



Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022

Mardiatis Barus¹, Lindawati F. Tampubolon², Korin Br Gurning³
^{1,2,3}Program Studi Ners, STIKes Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima, Okt 10, 2022
Disetujui, Nov 17, 2022
Dipublikasikan, Des 30, 2022

Keywords :
Description,
Sleep quality,
Elderly.

Abstrak

Latar Belakang : Lansia merupakan suatu proses penuaan yang terjadi pada setiap individu atau manusia dimulai sejak usia 65 tahun keatas yang ditandai dengan perubahan fisiologis, fisik, psikososial dan penurunan daya ingat. Kualitas tidur merupakan masalah dominan yang hampir di miliki semua lansia. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kualitas tidur lansia di nagori bahal gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Tahun 2022.

Metode : Jenis penelitian menggunakan desain penelitian yang digunakan adalah Deskriptif dan penelitian menggunakan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022 yang berjumlah 70 orang.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian tentang demografi didapatkan persentase mayoritas responden pada rentang masa lansia akhir 56-65 tahun sebanyak 36 orang (51,4%). Berdasarkan status perkawinan menunjukkan bahwa mayoritas menikah 70 orang (100%). Berdasarkan riwayat penyakit menunjukkan bahwa mayoritas hipertensi 38 orang (54,3%). Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar yang kualitas tidur lansia yaitu mayoritas buruk 43 orang (61,4%) dan minoritas kategori baik 27 orang (38,6%).

Kesimpulan : Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan sebagai bentuk masukan bagi keluarga lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur lansia berada pada kategori buruk saran untuk keluarga lansia menciptakan suasana tidur yang nyaman bagi lansia.

Abstract

Introduction : *Elderly is an aging process that occurs in every individual or human being starting at the age of 65 years and over which is characterized by physiological, physical, psychosocial changes and memory loss. Sleep quality is a dominant problem that almost all the elderly have. The purpose of this research is to see an overview of the sleep quality of the elderly in Nagori Bahal Gajah, Sidamanik District, Simalungun Regency, Sumatra Province in 2022.*

Metode : *This type of research uses a descriptive research design and uses a total sampling technique. The sample in this study is all the elderly in Nagori Bahal Gajah, Sidamanik District, Simalungun Regency, North Sumatra Province in 2022, totaling 70 people.*

Result : *Based on the results of research on demography, it was found that the majority of respondents in the late elderly range of 56-65 years were 36 people (51.4%). Based on marital status shows that the majority are married 70 people (100%). Based on the history of the disease, it showed that the majority had hypertension in 38 people (54.3%). Based on the results of the study, most of the sleep quality of the elderly was bad, the majority 43 people (61.4%) and the minority in the good category 27 people (38.6%)*

Conclusion : *This research is expected to provide information and as a form of input for elderly families in Nagori Bahal Gajah, Sidamanik District, Simalungun Regency, based on the results of research on the quality of sleep for the elderly in the bad category. Advice for elderly families to create a comfortable sleeping atmosphere for the elderly*

Koresponden Penulis :

Korin Br Gurning,
Program Studi Ners,
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia
Jl. Bunga Terompet No. 118 Medan.
Email : korin.br.gurning@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu proses penuaan yang terjadi pada setiap individu atau manusia dimulai sejak usia 65 tahun keatas yang ditandai dengan perubahan fisiologis, fisik, psikososial dan penurunan daya (Priantara et al., 2021). Menjadi tua merupakan bagian dari proses kelangsungan hidup yang tidak dapat dihindari. Sebagian orang akan merasa takut dengan terjadinya fase tua, disebabkan menurunnya kualitas dan kemampuan fisik yang berhubungan dengan kemampuan tulang, otot, sendi dan lain sebagainya. Proses penuaan (*aging*) adalah bagian dari seleksi alam yang menunjukkan bahwa manusia tidak dapat hidup dengan kekal dan abadi (Sanusi et al., 2020). Menurut (Tor et al., 2021) lansia adalah individu yang berusia 60 tahun keatas yang terdiri dari lansia awal yaitu umur 60-74 tahun, lansia menengah dengan rentan umur 75-90 tahun dan lansia akhir yaitu lansia dengan umur 90 tahun keatas.

Populasi lansia meningkat sangat cepat. Tahun 2020, jumlah lansia diprediksi sudah menyamai jumlah balita. Sebelah persen dari 6,9 miliar penduduk dunia adalah lansia (WHO, 2013). Populasi penduduk Indonesia merupakan populasi terbanyak keempat sesudah China, India dan Amerika Serikat. Menurut data *World Health Statistic* 2013, penduduk China berjumlah 1,35 milyar, India 1,24 milyar, Amerika Serikat 313 juta dan Indonesia berada di urutan keempat dengan 242 juta penduduk (WHO, 2013). Menurut proyeksi Badan Pusat Statistik (2013) pada 2018 proporsi penduduk usia 60 tahun keatas sebesar 24.754.500 jiwa (9,34%) dari total populasi (Kota et al., 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO), memperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang dan jumlah ini terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. Berdasarkan data proyeksi penduduk, pada tahun 2025 Indonesia akan menjadi negara dengan peringkat ke 4 dunia dengan jumlah populasi lansia terbanyak setelah RRC, India dan Amerika Serikat (Kualitas & Lansia, 2020).

Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar dari pada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan (Krisna, 2020). Berdasarkan data proyeksi penduduk Kementerian RI tahun 2017, diperkirakan jumlah penduduk lansia adalah 23,66 juta jiwa (9,03%). Prediksi jumlah lansia pada tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Persentase penduduk lansia di Jawa Timur telah mencapai 12,92% dari keseluruhan penduduk (Tor et al., 2021). Jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 % dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar dari pada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Adapun lansia yang tinggal di pedesaan sebanyak 10,87 juta jiwa, lebih banyak dari pada lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa (Arisdiani & Widiastuti, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) di Amerika Serikat prevalensi gangguan tidur lansia diantaranya yaitu sekitar 67%. Di Indonesia insomnia menyerang sekitar 50% orang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Magelang jumlah lansia dari data tahun 2018 penduduk lansia kategori lansia usia ≤ 60 tahun mengalami peningkatan 17,47%. Data terakhir yang didapatkan, jumlah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu 63% (Hindriyastuti & Zuliana, 2018).

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis, atau kebutuhan paling bawah dari piramida kebutuhan dasar. Tidur adalah suatu kegiatan yang relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan, dengan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan jasmani berbeda (Sunaringtyas et al., 2018).

Kualitas tidur merupakan masalah dominan yang hampir dimiliki semua lansia. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari kebugaran, kesehatan dan bagaimana seseorang itu terlihat segar di pagi hari (Tor et al., 2021). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan rasa 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 (Arisdiani & Widiastuti., 2017).

Masalah kualitas tidur pada lansia seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika dibiarkan dapat menyebabkan berbagai macam hal yang merugikan baik untuk kesehatan tubuh ataupun menurunkan angka harapan hidup lansia (Tor et al., 2021). Secara khusus lansia di panti melaporkan tingkat stress yang lebih tinggi karena kondisi tempat tinggal yang mereka tempati, hal ini menyebabkan kualitas tidur yang buruk dibuktikan dengan adanya proses adaptasi lingkungan baru, kebiasaan dan pola hidup yang berbeda antar lansia (Tor et al., 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan yang bising, kotor, dan sempit dapat berdampak negatif pada fisiologis, perilaku dan fungsi kognitif lansia, hal ini dapat mengganggu tidur yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Prevalensi kualitas tidur lansia di Indonesia mencapai 20%-50%. Naimawati (2019) melakukan penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta mengenai kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan 86,4% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk dan 13,6% memiliki kualitas tidur yang baik (Hastuti, 2019). Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Gangguan tidur adalah penyebab morbiditas yang signifikan. Beberapa dampak serius dari gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan pada siang hari, mood depresi, gangguan atensi dan memori, sering jatuh, penurunan yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas tidur (Krisna, 2020). Prevalensi kejadian gangguan tidur lansia di Indonesia berdasarkan survei epidemiologi, 49% atau 9,3 juta lansia mengalami insomnia (Mutu & Ilmu, 2020).

Menurunnya kualitas tidur lansia akan berdampak buruk terhadap kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stres, kebingungan, disorientasi, gangguan mood, kurang segar, menurunnya kemampuan berkonsentrasi, kemampuan membuat keputusan (Arisdiani & Widiastuti, 2017).

Berdasarkan survei awal pada Januari 2022, dilakukan oleh peneliti di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai, dari jumlah 176 orang lansia yang ada di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai terdapat lansia, setelah dilakukan observasi dan melakukan wawancara secara langsung kepada lansia diantaranya yang mengalami gangguan tidur sebanyak 35 orang lansia di antaranya ada yang minum obat tidur sebanyak 20 orang terbangun di malam hari 25 orang, sering tidak dapat tidur dalam waktu 30 menit 35 orang, tidur hanya 4-5 jam setiap malam 35 orang dan sering terbangun untuk ke kamar mandi dan tidak dapat tidur lagi sebanyak 26 orang.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik akan melakukan penelitian yang berjudul: "Gambaran kualitas tidur lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022".

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan mulai pada tanggal 21-25 April 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022 yang berjumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *total sampling*. *Total sampling* yaitu keseluruhan jumlah dari populasi menjadi sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner yang dipakai untuk menilai kualitas tidur *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 (tujuh) komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0 – 3 dengan 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3

menunjukkan kesulitan tidur yang berat. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21.

3. HASIL

Responden dalam penelitian ini berjumlah 70 lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik tahun 2022.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Terkait Karakteristik Demografi di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022 (N=70)

Karakteristik	(f)	(%)
Umur		
Masa Lansia akhir: 56-65	36	51,4
Masa Manula: >65	34	48,6
Total	70	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	42,9
Perempuan	40	57,1
Total	70	100
Status pernikahan		
Menikah	70	100
Belum menikah	0	0
Total	70	100
Riwayat Penyakit		
Hipertensi	38	54,3
Dispepsia	14	20
Asam urat	4	5,7
Asam lambung	10	14,3
Stroke	4	5,7
Total	70	100

Berdasarkan tabel 1 di atas data yang diperoleh dari 70 responden, didapatkan persentase mayoritas responden berapa pada rentang masa lansia akhir 56-65 sebanyak 36 orang (51,4%) dan minoritas responden berada pada rentang masa manula >65 tahun sebanyak 34 orang (48,6%). Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 40 orang (57,1%) dan minoritas pada jenis kelamin laki-laki 30 orang (42,9%). Berdasarkan status pernikahan menunjukkan bahwa mayoritas menikah sebanyak 70 orang (100%) dan minoritas belum menikah tidak ada. Berdasarkan Riwayat penyakit menunjukkan bahwa mayoritas responden Hipertensi 38 orang (54,3%) dan minoritas responden asam urat, stroke 4 orang (5,7%).

Adapun hasil distribusi frekuensi penelitian tentang kualitas tidur lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Simalungun Sumatera Utara Tahun 2022 akan dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas tidur lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022. (N=70)

Kualitas Tidur	(f)	(%)
Baik	27	38,6
Buruk	43	61,4
Total	70	100

Dari data diatas didapatkan distribusi frekuensi kualitas tidur lansia yaitu mayoritas kategori buruk yaitu 43 orang (61,4%) dan minoritas kategori baik 27 orang (38,6%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi dan Persentase hasil identifikasi kualitas tidur lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022. (N=70)

No	Indikator	0		1		2		3	
		SB		CB		AB		SB	
		f	%	f	%	F	%	F	%
1	Kualitas tidur subyektif	22	31,4	20	28,6	19	27,1	9	12,9
2	Latensi tidur	46	65,7	24	34,3	0	0	0	0
3	Durasi tidur	0	0	66	94,3	4	5,7	0	0
4	Efisiensi tidur	0	0	0	0	70	100	0	0
5	Gangguan Tidur	0	0	1	1,4	64	91,4	5	7,1
6	Penggunaan obat tidur	24	34,3	24	34,3	17	24,3	5	7,1
7	Disfungsi di siang hari	36	51,4	27	38,6	7	10	0	0

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas subjektif kategori sangat baik sebanyak 22 responden (31,4%) dan minoritas lansia kualitas tidur subjektif kategori sangat buruk sebanyak 9 responden (12,9%). Pada indikator latensi tidur dengan mayoritas latensi tidur kategori sangat baik 46 responden (65,7%) dan minoritas latensi tidur kategori cukup baik 24 responden (34,3%). Pada indikator durasi tidur dengan mayoritas durasi tidur kategori cukup baik 66 responden (94,3%) dan minoritas durasi tidur kategori agak buruk 4 responden (5,7%). Pada indikator efisiensi tidur dengan kategori agak buruk 70 responden (100%). Pada indikator gangguan tidur dengan kategori agak buruk 64 responden (91,4%) dan minoritas gangguan tidur dengan kategori cukup baik 1 responden (1,4%). Pada indikator penggunaan obat tidur dengan kategori sangat baik, cukup baik 24 responden (34,3%) dan minoritas penggunaan obat tidur dengan kategori sangat buruk 5 responden (7,1%). Pada indikator disfungsi di siang hari dengan kategori sangat baik 36 responden (51,4%) dan minoritas disfungsi di siang hari dengan kategori agak buruk 7 responden (10%).

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil menunjukkan bahwa rentang masa lansia akhir 56-65 tahun sebanyak 36 orang (51,4%) sedangkan rentang masa manula >65 tahun sebanyak 34 orang (48,6%). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Ayu Lestari Sinulingga et al (2021) didapatkan bahwa yaitu sebanyak 46 orang dengan penggolongan umur lansia menurut DEPKES. Masa lansia akhir antara 56-65 tahun sebanyak 39 orang (84,8%) pada rentang masa manula >65 tahun didapatkan hasil yaitu 7 orang (15,2%). Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur, kebutuhan tidur akan berkurang dari usia bayi sampai lanjut usia. Bayi yang baru lahir tidur rata-rata 18 jam sehari, anak usia 6 tahun 10 jam, anak umur 12 tahun rata-rata 8,5 jam sehari. Orang dewasa 7-8 jam sehari sedangkan umur 60 tahun ke atas rata-rata 6 jam sehari. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur terutama masalah kualitas tidur. Menurut *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3% lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia. Menurut asumsi peneliti semakin bertambah umur usia maka berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur, kebutuhan tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa jenis kelamin lansia menunjukkan bahwa perempuan sebanyak 40 orang (57,1%) sedangkan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 orang (42,9%). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Ayu Lestari Sinulingga et al (2021) 49 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 26 orang (53,1%), dan yang paling sedikit berjenis kelamin laki-laki sebanyak 23 orang (46,9%). Pada penelitian yang dilakukan oleh Marno (2017) ditemukan bahwa perempuan secara signifikan memiliki rerata skor PSQI yang lebih tinggi dari pada responden laki-laki, yaitu prevalensi lansia berjenis kelamin perempuan yang memiliki kualitas tidur buruk sekitar 45,8%, yang secara signifikan lebih tinggi dari pada laki-laki. Penelitian yang dilakukan di Taiwan oleh Chueh dkk (2009) melaporkan dari 25,163 wanita Taiwan asli yang menjadi responden didapatkan sekitar 20,54% memiliki kualitas tidur yang buruk tingginya angka prevalensi kualitas tidur yang buruk sesuai dengan kajian pustaka yaitu akibat terjadi perubahan *sex hormone* pada lansia terutama pada lansia yang berjenis kelamin perempuan akibat berlangsungnya proses menopause. Disebutkan pula pada fase transisi menuju menopause dan fase *post menopausal* cenderung terkait dengan perubahan fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan insiden munculnya gangguan seperti *nocturnal hot flashes*, gangguan mood dan gangguan pernapasan saat tidur yang dapat mengurangi kualitas tidur. Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai yang mana perempuan secara signifikan memiliki rerata skor PSQI yang lebih tinggi dari pada responden laki-laki

yaitu akibat terjadi perubahan *sex hormone* pada lansia terutama pada lansia yang berjenis kelamin perempuan akibat berlangsungnya proses menopause.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas tidur subyektif yang sangat baik dengan skor 22 yaitu 31,4% dan minoritas lansia memiliki kualitas tidur subyektif yang sangat buruk dengan skor 9 yaitu 12,9% sedangkan kualitas tidur subyektif yang cukup baik (skor 1) sebanyak 27,1% dan yang agak buruk (skor 2) sebanyak 27,1%. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu Lestari Sinulingga et al (2021) bahwa dari 49 responden sebagian besar memiliki kuantitas tidur berdasarkan jam tidur dalam kategori normal, yakni sebanyak 27 orang (55,1%), dan yang paling sedikit dalam kategori tidak normal sebanyak 22 orang (44,9%). Perubahan tidur pada lansia adalah jumlah waktu untuk tidur berkurang, peningkatan waktu untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, perasaan tidak segar dipagi hari dan tidak merasa puas dengan tidurnya. Lansia umumnya mengalami perubahan pola tidur pada aspek parameter kuantitas tidurnya dan perubahan ini merupakan dampak yang berkaitan dengan penambahan usia dan proses penuaan. Lansia yang sehat memiliki pengalaman pada perubahan siklus tidurnya seperti membutuhkan waktu yang lama untuk tertidur, lebih sering terbangun di malam hari, membutuhkan waktu yang lama di tempat tidur tetapi lamanya waktu tidur lebih sedikit dari masa sebelumnya. Sehingga lansia merasa kuantitas tidur mereka tidak memuaskan (Marno, 2017). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai yang mana lansia umumnya mengalami perubahan ini merupakan dampak yang berkaitan dengan penambahan usia dan proses penuaan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar lansia dengan latensi tidur tidak pernah (<15 menit) sebanyak 46 orang (65,7%), sedangkan satu kali seminggu (16-30 menit) sebanyak 24 orang (34,3%). Menurut hasil penelitian yang dilakukan Ayu Lestari Sinulingga et al (2021) dari 49 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur berdasarkan latensi tidur tidak pernah (<15 menit), yakni sebanyak 29 orang (59,2%), dan yang paling sedikit dalam lebih tiga kali seminggu (>60 menit) sebanyak 20 orang (40%). Latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dan memasuki tahap tidur selanjutnya (Stefan et al., 2018). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai yang mana lansia sebagian besar memiliki latensi tidur kurang dari 15 menit dengan kata lain masih dalam kategori baik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar Lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun yang durasi tidur 6-7 jam (75-84%) sebanyak 66 orang (94,3%), 5-6 jam (65-74%) sebanyak 4 orang (5,7%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Ayu Lestari Sinulingga et al (2021) dari 49 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur berdasarkan durasi tidur lansia yang mana 6-7 jam (75-84%), yakni sebanyak 29 orang (59,2%), dan yang paling sedikit 5-6 jam (65-74%) sebanyak 20 orang (40,8%).

Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Orang dewasa yang dapat tidur selama lebih dari 7 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik (Rahmani & Rosidin, 2020). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat lebih banyak lansia yang durasi tidurnya 7 jam.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar lansia yang efisiensi tidur sangat baik buruk (5-6 jam/65-74%) 70 orang sebanyak (100%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Marno (2017) dari 49 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur berdasarkan durasi tidur lansia yang mana 6-7 jam (75-84%), yakni sebanyak 29 orang (59,2%), dan yang paling sedikit 5-6 jam (65-74%) sebanyak 20 orang (40,8%).

Efisiensi kebiasaan tidur adalah rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik apabila efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85% (Ayu Lestari Sinulingga et al., 2021). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena sebagian besar lansia memiliki efisiensi tidur yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar Lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun yang mengalami gangguan tidur pada malam hari tergolong Agak buruk sebanyak 64 orang (91,4%) sedangkan sangat buruk sebanyak 5 orang (7,1%).

Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Ayu Lestari Sinulingga et al (2021) memiliki kualitas tidur berdasarkan gangguan tidur pada malam hari, yakni sebanyak 27 orang (55,1%), dan yang paling sedikit mengalami gangguan tidur pada malam hari kategori baik sebanyak 22 orang (44,9%)

Gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang (Ayu Lestari Sinulingga et al, 2021). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena dari hasil penelitian yang dilakukan banyak lansia yang mengalami gangguan tidur pada malam hari akibat dari lansia yang terbangun ke kamar mandi untuk buang air kecil dan terbangun tengah malam dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa lansia di yang menggunakan obat tidur tergolong Tidak pernah sebanyak 24 orang (34,3%), satu kali seminggu sebanyak 24 orang (34,3%), dua kali seminggu sebanyak 17 orang (24,3%), sedangkan lebih tiga kali seminggu sebanyak 5 orang (7,1%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan di panti jompo gresena (2019) dari 30 responden maka diperoleh 20 (66,7%) orang tidak pernah, sedangkan 6 orang (20,0%) mengalami satu kali atau lebih dalam seminggu dan 4 orang (13,3%) dua kali atau lebih dalam seminggu.

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur pada tahap REM. Oleh karena itu, setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, semuanya akan berdampak langsung terhadap kualitas tidurnya (Ayu Lestari Sinulingga et al, 2021). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena dari hasil penelitian sebagian lansia masih menggunakan obat tidur untuk mengatasi kesulitan tidurnya.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun dari disfungsi di siang hari yang tergolong Tidak pernah sebanyak 36 orang (51,4%), satu kali seminggu sebanyak 27 orang (38,6%), sedangkan dua kali seminggu sebanyak 7 orang (10,0%). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa 4 (13,3%) orang tidak pernah mengalami rasa kantuk di siang hari setidaknya satu kali atau lebih dalam seminggu dan 20 orang (66,7%) geriatri lainnya mengalami rasa kantuk di siang hari dua kali atau lebih dalam seminggu.

Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas (Buysse *et al.*, 1989). Semua dimensi tersebut dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot penilaian masing-masing sesuai dengan standar baku (Kumar & Ratep, 2017). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena dari hasil penelitian sebagian besar lansia menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun dengan menggunakan dengan menggunakan Indeks PSQI menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 27 responden (38,6%), dan yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hal ini disebabkan karena sering terbangun ke kamar mandi dan bangun di tengah malam terdapat 43 responden (61,4%).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Ayu Lestari Sinulingga et al (2021) memiliki kuantitas tidur berdasarkan jam tidur dalam kategori buruk, yakni sebanyak 27 orang (55,1%), dan yang paling sedikit dalam kategori baik sebanyak 22 orang (44,9%).

Kualitas tidur yang sangat buruk hal ini disebabkan karena tingginya angka prevalensi kualitas tidur yang buruk sesuai dengan kajian pustaka yaitu akibat terjadi perubahan *sex hormone* pada lansia terutama pada lansia yang berjenis kelamin perempuan akibat berlangsungnya proses menopause. Merupakan dampak yang berkaitan dengan penambahan usia dan proses penuaan lebih sering terbangun di malam hari, membutuhkan waktu yang lama di tempat tidur tetapi lamanya waktu tidur lebih sedikit dari masa sebelumnya. Sehingga lansia merasa kuantitas tidur mereka tidak memuaskan. Walaupun dalam pola tidur lansia menunjukkan sebahagian kualitas tidur mereka kurang baik dalam penilaian total jam tidur 5-6 jam, waktu memulai tidur >30-60 menit, terbangun >3-4 kali, perasaan segar sewaktu bangun pagi sedikit mengantuk, kedalam tidur responden tidur tapi tidak nyenyak, kepuasan tidur responden sedikit puas, sangat mengantuk di siang hari maka pada hasil laporan subjektifitas menunjukkan bahwa kualitas tidur mereka baik. Hal ini memungkinkan dalam konteks

studi tentang tidur lansia bahwa penilaian subjektifitas berdasarkan laporan mereka lebih diterima dibandingkan dengan hasil pola tidur secara umum. Walaupun mengalami perubahan tidur sebagai konsekuensi proses penuaan terjadi secara berharap sehingga lansia mempersiapkan kualitas tidurnya baik dan mereka tidak mengalami perubahan atau gangguan dalam tidur yang signifikan bagi dirinya. Kondisi ini memungkinkan dimana kualitas tidur lansia yang baik dapat diindikasikan karena mereka dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikososialnya (Ambarwati, 2018). Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa pada usia dewasa tua akan mengalami tidur sekitar 6 jam sehari, mungkin mengalami insomnia dan sering terbangun sewaktu tertidur di malam hari. Begitu juga dengan obat-obatan yang dikonsumsi oleh seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur ada pula yang sebaliknya mengganggu tidur (Asmadi, 2018). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil peneliti sesuai yang mana kualitas tidur buruk disebabkan oleh perubahan hormon pada lansia perempuan dan aktivitas pada siang hari yang terganggu.

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan jumlah sampel 70 responden rentang Gambar kualitas tidur lansia di Nagori Bahal Gajah Kecamatan Sidamanik Kabupaten Simalungun Provinsi Sumatera Utara Tahun 2022 dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan hasil penelitian tentang demografi didapatkan persentase mayoritas responden pada rentang masa lansia akhir 56-65 tahun sebanyak 36 orang (51,4%). Berdasarkan status perkawinan menunjukkan bahwa mayoritas menikah 70 orang (100%). Berdasarkan riwayat penyakit menunjukkan bahwa mayoritas hipertensi 38 orang (54,3%). Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar yang kualitas tidur lansia yaitu mayoritas buruk 43 orang (61,4%) dan minoritas kategori baik 27 orang (38,6%).

DAFTAR PUSTAKA

- Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2017). *Relationship Between Emotional Stress And Sleep Quality*. 5(5), 68–71.
- Ayu Lestari Sinulingga, W., Veronika, A., Sialagan, E., Sinabariba, M., Stikes, A. :, & Medan, S. E. (N.D.). *Health caring: Jurnal Ilmiah Kesehatan Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021*.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*.
- Hartono, D., Somantri, I., & Febuanti, S. (2019). Hipnosis Lima Jari Dengan Pendekatan Spiritual Menurunkan Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 187. <https://doi.org/10.26630/Jk.V10i2.1218>
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/Jkj.7.3.2019.303-310>
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *Jkm (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/Jkm.V6i1.244>
- Kota, D. I., Dengan, D., & Keseimbangan, L. (2018). *Pendahuluan Metode*. 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/Jki.V21i2.584>
- Krisna. (2020). *Pengaruh Terapi Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia*. 9(1), 15–22.
- Kualitas, G., & Lansia, T. (2020). *Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut I*. Viii(1), 143–153.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2021). *Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*. 3(2). <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/Wicaksana>
- Mutu, S., & Ilmu, F. (2020). *Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jember Tahun 2020*. 916–924.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis Edisi 5*. In □□□□ □. *loV*: □□□□□□ (Issue □□□□□□).
- Polit & Beck. (2012). *Nursing Research*. 1–746.
- Polit, Denise F., & Beck, Cheryl T. (2012). *Nursing Research Principles And Methods*. *Journal Of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.

Polit And Beck, 2012. (N.D.).

- Prianthara, I. M. D., Paramurthi, I. . P., & Astrawan, I. P. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN FUNGSI KOGNITIF PADA KELOMPOK LANSIA DHARMA SENTANA, BATUBULAN. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan, 17*(2), 110. <https://doi.org/10.26753/Jikk.V17i2.628>
- Sanusi, R., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., & Karimun, U. (2020). *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Identifikasi Gaya Hidup Pra-Lansia Etnis Tionghoa Dalam Menjaga Kesehatan Dan Kebugaran. 5*(2), 180–193. <https://doi.org/10.22216/Jen.V5i2.4613>
- Sari, C. W. M., Sumardi, N., & Rahayu, Y. S. (2019). Hubungan Stres Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kadungora Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 4*(2), 2019.
- Simorangkir, L., & Sinaga, E. (2019). Self-Care Agency Improves Personal Hygiene Of Elderly In A Nursing Home In Binjai [Self-Care Agency Meningkatkan Personal Hygiene Pada Lansia Di Panti Werda Binjai]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan, 7*(1), 60-67.
- Siringo-ringo, M., Sirait, I., & Simorangkir, L. (2021). PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATIONS TERHADAP KUALITAS TIDUR DAN KADAR GULA DARAH PADA DIABETES DI DESA HULU KECAMATAN PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA, 7*(2), 170-180.
- Sunaringtyas, W., Fuadah, D. Z., & Kusdiantoro, L. (2018). *Puskesmas Tumpang Kecamatan Talun Kabupaten Blitar. 5*(September), 434–437.
- Tor, A., Mempengaruhi, Y., Tidur, K., & Di, L. (2021). *Vol. 2, No. 3, Maret 2021. 2*(3), 362–380.
- Wati, N. L., Sandiana, A., & Kartikasari, R. (2017). *Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung. III*(1), 50–55.
- Yanti, B., Priyanto, H., & Zulfikar, T. (2020). Sosialisasi Waspada Infeksi Coronavirus Pada Lansia Di Panti Jompo Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang, Dinas Sosial Aceh. *MARTABE Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3*(1), 67–72