

HUBUNGAN SIKAP *SLEEP HYGIENE* DENGAN DERAJAT INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI SEJAHTERA LANDASAN ULIN

Beatricia Indra Junita^{1*},Angga Irawan¹,Chrisnawati²

¹STIKES Sari Mulia

²STIKES Suaka Insan

*Korespodensi Penulis, Telepon : 081347501476, E-mail : Beatriciandra95@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Sleep hygiene* merupakan terapi yang mengidentifikasi dan memodifikasi perilaku dan lingkungan yang mempengaruhi tidur. Berdasarkan studi pendahuluan pada bulan Oktober 2017 didapatkan bahwa 24 dari 109 sering terbangun di malam hari, hal tersebut jika tidak ditangani dapat mengakibatkan kualitas tidur buruk pada lansia.

Tujuan: Menganalisis hubungan *sleep hygiene* dengan derajat insomnia pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* sampel yang digunakan sebanyak 52 lansia yang mengalami kesulitan untuk memulai tidur yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuesioner (*Insomnia Rating Scale*-Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta), kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dengan nilai signifikan $p < 0,05$.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur baik sebanyak 25 (48.1%) orang, kualitas tidur cukup sebanyak 27 (51.9%) orang. Hasil uji analisis *Chi square* menunjukkan nilai $p = 0,0266 < \alpha = 0,05$.

Simpulan: Adanya hubungan sikap *sleep hygiene* dengan derajat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin.

Kata Kunci: Insomnia, Lansia, *Sleep Hygiene*

THE RELATIONSHIP OF THE ATTITUDE OF SLEEP HYGIENE AND THE DEGREE OF INSOMNIA IN ELDERLY IN THE TRESNA SOCIAL BEACH WERDHA BUDI PROSPEROUS ULIN

Beatricia Indra Junita^{1*},Angga Irawan¹,Chrisnawati²

¹STIKES Sari Mulia

²STIKES Suaka Insan

* Korespodensi Author, Telepone: 081347501476, E-mail: Beatriciaindra95@.gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep hygiene is a therapy that identifies and modifies behaviors and environments that affect sleep. Based on a preliminary study in October 2017 found that 24 out of 109 often wake up at night, if it is not treated it can lead to poor sleep quality in the elderly.

Objective: To analyze the relationship between sleep hygiene and the degree of insomnia in the elderly living in the Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Institution Ulin Platform.

Methods: This study uses a cross sectional design sample that is used as many as 52 elderly who have difficulty starting to sleep who live in Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Institution Ulin Platform. The data collection used an instrument in the form of a questionnaire (Insomnia Ranting Scale-Jakarta Biology Psychiatry Study Group), then analyzed using Chi Square test with a significant value of $p < 0.05$.

Results: The results showed that good sleep quality was 25 (48.1%) people, enough sleep quality was 27 (51.9%) people. Chi square analysis test results showed the value of $p = 0.0266 < \alpha = 0.05$.

Conclusion: The relationship between sleep hygiene attitude and degree of insomnia in the elderly at the Tresna Werdha Budi Sejahtera Social Institution Ulin Platform.

Keywords: Elderly, Insomnia, Sleep Hygiene

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi tidur yang adekuat baik kualitas maupun kuantitas, biasanya seseorang yang mengalami insomnia akan lebih sulit memulai tidur, sering terbangun saat tidur hingga terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali (Wibowo, 2009).

Pada kelompok lansia kejadian insomnia tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok 20 tahun, banyak lansia yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari) dengan terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi dan sering terbangun di waktu malam hari (Nugroho, 2009). Banyaknya persoalan lanjut usia seiring dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia mengakibatkan munculnya beberapa fenomena seperti perubahan structural dan fisiologis salah satunya kesulitan untuk tidur atau insomnia (Sitalita, 2010).

Di dunia angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47%

dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia 65 tahun. Sebuah penelitian Aging Multicenter melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia (Suasari, et .al 2014). Penelitian yang dilakukan di Taipei menunjukkan bahwa sebanyak 40% individu yang berusia diatas 60 tahun mengalami insomnia dimana mereka sering terbangun dan sulit untuk memulai tidur (Tsou, 2013). Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% lansia yang mengalami insomnia ringan dan 23,3% lansia yang mengalami insomnia sedang di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah (Suastari, et.al,2014).

Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, dengan begitu, tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan yang terhambat dapat menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja

dengan maksimal, akibatnya orang yang kurang tidur akan cepat lelah dan mengalami penurunan konsentrasi (Ulimudiin, 2011).

Saat “tidur dalam,” otak memperbaiki dirinya sendiri dan merangsang pembentukan sistem kekebalan. Kita ketahui bahwa tidur adalah sebuah reflek yang rumit, yang mensyaratkan relaksasi dan sejumlah kondisi lain fasilitasi untuk proses ini dikenal sebagai tidur higienis (*hygien*) (Rafknowledge, 2008). Wicaksono (2012) (dalam Lanywati, 2011), kebutuhan tidur yang cukup, ditentukan selain oleh jumlah faktor jam tidur (kuantitas tidur), juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak merasa lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk Hidayat (2008). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek

subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Buysse et al (2010).

Proses tidur terbagi menjadi dua fase REM (*Rapid Eyes Movement*/Gerakan Mata Cepat) Dan NREM (*Non Rapid Eyes Movement*/gerakan mata tidak cepat). Tidur NREM dikatankan tidur Gelombang lambat (*Slow Wave Sleep*), terjadi karena aktivitas gelombang otak bergerak sangat lambat yang ditandai dengan penurunan sejumlah fungsi fisiologi maupun metabolisme, kerja otot dan tanda-tanda vital seperti tekanan darah dan frekuensi nafas (Saputra, 2013). Tidur NREM terjadi sekitar 75% sampai 80% dari waktu tidur, sisanya sekitar 20% sampai 25% dari tidur adalah fase tidur REM (Syara, 2015).

Kebutuhan tidur dan pola tidur pada manusia berubah bersama bertambahnya usia, pada lansia kebutuhan tidur normal pada usia diatas 60 tahun keatas yaitu selama 6 jam, dimana sebanyak 20-25% dari siklus tidur REM dan tahap IV NREM menurun, sehingga individu dapat mengalami insomnia yaitu sering terjaga sewaktu tidur (Saputra, 2013).

Proses penuaan mengakibatkan lansia mengalami perubahan-perubahan pada pola tidur dan istirahat serta mengakibatkan lebih mudah mengalami gangguan tidur.

Sleep Hygiene merupakan untuk mengatasi dimana terapi yang mengidentifikasi dan memodifikasi perilaku dan lingkungan yang mempengaruhi tidur (Suastari et.al. 2014). Dasar *Sleep Hygiene* meliputi kegiatan-kegiatan yang mendorong tidur normal yang dapat dipraktekkan oleh individu secara rutin untuk mencapai tidur normal (Meiner, 2011).

Beberapa penelitian yang dilakukan terkait *Sleep Hygiene* (suastari, 2014) menyatakan bahwa *sleep hygiene* terhadap Insomnia dengan rancangan desain *Pra-Exsperimental* dengan pendekatan *one grup Pra-Posttest design*. Menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Derajat Insomnia pada lansia, pada dua komponen yaitu faktor diet dan olahraga. Sejalan dengan itu, adanya hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan kualitas tidur lansia, dimana semakin rendah periaku *Sleep*

Hygiene maka akan semakin memburuk kualitas tidur lansia (Rahmah, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, dengan instrument *ranting scale* dan *pittsburgh sleep quality index* berupa kuisioner yang terdiri dari 11 dan 20 pertanyaan mengenai bagaimana kualitas tidur pada lansia.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin. Teknik pengamilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* pada lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin dan bersedia menjadi responden, penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2018.

Analisa Bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan *Sleep Hygiene* dengan derajat insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin Dengan menggunakan *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Responden berdasarkan usia

a. Berdasarkan Usia

Tabel 1 distribusi frekuensi berdasarkan umur di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin tahun 2018 (n = 52 responden).

No	Kategori Umur	Frekuensi (n)	Persen (%)
1	55-60 Tahun	10	19,3
2	61-65 Tahun	13	25
3	66-70 Tahun	16	30,7
4	71-75 Tahun	13	25
Total		52	100

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden berdasarkan umur dapat diketahui bahwa dari 52 responden terdapat 10 orang (19,3%) berusia 55-60 tahun, 13 orang berusia 61-65 tahun (25%), 16 orang berusia 66-70 tahun (30,7%), dan 13 orang berusia 71-75 tahun (25%).

b. Responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin tahun 2018 (n=52 responden).

	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Perempuan	31	59,6
2	Laki – Laki	21	40,4
Total		52	100

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan tabel 2 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

dapat diketahui bahwa dari 52 responden terdapat 21 orang (40,4%) responden laki-laki dan 31 orang (59,6%) responden perempuan.

2. Analisis Univariat

a. Perbandingan kualitas tidur sebelum

dilakukan *sleep hygiene* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin.

Tabel 3 distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sebelum dilakukan *Sleep Hygiene* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin tahun 2018 (n=52 responden).

	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Cukup	52	100
2	Baik	0	
Jumlah		52	100

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan tabel 3

menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur lansia sebelum dilakukan *Sleep Hygiene* berjumlah 52 orang (100%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

b. Perbandingan kualitas tidur setelah dilakukan *sleep hygiene* di Panti Sosial Tresna Budi Sejahtera Landasan Ulin.

Tabel 4 distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Sesudah dilakukan *Sleep Hygiene* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin tahun 2018 (n=52 responden).

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 Cukup	27	51.9
2 Baik	25	48.1
Jumlah	52	100

Sumber: Data Primer Tahun 2018

tabel 4 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur setelah dilakukan *Sleep Hygiene* diketahui dari 52 orang, 25 orang (48.1%) memiliki kualitas tidur baik, dan sebanyak 27 orang (51.9%) dengan kualitas tidur cukup.

3. Analisa Bivariat

- a. Perbandingan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan *sleep hygiene* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin.

Tabel 5 perbandingan kualitas tidur Sebelum dan Sesudah dilakukan *sleep hygiene* di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin tahun 2018 (n=52 responden)

Pola tidur	Sebelum		Sesudah	
	F	%	F	%
1 Cukup	52	100	27	51.9
2 Baik	0	0	52	48.1
Jumlah	52	100	52	100

Sumber: Data Primer Tahun 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia data sebelum dan sesudah dilakukan *sleep hygiene* sangat signifikan, hal ini terlihat dari nilai signifikansi *P value* sebesar 0,0266. Menandakan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari nilai α yaitu $\leq 0,05$ dimana dalam hal tersebut $p \leq \alpha$ maka hipotesis diterima yang berarti ada perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan *sleep hygiene* terhadap peningkatan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perubahan signifikan terhadap kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan *sleep hygiene* dari kualitas tidur buruk 52 responden atau 100% menjadi 25 responden atau 48.1% dengan kualitas tidur baik dan 27 responden 51.9% dengan kualitas tidur cukup. Dari hasil uji statistik

menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *P value* sebesar = 0,0266 artinya *P value* lebih kecil dari α atau $p \leq 0.05$. Sehingga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan pola tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan *sleep hygiene*. Selain itu dapat dilihat dari perbandingan sebelum dan sesudah dilakukannya sikap *sleep hygiene*, terjadi peningkatan kualitas tidur lansia. Pada *pre-test* didapatkan bahwa tidak terdapat lansia dengan kategori tidur baik, namun pada saat *post-test* setelah dilakukannya *sleep hygiene* lansia yang mendapat kualitas tidur baik meningkat sebanyak 48.1% menjadi 25 orang. Hal ini dapat dibandingkan dengan pengkategorian kualitas tidur oleh Barata (2012) yang menyatakan kualitas tidur baik apabila mendapat nilai ≤ 5 dan kualitas tidur cukup apabila mendapat nilai $>5-21$. Berdasarkan hasil penelitian dinyatakan terdapat perbedaan kualitas tidur lansia di

Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin antara sebelum dan sesudah dilakukannya *sleep hygiene*. Terapi non farmakologi *sleep hygiene* adalah salah satu cara yang dapat menyebabkan tidur lansia menjadi lebih nyenyak dengan melalui perubahan perilaku, lingkungan, diet, dan olahraga, serta secara tidak langsung dapat mengurangi ketegangan yang berhubungan dengan fisiologis tubuh. Siklus alami tidur dikendalikan oleh pusat yang terletak di bagian bawah otak, pusat ini secara aktif menghambat keadaan terjaga, sehingga menyebabkan tidur (Maulinda, 2017). Hasil berupa adanya perbedaan yang didapatkan dari penelitian ini disebabkan *sleep hygiene* yang telah dilakukan oleh para lansia responden telah membuat tubuh mereka menjadi bersih dan nyaman, serta suasana hati yang lebih tenang, sehingga berpengaruh

terhadap peningkatan kualitas tidur mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian, Ahsan (2015) yang meneliti tentang Pengaruh *Sleep Hygiene* terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna dengan jumlah populasi 109 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan jumlah sampel yaitu 52 orang sesuai kriteria inklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu lansia yang bersedia menjadi responden yang tinggal dipanti.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan adanya hubungan *Sleep Hygiene* dengan Derajat Insomnia pada Lansia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada ketua program studi ilmu keperawatan STIKES Sari Mulia Banjarmasin yang telah memberikan izin untuk mengangkat masalah yang diteliti, kepada kepala panti Sosial Tresna Werdha

Budi Sejahtera Landasan Ulin yang telah memberikan izin penelitian dan kepada seluruh perawat ruangan yang telah membantu kelancaran penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A.A. 2008. *Metodologi Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nugroho, W. 2012. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik* Edisi 3. Jakarta:EGC.
- Rafknowledge 2008. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT. Alex Media Komputindo.
- Suastari, et.al. 2014. *Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha "Sabai Nan Aluh"* Sicicin Padang Pariaman.
- Wibowo, A.2009. *Metodologi Penelitian Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wicaksono, D.W. 2012. *Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan*

Hubungan Sikap *Sleep Hygiene* Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia.....

Universitas Airlangga. Fakultas
Keperawatan Universitas Airlangga
Surabaya.

Wahyunita, Vina Dwi. 2010. *Memahami*

Kesehatan pada Lansia. Jakarta :

Trans Info Medika.

\