahun sebanyak 10 orang, 75-90 tahun sebanyak 12 orang atau sebanyak 22 orang (59,5%). Gambaran insomnia ringan pada laki-laki 16 orang, pada perempuan 6 orang atau sebanyak 22 orang (59,5%). Kemudian gambaran insomnia ringan pada lansia yang status pernikahannya janda/duda sebanyak 21 orang, tidak menikah sebanyak 1 orang atau sebanyak 22 orang (59,5%). Gambaran insomnia ringan pada lansia yang mengalami gangguan kondisi medis sebanyak 13 orang, tidak mengalami gangguan kondisi medis sebanyak 9 orang atau sebanyak 22 orang (59,5%). Gambaran insomnia ringan pada lansia yang berada pada lingkungan yang tidak nyaman sebanyak 14 orang, pada lingkungan nyaman 8 orang atau sebanyak 22 orang (59,5%). Gambaran insomnia ringan pada lansia yang tinggal di panti selama <2 tahun sebanyak 1 orang, 2-5 tahun sebanyak 11 orang serta >5 tahun sebanyak 10 orang atau totalnya 22 orang (59,5%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumirta & Laraswati (2016) di RPSTW Garut didapatkan hasil kejadian insomnia pada lansia adalah termasuk dalam kategori insomnia ringan yaitu sebanyak 31 orang (91%). Menurut Potter & Perry (2010) kejadian insomnia bisa disebabkan beberapa faktor seperti masalah medis kronis atau akut, kebiasaan jam tidur atau rutinitas tidur yang buruk,

stress, dan lingkungan yang mengubah irama hidup. Faktor psikologis dapat membuat lansia sering mengalami insomnia. Hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap responden bahwa lansia sering kesulitan untuk memulai tidur karena sering mengalami stres yang berlebihan dan sering mengalami kecemasan. Stres dan kecemasan dapat dipicu karena lansia lebih sering mengalami kehilangan yang mengarah ke stres emosional seperti pensiun, gangguan fisik, atau kematian orang yang dicintai.

Menurut Akerstedt Nilsson, dalam Kompier et al (2012), menyebutkan bahwa stres dan tidur mempunyai hubungan yang erat. Kualitas tidur yang buruk dapat dikaitkan dengan kesehatan mental seperti stres emosi pada lansia. Kecemasan dan stres yang dialami lansia dapat merangsang sistem saraf simpatis untuk mengeluarkan katekolamin dan hormon kortisolsteroid yang mempengaruhi sistem saraf pusat dalam meningkatkan rasa gelisah, frustrasi, nafas cepat, hipertensi dan ketegangan otot sehingga menstimulasi fungsi RAS (*Reticular Activating System*) dalam menurunkan kualitas dan kuantitas tidur pada lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rianjani, dkk (2012) bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia yaitu sebanyak 43,3%. Penelitian yang berbeda dilakukan Musfiati (2015) tentang hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta didapatkan rata-rata memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 39 orang (83%). Hal ini juga didukung penelitian yang dilakukan oleh Apriani (2018) mengenai hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta

dengan hasil penelitian ada hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia.

Beberapa perilaku lansia yang mempengaruhi tidur adalah tidur siang, membaca buku atau menonton televisi sebelum tidur. Makan besar, berat atau pedas pada malam hari sering mengakibatkan gangguan pencernaan yang mengganggu tidur lansia. Faktor lainnya yang menyebabkan insomnia pada lansia adalah masalah mental atau fisik. Apabila insomnia diduga disebabkan oleh faktor lingkungan, maka harus mengubah faktor tersebut dan memberikan perawatan yang responsif terhadap insomnia. Keluhan insomnia juga bisa terjadi karena persoalan medik atau kondisi psikologis, misalnya sakit fisik, atau pengaruh gaya hidup seperti seringkali minum kopi, alkohol dan merokok.

Menurut Darmojo & Martono (2010) bahwa faktor gaya hidup seperti kebiasaan merokok merupakan faktor terjadinya insomnia karena nikotin yang terkandung dalam asap rokok bekerja sebagai *stimulant* yang membuat penghisapnya tetap terbangun dan waspada. Efek *stimulant* nikotin juga bisa menyebabkan lansia mengalami "*nicotine withdrawal*" setiap malam sehingga bisa menyebabkan gangguan tidur atau insomnia. Masalah lain yang bisa terjadi dari kebiasaan merokok adalah batuk dan masalah yang berhubungan dengan kesulitan bernafas di malam hari yang akhirnya membuat lansia mengalami gangguan tidur. Faktor gaya hidup lainnya adalah kebiasaan lansia mengonsumsi kopi. Kafein yang terkandung di dalam kopi dapat membuat lansia terjaga dan menghilangkan rasa kantuk.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sumirta & Laraswati (2016) bahwa 14 responden mengalami

insomnia kategori tinggi paling banyak yaitu 11 orang (78,6%) memiliki gaya hidup merokok dan minum kopi. Pada penelitian Erwani (2017) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Belimbing Padang, menunjukkan hasil bahwa responden yang mengalami insomnia lebih banyak terdapat pada lansia yang memiliki gaya hidup buruk sebanyak 35 orang (85,4%), serta dari hasil uji statistik terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan insomnia. Berdasarkan hasil analisis kuisioner dalam penelitian tersebut juga didapatkan sebagian besar (48,9%) lansia adalah perokok, lebih dari separuh (52,2%) lansia mengonsumsi kopi lebih dari 2 gelas perharinya dan kurang dari separuh (35,8%) lansia tidak melakukan olahraga minimal 30 menit sehari.

Hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap responden juga didapatkan bahwa sebagian besar lansia laki-laki melakukan kebiasaan merokok dan minum kopi disore hari dan malam hari sebelum tidur. Peneliti berasumsi bahwa masih kurangnya pemahaman lansia mengenai gaya hidup lansia seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi minuman yang mengandung kafein dan kurangnya olahraga dapat menyebabkan timbulnya kesulitan tidur pada lansia. Menurut Potter & Perry (2010), mengatakan bahwa insomnia pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Namun demikian, peneliti berpendapat hal tersebut masih mungkin untuk diperbaiki, misalnya dengan memperbaiki kebiasaan makan dan minum, olahraga, istirahat dan lain-lain.

SIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan pada 37 responden menunjukkan bahwa karakteristik responden terbanyak berusia 60-74 tahun berjumlah 21 responden (56,8%), jenis kelamin responden terbanyak adalah laki-laki berjumlah 24 orang (64,9%), keseluruhan responden beragama islam berjumlah 37 orang (100,0%), mayoritas responden bersuku melayu berjumlah 24 orang (64,9%), mayoritas responden janda/duda sebanyak 35 orang (94,6%), mayoritas responden mengalami gangguan kondisi medis berjumlah 26 orang (70,3%), sebagian besar responden merasakan lingkungan tidak nyaman berjumlah 25 orang (67,6%), serta sebagian responden sudah berada di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru selama 2-5 tahun berjumlah 16 orang (43,2%).

Gambaran insomnia yang terjadi pada responden paling banyak berdasarkan karakteristik umur, jenis kelamin, status pernikahan, gangguan kondisi medis, lingkungan dan lamanya lansia berada di panti adalah insomnia ringan yaitu sebanyak 22 orang (59,5) dimasing-masing karakteristik.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan peran perawat khususnya dalam memberikan promosi kesehatan tentang insomnia serta pentingnya kebutuhan tidur khususnya pada lansia. Upaya sosialisasi pada lansia mengenai masalah tidur yaitu insomnia pada lansia hendaknya dilakukan baik oleh pihak panti maupun instansi lainnya yang terkait dengan penyuluhan maupun promosi kesehatan. Hal ini dapat memudahkan lansia untuk mengungkapkan permasalahan mereka salah satunya masalah tidur dan dapat memberikan

saran terbaik untuk lansia dalam mengatasinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Allah, E.S.A., Aziz, H.R.A., & Seoud, A.R.A.E. (2014). Insomnia: prevalence, risk factors, and its effect on quality of life among elderly in Zagazig City, Egypt. *Journal of Nursing Education and Practice*. 4(8), 52-53. DOI: 10.5430/jnep.v4n8p52
- Apriani, R & Sudyasih, T. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta. Tesis. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta : Yogyakarta
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2019a). Statistik penduduk lanjut usia. Diakses pada tanggal 6 Januari 2020 melalui <https://www.bps.go.id/publication/2019/12/20/ab17e75dbe630e05110ae53b/statistik-penduduk-lanjut-usia-2019.html>
- Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru. (2019b). Kota pekanbaru dalam angka pekanbaru municipality in figures. Diakses pada tanggal 7 Januari 2020 melalui <https://pekanbarukota.bps.go.id/publication/2019/08/16/7f6bfd0ea02369c8c1ad1ee/kota-pekanbaru-dalam-angka-2019.html>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2018). Statistik penduduk lanjut usia. Diakses pada tanggal 6 Januari 2020 melalui <https://www.bps.go.id/publication/2018/12/21/eadbab6507c06294b74adf71/statistik-penduduk-lanjut-usia-2018.html>
- Danirmala, D & Ariani, P. (2019). Angka kejadian insomnia pada lansia di Panti Werdha Wana

- Seraya Denpasar, Bali tahun 2015. E- jurnal medika, 8(1), 27-32. Diakses pada tanggal 2 Mei 2020 melalui <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/announcement/view/25>
- Darmojo, B & Martono, H. (2010). Ilmu kesehatan usia lanjut. Edisi 3. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Erwani. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Belimbing Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 2597-8594. Diakses pada tanggal 31 Agustus 2020 melalui <http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/910585>
- El-Gilany, A.-H., Saleh, N. M. H., El-Aziz, H. N. A., & Elsayed, E. B. M. (2017). Prevalence of insomnia and its associated factors among rural elderly: a community based study. *International Journal Of Advanced Nursing Studies*, 6(1), 56. <https://doi.org/10.14419/ijans.v6i1.7415b>
- Gulia, K., & Kumar, V. M. (2018). Sleep disorders in the elderly: a growing challenge. *The official journal of the Japanese Psychogeriatric Society*, 18: 155-165. Diakses pada tanggal 10 Juli 2020 melalui <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29878472/>
- Hartono, D., Februanti, S., & Cahyati, A. (2019). Fisik dan lingkungan terhadap insomnia bagi lanjut usia. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1-4. Diakses pada tanggal 10 Juli 2020 melalui https://www.researchgate.net/publication/35425595_Penyakit_Fisik_dan_Lingkungan_terhadap_Insomnia_bagi_Lanjut_Usia/citation/download
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pusat data dan informasi kesehatan RI situasi lanjut usia (LANSIA) di Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses pada tanggal 2 Januari 2020 melalui <https://www.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin%20lansia%202016.pdf>
- Kompier et al. (2012). Tossing and turning- Insomnia in Relation to occupational Stress, Rumination, Fatigue, and Well-Being. *Scand J Work Environ Health*, 38(3): 238–246. doi:10.5271/sjweh.3263
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). Buku ajar fundamental keperawatan edisi 7 vol 2 . Jakarta : EGC.
- Mading, F. (2015). Gambaran karakteristik lanjut usia yang mengalami insomnia di Panti Werdha Dharma Bhakti Pajang Surakarta. Skripsi. Program Sarjana FIK UMS. Surakarta.
- Montagna, P.,& Cokroverty, S. (2011). Sleep disorder Part 1 (handbook of clinical neurology). Elsevier Sciene Publishing Co.
- Musfiati. (2015). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di panti sosial tresna wredha unit budi luhur Yogyakarta. Tesis: UMY.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). Fundamental keperawatan buku 3 Edisi 7. Diterjemahkan oleh Fitriani, D. N., Tampubolon, O., & Diba, F. Jakarta: Salemba Medika.
- Ratnawati, E. (2018). Asuhan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Rianjani, dkk. (2011). Kejadian insomnia berdasarkan karakteristik dan tingkat

- kecemasan pada lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*. 4 (2), 194-209 diakses pada tanggal 10 Juli 2020 melalui <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/FIKkeS/article/download/1854/1896>
- Suastari, N. M. P., Tirtayasa, P. N. B., Aryana, I. G. P. S., & Kusumawardhani, R. T. (2014). Hubungan antara sikap sleep hygiene dengan derajat insomnia pada lansia di poliklinik geriatri RSUP Sanglah, Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(9).
- Sulistyarini, T., & Santosa, D. (2016). Gambaran karakteristik lansia dengan gangguan tidur (insomnia) Di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 2(2), 150-155
- Sumirta & Laraswati. (2016). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, Vol. 8 No. 1, Juni 2016. Diakses pada tanggal 10 Juli 2020 melalui https://repository.unsri.ac.id/13447/2/RAMA_%2013201%20_10011181419026_0021018101_01_front_ref.pdf
- Tsou, M. T. (2013). Prevalence and risk factors for insomnia in community dwelling elderly in Northern Taiwan. *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics*, 4. 75-79.
- Valente, S. (2015). Evaluating and managing insomnia : Non-pharmacological treatments. *Journal of Sleep Disorders & Therapy*, 4(2), 2-4. <https://doi.org/10.4172/2167-0277.1000189>
- Vaughans, W. B. (2013). *Keperawatan dasar*. Yogyakarta : Rapha Publishing