

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA)  
PADA LANSIA DI DESA KAUDUNDU KECAMATAN  
BULAWA KABUPATEN BONE BOLANGO**

<sup>1</sup>Nur Uyuun I. Biahimo, <sup>2</sup>Inne Ariane Gobel  
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo  
e-mail : [nuruyuunibiahimo@umgo.ac.id](mailto:nuruyuunibiahimo@umgo.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study aimed to determine the factors that influence sleep disorders (insomnia) in the elderly people. The study was conducted in Kaidundu Village, Subdistrict of Bulawa, Bone Bolango regency. The research design was analytic survey with cross sectional study approach. There were 225 people as the population and 59 people were chosen as sample by using Slovin formula. Data collection using a questionnaire. The researcher used Chi Square test to analyzed the data and the result showed stress factors affect insomnia with  $\rho$  value = 0.001  $< \alpha$  0.05, lifestyle factors affect insomnia with  $\rho$  value = 0.024  $< \alpha$  0.05, and environmental factors affect insomnia with  $\rho$  value of 0.005  $< \alpha$  0.05, then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. It can be inferred that there is a relationship between sleep disorders (insomnia) in the elderly people in Kaidundu Village, Subdistrik of Bulawa, Bonebolango Regency.*

**Keywords:** Elderly, Stress, Lifestyle, Environment, Insomnia

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia. Penelitian dilakukan di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. Desain penelitian yang digunakan *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah 225 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Purposive sampling* dihitung dengan rumus Slovin menjadi 59 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Chi Square*. Hasil uji statistik menunjukkan faktor stres dengan insomnia nilai  $\rho$  value sebesar 0,001  $< \alpha$  0,05, faktor gaya hidup dengan insomnia nilai  $\rho$  value sebesar 0,024  $< \alpha$  0,05, faktor lingkungan dengan insomnia nilai  $\rho$  value sebesar 0,005  $< \alpha$  0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada hubungan antara kedua variabel. Dapat disimpulkan ada pengaruh antara faktor-faktor gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bonebolango.

**Kata kunci:** Lansia, Stres, Gaya Hidup, Lingkungan, Insomnia

## PENDAHULUAN

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dijumpai saat ini. Penyebabnya dikarenakan gangguan fisik maupun karena faktor mental seperti perasaan gundah maupun gelisah. Seseorang yang mengalami insomnia sering terbangun saat tidur, lebih sulit memulai tidur, terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali (Fini, 2017).

Menurut data WHO (*World Health Organization*), setiap tahunnya kurang lebih 18% penduduk dunia mengalami insomnia dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga dapat menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya, Siregar (dalam Dwi Yanti, 2014). *National Sleep Foundation* melaporkan lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas mengalami gangguan tidur/insomnia sekitar 67% dari 1,508 orang, Gafur (dalam Erwani, 2017). Di Taipei, Penelitian yang dilakukan pada individu yang berusia diatas 60 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 40% lansia mengalami insomnia dimana mereka sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun pada malam hari, Tsou (dalam Fini, 2017).

Pravelensi kejadian gangguan tidur lansia di Indonesia berdasarkan survey epidemiologi, 49% atau 9.3 juta lansia mengalami insomnia. Menurut penelitian Fransiska dkk, (2014) 17 dari 27 orang reponden mengalami insomnia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Provinsi Sulawesi Utara. Sedangkan penelitian Khorina dkk (dalam Erwani, 2017) 35 dari 58 orang responden mengalami insomnia di desa Trembulrejo kecamatan Ngawen kabupaten Blora Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo dari hasil sensus penduduk (2010), secara umum jumlah penduduk lansia di sebanyak 62,11 ribu orang atau 5,97 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia laki-laki (28,22 ribu orang) lebih sedikit dari jumlah penduduk lansia perempuan (33,89 ribu orang). Sebarannya jauh lebih sedikit di

daerah perkotaan (20,95 ribu orang) dibandingkan di daerah perdesaan (41,16 ribu orang).

Surat Al-Furqan Ayat 47

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا  
وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

Arab-Latin: *Wa huwallazī ja'ala lakumul-laila libāsaw wan-nauma subātaw wa ja'alan-nahāra nusyurā*

Terjemah Arti: Dialah yang menjadikan untukmu malam (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangun berusaha.

Lanjut usia merupakan individu yang mengalami proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dideritanya (Sunaryo dkk, 2016). Proses penuaan membuat lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur, selain mengakibatkan perubahan normal pada pola tidur dan istirahat lansia (Maas, 2011). Keluhan-keluhan seputar masalah tidur merupakan masalah umum yang terjadi di masyarakat luas, khususnya pada lansia. Lansia seringkali melaporkan mengalami kesulitan untuk dapat tertidur saat berada di tempat tidur. Webb (dalam Maas, 2011), juga menyatakan bahwa penundaan waktu tertidur terjadi pada satu dari tiga lansia wanita dan satu dari lima lansia pria. Kebutuhan tidur termasuk dalam kebutuhan fisiologis. Kebutuhan tidur merupakan kebutuhan primer yang menjadi syarat dasar bagi kelangsungan hidup manusia.

Gangguan tidur yang sering dikeluhkan adalah insomnia. Seseorang akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya apabila mengalami insomnia. Insomnia ini dapat mempengaruhi pekerjaan, aktivitas social dan status kesehatan bagi penderita. Seseorang dapat mengalami insomnia akibat stress situasional seperti masalah keluarga, masalah di tempat kerja atau kampus, penyakit atau kehilangan orang yang dicintai. Jenis jenis keluhan insomnia yang

biasa dialami oleh lansia adalah kesulitan tidur, bangun dini hari, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali serta merasa tidak segar saat bangun pagi. Saputra (dalam Nindhy, 2018). Masalah insomnia yang terjadi pada lansia ini disebabkan oleh faktor psikologi (stres), problem psikiatri (depresi), sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, dan tidur siang berlebihan (Susilo dan Wulandari, 2011).

Dari beberapa faktor diatas didapatkan hasil survei dilapangan ada 3 faktor yang lebih dominan mempengaruhi insomnia yaitu stres dimana stres ini dipengaruhi oleh ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup, merasa hanya menjadi beban dikeluarga, serta kehilangan pasangan, adapun faktor gaya hidup dimana kebiasaan lansia mengkonsumsi kopi dan merokok sebelum tidur serta faktor lainnya yaitu lingkungan tempat tinggal, seperti bising apabila ada yang menyalakan tv, cahaya lampu, suhu udara yang dingin atau panas dapat menyebabkan lansia tersebut sulit untuk tidur.

Adapun penelitian sebelumnya dilakukan oleh (Geeky Angelia Ali, 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur pada lansia di desa tolotio kabupaten gorontalo. Diperoleh hasil terdapat beberapa masalah terhadap gangguan tidur pada lansia yaitu lingkungan tidak nyaman, kelelahan dan penggunaan obat, sedangkan pada penelitian ini terdapat masalah gangguan tidur yaitu stres, lingkungan, gaya hidup.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada 15 lansia, 2 lansia mengatakan tidak mengalami gangguan insomnia karena selalu melakukan gaya hidup sehat dengan cara berolahraga secara teratur dan 13 lansia mengatakan sering mengalami gangguan insomnia, 6 lansia dikarenakan faktor stress, stres pada lansia tersebut diantaranya ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan hidup seperti mereka sudah tidak bekerja atau pensiun dan merasa hanya menjadi beban di keluarga serta kehilangan

pasangannya. 3 lansia karena faktor gaya hidup meliputi kebiasaan minum kopi dan merokok sebelum tidur sehingga sulit tidur dan terbangun pada malam hari, serta 4 lansia mengalami gangguan tidur karena faktor lingkungan ditempat tinggal, seperti bising, apabila ada yang menyalakan TV ataupun lampu, maka mereka akan terbangun dan sulit untuk tidur kembali.

Berdasarkan latar belakang di atas dan studi pendahuluan yang dilakukan pada daerah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango”.

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk mengetahui Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango dan Waktu penelitian telah dilaksanakan pada tanggal 12 Agustus sampai dengan 05 September 2019. Desain penelitian ini menggunakan Survey Analitik dengan pendekatan *cross sectional study* yang bertujuan untuk menjelaskan satu atau beberapa keadaan dan menjelaskan hubungan antara satu keadaan dengan keadaan lainnya dari suatu peristiwa yang terjadi. Populasi dalam penelitian ini adalah 225 orang. Penentuan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Purposive sampling* dihitung dengan rumus Slovin menjadi 59 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Factor Stres

No. (Kode)	Stres	Jumlah (n)	Persentase (%)
------------	-------	------------	----------------

1	Ringan	13	22,0
2	Sedang	21	35,6
3	Berat	25	42,4
<b>Total</b>		<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1. Menunjukkan stres pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango sebagian besar adalah kategori stres berat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Gaya Hidup

No. (Kode)	Gaya Hidup	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Baik	47	79,7
2	Buruk	12	20,3
<b>Total</b>		<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan Gaya Hidup pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango sebagian besar adalah kategori Gaya Hidup baik

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Lingkungan

No. (Kode)	Lingkungan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Baik	38	64,4
2	Buruk	21	35,6
<b>Total</b>		<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan Lingkungan pada lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango sebagian besar adalah kategori Lingkungan baik

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Insomnia

No. (Kode)	Insomnia	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Ringan	28	47,5
2	Sedang	17	28,8
3	Berat	14	23,7
<b>Total</b>		<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4. Menunjukkan Insomnia pada lansia di Desa Kaidundu

Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango sebagian besar adalah kategori Insomnia ringan

### Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Stres dengan Insomnia pada Lansia di Desa Kaidundu

Faktor Stres	Insomnia						Total	P Value
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Ringan	8	13,6	4	6,8	1	1,7	13	22,0
Sedang	15	25,4	5	8,5	1	1,7	21	35,6
Berat	5	8,5	8	13,6	12	20,3	25	42,4
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>47,5</b>	<b>17</b>	<b>28,8</b>	<b>14</b>	<b>23,7</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,001 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan stres dengan insomnia

Tabel 6. Hubungan Gaya Hidup dengan Insomnia pada Lansia di Desa Kaidundu

Gaya Hidup	Insomnia						Total	P Value
	Ringan		Sedang		Berat			
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	26	44,1	13	22,0	8	13,6	47	79,7
Buruk	2	3,4	4	6,8	6	10,2	12	20,3
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>47,5</b>	<b>17</b>	<b>28,8</b>	<b>14</b>	<b>23,7</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,024 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan gaya hidup dengan insomnia.

Tabel 7. Hubungan Lingkungan dengan Insomnia pada Lansia di Desa Kaidundu

Lingkungan	Insomnia						Total	P Value
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Baik	24	40,7	8	13,6	6	10,2	38	64,4
Buruk	4	6,8	9	15,3	8	13,6	21	35,6
<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>47,5</b>	<b>17</b>	<b>28,8</b>	<b>14</b>	<b>23,7</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 7 Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,005 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha$  = 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan lingkungan dengan insomnia.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### 1. Faktor Stres Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa

Menurut asumsi peneliti, banyak responden yang mengalami stres berat disebabkan seringnya gejala-gejala stres yang mereka alami seperti rasa ketakutan, gelisah saat tidur, dan merasa tidak bahagia. Timbulnya stres tersebut dapat disebabkan oleh kematian suami/istri yang sangat mempengaruhi kondisi psikis responden. Faktor lain yang memicu terjadinya stres pada responden adalah perubahan pada status keuangan. Timbulnya stres karena perubahan kesehatan dan status keuangan akan mempengaruhi pola hidup mereka selanjutnya, terutama bagi responden yang kurang mendapat perhatian/kunjungan dari keluarga.

Sedangkan responden yang mengalami stress sedang pada penelitian ini disebabkan stress yang mereka alami tidak terlalu mengganggu kesehatan fisik dan mentalnya. Pada umumnya stres yang dialami lansia seperti merasa terganggu oleh bayang-bayang masa lalu yang buruk, nafsu makan menurun dan merasa tidak bisa mengusir masalah hidupnya. Stress yang dialami lansia pada penelitian ini dapat disebabkan peristiwa-peristiwa yang dapat memicu terjadinya stress seperti kegagalan dalam perkawinan, rasa rindu dengan keluarga yang jarang berkunjung, dan rasa kesepian karena jauh dari anggota keluarga serta kurang mendapat perhatian dari anggota keluarganya.

Menurut Nugroho (2011) stres yang terjadi pada lansia berhubungan dengan kematian pasangan, status sosial ekonomi, penyakit, isolasi sosial dan spiritual,

perubahan kedudukan, pensiun serta menurunnya kondisi fisik dan mental juga dapat mengakibatkan stres pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian M Fajri Saputra (2012) dengan judul Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di PSTW Kasih Kasang Ibu Batusangkar, diperoleh informasi tentang tingkat stres pada lansia, terlihat bahwa lebih dari sebagian responden mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 48 orang (68,6%).

#### 2. Gaya Hidup Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa

Menurut asumsi peneliti, sebagian besar lansia dengan gaya hidup baik dapat dikaitkan dengan jenis kelamin dan pekerjaan responden. Sebagian besar jenis kelamin responden yang memiliki gaya hidup baik dalam hasil penelitian ini adalah perempuan dan pekerjaan mereka sebagian besar merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT). Lansia yang berjenis kelamin perempuan pada penelitian ini tidak mengungkapkan adanya kebiasaan merokok. Hal ini berbeda dengan yang diungkapkan oleh lansia yang memiliki gaya hidup buruk yaitu berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar lansia yang berjenis kelamin laki-laki mengungkapkan adanya kebiasaan merokok dan minum kopi dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kurniasih (2017) mendapatkan bahwa sebagian besar responden dengan perilaku merokok adalah laki-laki.

#### 3. Lingkungan Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa

Menurut asumsi peneliti, Lingkungan mempunyai peran besar terhadap terjadinya insomnia. Dimana lingkungan yang bising seperti sura gaduh, cahaya, dan temperatur dapat mengganggu tidur pada seseorang baik itu lansia dimana seseorang yang tinggal dilingkungan yang bising dan berisik seperti itu harus memasang kedap suara atau tidur dengan memasang penutup telinga dengan demikian kebisingan dapat sedikit dikurangi

karena hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur.

Lansia mengeluhkan tidur malam yang terganggu akibat seringkali terbangun di malam hari yang dikarenakan adanya suara bising dari luar atau dalam rumah, lampu tetap menyala, suhu kamar tidur yang terlalu hangat ataupun terlalu dingin. Uraian tersebut mengindikasikan bahwa terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi tidur pada lansia. Kim dan Moritz (*dalam* Maas, 2011) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan gangguan pola tidur pada lansia yaitu usia, penyakit atau nyeri, depresi, kecemasan, lingkungan, dan gaya hidup. Dapat disimpulkan bahwa lingkungan dapat mempengaruhi kehidupan lansia seperti gaya hidup yang tidak baik selalu merasakan insomnia dan stres. Hal tersebut disebabkan karena lansia merasa hidupnya sudah tidak lama lagi.

#### **4. Insomnia Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa**

Insomnia menurut Chaplin (2012) adalah ketidakmampuan yang kronis untuk tidur. Menurut sigmund (*dalam* Morin 2013), insomnia adalah suatu penyakit gangguan tidur yang mencakup setiap sistem, gangguan pada setiap fungsi, dalam kegelapan, dalam kesunyian, dan kesendirian malam, semua ini disebabkan oleh masalah kecemasan, timbul bersamaan dengan energi yang berlebihan serta dihantui oleh perasaan tidak bersemangat. Sedangkan menurut Silber (2015), insomnia didefinisikan sebagai kesulitan dengan inisiasi pemeliharaan durasi atau kualitas dari tidur yang mengakibatkan aktifitas di siang hari terganggu, meskipun memiliki kesempatan dan situasi yang memadai untuk tidur.

Menurut asumsi peneliti, banyak responden yang mengalami insomnia sedang disebabkan insomnia yang mereka alami tidak terlalu mengganggu kualitas tidur mereka dan hanya berlangsung beberapa hari saja. Bentuk gejala insomnia yang jarang dialami responden tersebut seperti jarang bermimpi buruk, waktu yang

dibutuhkan untuk jatuh tidur tidak terlalu lama, dan tidak merasa segar setelah bangun pagi dalam waktu 2 – 7 hari. Terjadinya insomnia tersebut karena responden memiliki kebiasaan buruk tidur siang hari dalam waktu yang lama, sehingga pada malam hari mereka sulit untuk memejamkan mata dan tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian M Fajri Saputra (2012) dengan judul Hubungan Tingkat Stress Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di PSTW Kasih Kasang Ibu Batusangkar, diperoleh informasi tentang tingkat insomnia pada lansia, terlihat bahwa lebih dari sebagian responden mengalami tingkat insomnia sedang, yaitu sebanyak 48 orang (68,6 %).

#### **Analisis Bivariat**

##### **1. Hubungan Stres dengan Insomnia pada Lansia di Desa Kaidundu**

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,001 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan stres dengan insomnia.

Lansia dengan stres ringan menyatakan bahwa mereka lebih senang berada di rumah daripada beraktivitas di luar rumah, merasa gelisah, dan sulit berkonsentrasi. Hasil penelitian ini selaras dengan teori Kelliat (*dalam* Azizah, 2011) yang menyatakan bahwa menarik diri, ansietas, dan ketidakmampuan berkonsentrasi termasuk dalam perilaku yang berhubungan dengan stres. Maslim (*dalam* Azizah, 2011) juga menyatakan bahwa gejala stres ringan yaitu kehilangan minat dan kegembiraan, konsentrasi dan perhatian kurang, menurunnya aktifitas, harga diri dan kepercayaan diri kurang.

Lansia dengan stres ringan insomnia berat 1 responden (1,7%) dikarenakan terdapat gangguan pencernaan sehingga lansia sering terjaga pada malam hari, faktor usia yang sudah tua yakni 74 tahun, semakin tinggi usia maka akan terjadi perubahan pola tidur. Hal ini sejalan dengan teori Widyanto

(2014) waktu istirahat lansia cenderung lebih sedikit dan jarang bermimpi dibanding usia sebelumnya. Lansia cenderung mudah terbangun ketika tidur karena kendala fisik dan juga lebih sensitif terhadap pemaparan cahaya. Gangguan tidur yang biasa dialami lansia seperti insomnia.

Lansia dengan stres berat menyatakan penyebab stres yang dialami mereka dikarenakan kehilangan pekerjaan, penghasilan yang menurun, dan penyakit-penyakit fisik yang dialami. Lansia yang termasuk dalam kategori ini hanya tinggal dengan suami atau istri, bahkan beberapa lansia hanya tinggal sendiri di rumah mereka dikarenakan pasangan hidup telah meninggal dunia. Hasil penelitian tersebut selaras dengan pernyataan Friedman (*dalam* Azizah, 2011).

Lansia yang mengalami stres berat insomnia ringan 5 responden (8,5%) karena terjadi kelelahan yang meningkat sehingga menyebabkan lansia tersebut cepat ingin istirahat. Hal ini sejalan dengan teori Priyoto (2014) bahwa salah satu ciri-ciri orang dengan stres berat yaitu kelelahan meningkat.

Peneliti menganalisis bahwa upaya penanggulangan stres pada lansia dengan stres ringan tersebut penting untuk dilakukan. Upaya-upaya tersebut dapat menangani stres pada lansia dan secara tidak langsung akan berdampak pada penurunan nilai kualitas tidur yang buruk pada lansia. Keluarga yang memiliki hubungan emosional yang dekat dapat dijadikan pilar utama dalam menangani stres pada lansia.

## **2. Hubungan Gaya Hidup dengan Insomnia pada Lansia di Desa Kaidundu**

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,024 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan gaya hidup dengan insomnia. Selanjutnya berdasarkan tabulasi silang tingkat insomnia ditinjau dari gaya hidup menunjukkan

bahwa semakin baik gaya hidup lansia maka semakin rendah tingkat insomnianya.

Menurut asumsi peneliti, lansia dengan gaya hidup baik insomnia ringan 26 responden (44,1%) menyatakan bahwa mereka menghindari konsumsi rokok, dan kopi dalam kehidupan mereka sehari-hari. Kelompok lansia dengan gaya hidup baik ini juga menyatakan bahwa adanya keinginan menjaga kesehatan diri sendiri dan dukungan keluarga memiliki peranan penting untuk mempertahankan gaya hidup yang sehat. Lansia dengan gaya hidup baik juga menyadari tentang dampak atau efek buruk apabila mereka mengkonsumsi kopi dan rokok. Hal tersebut menjadikan lansia memiliki kebiasaan untuk melakukan gaya hidup yang sehat. Hal ini sejalan dengan dikemukakan di atas oleh Nugroho (2008) bahwa pada lansia akan terjadi berbagai kemunduran organ tubuh. Jadi yang diharapkan pada lansia walaupun usia sudah lanjut, harus tetap menjaga kesehatan dengan memperhatikan gaya hidup seperti pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat, tidak merokok dan lain-lain.

Lansia dengan gaya hidup buruk insomnia sedang 4 responden (6,8%) memiliki kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat tetapi frekuensi dari pengonsumsi rokok maupun kopi mereka kurang, tidak seperti yang mengalami insomnia berat. Lansia tersebut mengkonsumsi kopi dalam selang waktu dua sampai tiga hari untuk mengkonsumsi kopi tersebut. Lansia yang merokok hanya mengkonsumsi setengah pak rokok saja dalam sehari. Lansia juga diberikan motivasi yang tinggi dari pihak keluarga untuk meminimalkan penggunaan rokok dan kopi dalam kehidupan sehari-hari. Adanya dukungan keluarga akan membantu menurunkan kecemasan pada lansia. Keluarga sebagai orang terdekat dengan lansia ikut memiliki peran dalam meningkatkan kesejahteraan lanjut usia dan membantu lansia mengatasi kecemasannya. Aplikasi peran keluarga adalah dengan memberikan dukungan informasi,

emosional, instrumental dan penilaian (Handayani, 2009).

Lansia dengan gaya hidup buruk insomnia berat 6 responden (10,2%) telah mengkonsumsi kopi dan rokok sejak lama. Hal ini menjadikan gaya hidup tidak sehat telah menjadi kebiasaan mereka sehari-hari. Lansia yang termasuk dalam kategori gaya hidup buruk ini juga menyatakan sebenarnya mereka mengetahui bahwa mengkonsumsi rokok dan kopi yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, namun mereka juga menyatakan kesulitan mereka untuk menghilangkan kebiasaan tersebut. Hal ini sejalan dengan teori (Rafknowledge, 2004) Faktor-faktor penyebab insomnia secara garis besar yaitu stres atau kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin, alkohol, dan kurang berolahraga. Untuk penyebab lainnya bisa berkaitan dengan kondisi-kondisi spesifik seperti usia lanjut, wanita hamil, riwayat depresi atau penurunan.

Hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya mempertahankan gaya hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Keuntungan bergaya hidup sehat antara lain merasa tenang, aman, dan nyaman, memiliki rasa percaya diri, hidup seimbang, tidur nyenyak. Upaya mempertahankan gaya hidup yang baik atau sehat penting untuk dilakukan karena pada akhirnya juga dapat menurunkan kualitas tidur yang buruk pada lansia.

### **3. Hubungan Lingkungan dengan Insomnia pada Lansia di Desa Kaidundu**

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,005 yang berarti lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  dengan demikian dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, artinya terdapat hubungan lingkungan dengan insomnia.

Lansia dengan lingkungan fisik buruk insomnia sedang 9 responden (15,3%) menyatakan bahwa kebisingan mengganggu tidur mereka di malam hari. Lansia menyatakan seringkali terbangun akibat mendengar suara TV yang keras dan cahaya lampu yang masih menyala. Suara mempengaruhi tidur seseorang. Kebisingan dapat menyebabkan pemendekan tidur yang nyenyak dan perpanjangan tidur dangkal (tahap 1 dan 2 NREM). Durasi tidur REM pada lansia dengan lingkungan yang bising juga mengalami penurunan (Kawada, 2011). Hasil yang berbeda diungkapkan oleh lansia dengan lingkungan fisik baik. Lansia dengan lingkungan fisik baik menyatakan bahwa kamar tidur mereka nyaman, suhu kamar tidur nyaman, dan suasana yang sunyi senyap di malam hari. Lansia dengan kategori ini juga menyatakan mereka jarang terbangun dari tidur di malam hari karena masalah pada lingkungan fisik kamar tidur. Hal ini selaras dengan pernyataan Potter dan Perry (2005) yang menyatakan bahwa lingkungan tempat lansia tidur berpengaruh penting terhadap kemampuan untuk tertidur dan tetap tertidur.

Pola tidur dapat dipengaruhi oleh lingkungan, bukan seluruhnya akibat proses penuaan Garcia-Garcia dan Drucker-Colin (*dalam* Maas, 2011). Ruangan yang terlalu hangat atau dingin seringkali menyebabkan lansia gelisah (Potter dan Perry, 2005). Suasana kamar tidur yang terlalu hangat dan pengap juga membuat lansia seringkali terjaga dari tidurnya. Ventilasi berfungsi menjaga aliran udara dalam kamar tetap segar, sehingga keseimbangan oksigen yang diperlukan oleh penghuni kamar tetap terjaga. Kurangnya ventilasi akan menyebabkan kurangnya oksigen sehingga kadar karbondioksida yang bersifat racun dapat meningkat dan mengganggu kenyamanan tidur lansia (Notoatmodjo, 2010).

### **PENUTUP Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pada Lansia dengan sebagian besar berusia 65-68 tahun, berjenis kelamin laki-laki, berpendidikan SD, dan berprofesi sebagai IRT, Faktor stres lansia sebagian besar adalah kategori stres berat, Faktor gaya hidup lansia sebagian besar adalah kategori baik, Faktor lingkungan lansia sebagian besar adalah kategori baik, Terdapat hubungan Stres dengan Insomnia pada Lansia, Terdapat hubungan Gaya Hidup dengan Insomnia pada Lansia, Terdapat hubungan Lingkungan dengan Insomnia pada Lansia di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Azizah*, Lilik Ma'rifatul (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha.
- Erwani (2017). Faktor – faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di puskesmas belimbing padang. Jurnal. Poltekkes Kemenkes Padang
- Fransiska, dkk (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. Skripsi. PSIK FK UNSRAT
- Khoirina Iza dkk, (2014). Jurnal penelitian tentang Hubungan Antara Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Desa Trembulrejo Kecamatan Ngawen Kabupaten Blora
- M. Fajri Saputra. (2012). Jurnal Penelitian tentang Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia Di PSTW Kasih Kasang Ibu BatuSangkar.
- Rafknowledge*. (2004). Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya. Jakarta: Elex.
- Viska Suci Ramadhani (2014). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Skripsi. PSIK UM Sumatra Barat