FAKTOR-FAKTOR BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA DI DESA TALUMOPATU KECAMATAN TAPA KABUPATEN BONEBOLANGO

Hamna Vonny Lasanuddin [1], Sabirin B. Syukur[2], Siti Rahmatia Hasan[3]
Jurusan Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Indonesia [1]
*Corresponding Author: Rahmatia@Gmail.com

ABSTRAK

Gangguan tidur atau biasa disebut dengan insomnia adalah kondisi dimana seseorang mengalami kesulitan untuk mendapatkan tidur yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia pada lansia di sebabkan oleh beberapa faktor yakni faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres, psokologis, diet/nutrisi, gaya hidup yang dapat menyebabkan insomnia pada usia lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di desa talumopatu. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross sectional* dengan pendekatan survei analitik, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 35 responden dengan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukan stres kategori tidak insomnia berjumlah 7 responden (20%) dengan nilai Pvalue= 0,004<0,05 dan lingkungan kategori nyaman tidak insomnia berjumlah 11 responden (31,4%) dengan nilai Pvalue=0,003<0,05. Kesimpulan: Terdapat hubungan antara faktor stres dan lingkungan terhadap insomnia pada lansia di desa talumopatu kecamatan tapa kabupaten bonebolango. Bagi keluarga dan masyarakat sekitar diharapkan dapat meningkatkan dukungan mereka terhadap lansia untuk mempertahankan gaya hidup sehat dan rutin memeriksakan diri di posyandu lansia serta layanan kesehatan lainya.

Kata kunci: Insomnia, Lingkungan, Stres.

ABSTRACT

Sleep disorders or commonly called insomnia are conditions where a person has difficulty getting enough sleep both in quality and quantity. Insomnia in the elderly is caused by several factors, namely health status factors, use of drugs, environmental conditions, stress, psychology, diet/nutrition, lifestyle that can cause insomnia in the elderly. This study aims to determine the factors related to sleep disorders (insomnia) in the elderly in Talumopatu Village. The research design used in this study was Cross-sectional with an analytical survey approach, the number of samples used was 35 respondents with purposive sampling. The results of the study showed that the stress category without insomnia amounted to 7 respondents (20%) with a Pvalue = 0.004 <0.05 and the comfortable environment category without insomnia amounted to 11 respondents (31.4%) with a Pvalue = 0.003 <0.05. Conclusion: There is a relationship between stress and environmental factors on insomnia in the elderly in Talumopatu Village, Tapa District, Bonebolango Regency. For families and surrounding communities, it is hoped that they can increase their support for the elderly to maintain a healthy lifestyle and routinely check themselves at the elderly posyandu and other health services.

Kata kunci: Environment, Insomnia, Stress.

PENDAHULUAN

Peningkatan usia harapan hidup lansia tidak hanya terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, namun juga terjadi di negara-negara maju seperti amerika. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia akan menurunkanproduksi hormon, khusunya hormon yang diskreksi pada malam hari, sehingga dapat menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses degeneratif, terdapat faktor penyebab terjadinya insomnia pada lansia, yaitu faktor eksternal (seperti obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi,stres) dan fisiologis. Hal ini berdampak pada berkurangnya waktu tidur lansia dan penurunan

kualitas tidur lansia, gejala yang dialami lansia tersebut dinamakan insomnia.(Kurniawan et al., 2020).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dijumpai saat ini. Penyebabnya dikarenakan gangguan fisik maupunkarena 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 (Biahimo & Gobel, 2021).

Menurut statistik organisasi kesehatan dunia (WHO), sekitar 19,1% (1.528.000.000) dari populasi dunia pernah mengalami gangguan tidur yang sulit, dan angka ini cenderung meningkat setiap tahunya. Keluhan tersebut seringkali begitu parah sehingga dapat menimbulkan tekanan mental bagi individu yang mengalaminya (Desy Juwita, Lukmannulhakim, 2023).

Gangguan tidur yang dialami oleh lansia salah satunya ialah insomnia yang mengalami keluhan terbangun pada malam hari (Ariana *et al.,* 2020) prevalensia insomnia lansia menurut WHO dengan proporsi sekitar 50%-70% (4.000.000.000-5.600.000.000), (WHO 2020). dalam (L. T. Utami, 2023). Menurut data WHO menunjukkan bahwa penderita insomnia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan.

Menurut *National Sleep Foundation* (NSF), sekitar 67% dari 1.508 lansia di amerika yang berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur, sementara sekitar 7,3% dari mereka mengeluhkan kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur, atau insomnia. Gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-sehari, mengakibatkan penurunan produktivitas yang seringkali mengganggu rutinitas mereka. (Eriyani Theresia, Iwan Shalahuddin, Sandra Pebrianti, 2023).

Insomnia pada lansia di sebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup yang menyebabkan insomnia pada usia lanjut (Widiana et al., 2020).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei analitik dan menggunakan desain penelitian*cross sectional.* Penelitian ini telah dilaksanakan di Desa Talumopatu Kecamatan Tapa Kabupaten Bonebolango yang telah dilakukan pada bulan April sampai dengan bulan Mei Tahun 2024. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Desa Talumopatu yaitu sebanyak 174 lansia dengan jumlah sampel sebanyak 35 lansia adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitianini adalah *purposive sampling,* variabel bebas dalam penelitian ini yaitu stress, lingkungan sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini yaitu insomnia pada lansia. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner untuk stress, lingkungan serta insomnia pada lansia. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat untuk menentukan jumlah dan presentase serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-square untuk mencari hubungan antara stress dengan insomnia dan lingkungan dengan insomnia.

Penelitian dilakukan sesuai dengan etika penelitian yaitu permohonan ijin dilokasi penelitian, i*nformed concent, anonimity* atau tanpa nama, *confidentiality* atau kerahasiaan serta ketelitian

HASIL

Karakterisitik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasrkan usia lansia di Desa Talumopatu

Kelompok Usia	Frekuensi	Persentase (%)
60-74 Tahun (Lanjut Usia)	21	60.0
75-90 Tahun (Lansia Tua)	14	40.0
Total	**35**	100.0

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas diperoleh bahwa sebanyak 21 responden (60%) berada pada kategori lanjut usia (60-74 tahun) dan sebanyak 14 responden (40%) dengan kategori lansia tua (75-90 tahun).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasrkan jenis kelamin lansia di Desa Talumopatu

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	22	37.1
Laki – laki	13	62.9
Total	**35**	100.0

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas diperoleh berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 22 responden (62,9%), sementara responden yang berjenis kelamin laki-laki sejumlah 13 responden (37,1%).

Analisis Univariat

Tabel 3. Distribusi frekuensi berdasarkan faktor stres di Desa Talumopatu

Faktor Stress	Frekuensi	Persentase (%)
0-14 (Normal)	15	42,9
15-18 (Ringan)	16	45,7
19-25 (Sedang)	2	5,7
26-33 (Parah)	2	5,7
Total	**35**	**100.0**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 3 data diatas menunjukkan bahwa dari 35 responden terdapat 15 responden (42,9%) memiliki kategori normal, 16 responden (45,7%) memiliki kategori stres ringan 2 reponden (5,7%) kategori stres sedang dan 2 responden (5,7%) memilki kategori stres parah.

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasrkan faktor lingkungan di Desa Talumopatu

Faktor Lingkungan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Nyaman	7	20
Nyaman	28	80
Total	**35**	**100.0**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa dari 35 responden terdapat 7 responden (20,0%) memiliki kategori tidak nyaman dan 28 responden (80.0%) memiliki kategori nyaman.

Tabel 5. Distribusi frekunsi berdasarkan insomnia pada lansia di Desa Talumopatu

Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
11-19 (Tidak Insomnia)	12	34,3
20-27 (InsomniaRingan)	15	42,9
28-36 (Insomnia Berat)	8	22,9
Total	**35**	**100.0**

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa dari 35 responden terdapat 12 responden (24,3%) menunjukkan kategori tidak insomnia, 15 responden (42,9) menunjukkan kategori insomnia ringan dan 8 responden (22,9%) menunjukkan kategori insomnia berat.

Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan faktor stres terhadap insomnia pada lansia

Stress	Insomnia								*P-Value*
	11-19 (Tidak Insomnia)		20-27 (Insomnia Ringan)		28-36 (Insomnia Berat)		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
0-14 (Normal)	7	20	8	22,9	0	0,0	15	42,9	0,004
15-18 (Ringan)	5	14,3	6	17,1	5	14,3	16	45,7	
19-25 (Sedang)	0	0,0	1	2,9	1	2,9	2	5,7	
26-33 (Parah)	0	0,0	0	0,0	2	5,7	2	5,7	
Total	**12**	**34,3**	**15**	**42,9**	**8**	**22,9**	**35**	**100**	

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa faktor stres kategori normal dan tidak insomnia berjumlah 7 responden (20,0%) dan stres kategori normal insomnia ringan berjumlah 8 (22,9%). Faktor stres kategori ringan yang tidak insomnia berjumlah 5 responden (14,3%) insomnia ringan berumlah 6 responden (17,1%) dan insomnia berat berjumlah 5 responden (14,3%). Faktor stres kategori sedang insomnia ringan berjumlah 1 responden (2,9%) dan insomnia berat berjumlah 1 responden (2,9%). Faktor stres kategori parah insomnia berat berjumlah 2 responden (5,7%). Hasil analisa data dengan menggunakanuji chi square maka diperoleh nilai signifikan 0,004 (α<0,05) ini berarti H0 ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut maka terdapat hubungan antara faktor stres terhadap insomnia pada lansia di Desa Talumopatu Kecamatan Tapa.

Tabel 7. Hubungan faktor lingkungan dan insomnia

Lingkungan	Insomnia								*P-Value*
	11-19 (Tidak Insomnia)		20-27 (Insomnia Ringan)		28-36 (Insomnia Berat)		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tidak Nyaman	1	2,9	1	2,9	5	14,3	7	20	0,003
Nyaman	11	31,4	14	40	3	8,6	28	80	
Total	**12**	**34,3**	**15**	**42,9**	**8**	**22,9**	**35**	**100**	

Sumber: Data primer 2024

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa faktor lingkungan kategori nyaman yang tidak insomnia berjumlah 11 (31,4%), faktor lingkungan kategori nyaman yang insomnia ringan berjumlah 14 responden (40,0%) dan faktor lingkungan kategori nyaman insomnia berat berjumlah 3 responden (8,6%). Faktor lingkungan kategori tidak nyaman yang tidak insomnia berjumlah 1 responden (2,9%), faktor lingkungan kategori tidak nyaman yang insomnia ringan berjumlah 1 responden (2,9%) dan faktor lingkungan kategori insomnia berat berjumlah 5 responden (14,3%). Hasil analisa data dengan menggunakanuji chi square maka diperoleh nilai signifikan 0,003(α<0,05) ini berarti Ho ditolak dan Haditerima. Dari hasil tersebut maka terdapat hubungan antara faktor lingkungan terhadap insomnia pada lansia di desa talumopatu kecamatan tapa.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Faktor Stress

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti didaptkan pada 35 responden bahwa responden terbanyak dengan stres kategori ringan berjumlah 16 responden (45,7%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan menunjukkan lansia dalam kategori ini kadang-kadang merasa mudah marah, gelisah, mudah tersinggung sulit untuk beristirahat dan merasa sulit bersabar menghadapi masalah yang terjadi.Pada saat penelitian lansia

mengatakansering merasa gelisah saat akan memulai tidur dan dan tidak puas dengan tidurnya di pagi hari. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa lansia sering merasa hidup mereka tidak sesuai dengan harapan. Di usia lanjut, mereka mungkin berharap untuk menjalani kehidupan yang tenang dan bebas dari beban pikiran, tetapi malah menghadapi berbagai masalah seperti konflik keluarga, penurunan kesehatan, masalah finansial, serta kurangnya perhatian dan dukungan dari keluarga. Semua faktor ini dapat mempengaruhi pola hidup mereka di masa selanjutnya.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan (Biahimo & Gobel, 2021) faktor yang memicu stres pada responden adalah perubahan dalam status keungan. Stres yang muncul akibat perubahan kesehatan dan kondisi keuangan dapat mempengaruhi pola hidup mereka di masa depan, terutama bagi mereka yang jarang mendapat perhatian atau kunjungan dari keluarga.

Stres kategori normal yaitu sebanyak 15 responden (42,9%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan menunjukkan lansia dalam kategori ini tidak mudah marah, tidak gelisah dan selalu bersabar dalam menghadapi masalah yang terjadi. Ketika lansia menghadapi masalah, dukungan yang baik dari keluarga dan teman-teman membantu mereka mengatasi kecemasan dan stres. Hal ini juga bisa disebabkan oleh kemampuan individu yang sudah baik dalam menyesuaikan diri melalui pola koping yang efektif.

Menurut teori yang dekumakakan oleh (Kaunang et al., 2019) stres adalah reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika seseorang merasa ada ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapinya dan kemampuannya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Stres dapat dianggap sebagai gejala penyakit modern yang erat kaitannya dengan kemajuan pesat dan perubahan yang memerlukan adaptasi cepat. Usaha, kesulitan, hambatan, dan kegagalan dalam mengikuti laju kemajuan dan perubahan ini dapat menimbulkan berbagai keluhan.

Berdasarkan hasil penelitian juga di dapatkan stres kategori parah sebanyak 2 responden (5,7%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Azizah dan Dwi Hartanti) pada umumnya lansia cenderung mengalami stres, kecemasan, depresi yang dapat menyebaban gangguan fisik, mental dan sosial. Secara mental, lansia sering merasa cemas dan mengalami masalah lain terkait suasana hati.

Dari hasil penelitian juga tedapat 2 responden (5,7%) yang memiliki stres kategori sedang. Penelitian ini sesuai denganpenelitian (Azizah dan hartanti), menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres dalam kategori sedang, dampak dari stres pada lansia adalah penurunan kualitas hidup mereka.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat penelitian ada beberapa lansia yang mengatakan tidak stres tapi mereka sulit untuk memulai tidur bahkan sering terbangun di malam hari dikarenakan lingkungan yang kurang nyaman mulai dari rumah yang berdekatan dengan jalan raya, penggunaan kipas angin hingga lampu yang dinyalakan oleh cucu atau anak mereka. Ada juga lansia yang mengatakan stres dan sering memikirkan tentang ekonomi mereka tetapi dapat tidur dengan baik.

Menurut asumsi peneliti banyak responden mengalami stres ringan karena masalah dalam kehidupan mereka, seperti masalah keluarga, kurangnya perhatian dan dukungan dari keluarga, serta masalah pekerjaan dan keuangan. Penting untuk melakukan pencegahan stres pada lansia dengan meningkatkan dukungan keluarga. Dukungan tersebut mencakup informasi, dukungan emosional, bantuan praktis dan penilaian, serta menciptakan rasa aman dannyaman. Dukungan keluarga yang baik dapat membantu mengurangi tingkat stres pada lansia.

Faktor Lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan pada 35 responden terbanyak dengan lingkungan kategori nyaman berjumlah 28 responden (80,0%). Sesuai dengan hasil

kuesioner yang didapatkan lansia mengatakan bahwa kamar tidur mereka nyaman, suasana yang sunyi senyap di malam hari dan suhu kamar tidur nyaman. Dalam teori yang dikemukakan oleh (Biahimo & Gobel, 2021) lingkungan memainkan peran penting dalam terjadinya insomnia. Faktor-faktor seperti kebisingan, cahaya, dan suhu yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur, termasuk pada lansia. Seseorang yang tinggal di lingkungan yang bising mungkin perlu menggunakan isolasi suara atau penutup telinga untuk mengurangi gangguan tidur akibat kebisingan. Dengan cara ini, gangguan tidur dapat diminimalkan.

Lingkungan kategori tidak nyaman berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa responden berjumlah 7 responden (20,0%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkanlansia dengan lingkungan tidak nyaman karena lansia di malam hari sering merasa kepanasan/kedinginan adanya kebisingan yang mengganggu di malam hari, adanya pencahayaan saat tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Biahimo & Gobel, 2021) yaituLansia sering mengeluhkan gangguan tidur malam akibat sering terbangun di tengah malam. Penyebabnya bisa berupa suara bising dari luar atau dalam rumah, lampu yang masih menyala, serta suhu kamar tidur yang terlalu panas atau terlalu dingin.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat penelitian lansia mengatakansulit memulai tidur dikarenakan lingkungan yang tidak nyaman tetapi mau bagaimana lagi mereka tidak mau mengambil pusing akan hal itu karena akan membuat mereka stres dan susah untuk tidur. ada juga beberapa lansia yang tinggal dengan anak dan cucu mereka dalam 1 rumah yang isinya lebih dari 5 orang dan itu sangat menimbulkan kebisingan sehingga lansia tersebut tidak bisa ataupun susah untuk tidur.

Menurut asumsi peneliti Lingkungan sekitar rumah lansia memainkan peran penting dalam kenyamanan tidur mereka. Lingkungan yang kurang nyaman, seperti kebisingan di sekitar rumah pada malam hari atau suhu kamar yang terlalu panas atau dingin, dapat mengganggu tidur. Oleh karena itu, menjaga kondisi fisik kamar tidur yang baik sangat penting. Jika suhuudara di sekitar rumah nyaman dan tidak ada kebisingan, lansia akan merasa lebih nyaman dalam lingkungan tersebut.

Insomnia pada Lansia

Berdasarkan hasil yang di dapatkan pada 35 responden bahwa jumlah responden tidak insomnia sebanyak 12 responden (34,3%), Berdasarkan hasil kuesioner, lansia dapat mengatur jadwal tidurnya dengan baik. Mereka jarang atau hanya sesekali terbangun di malam hari dan bisa tidur kembali berkat lingkungan yang nyaman serta motivasi pribadi yang baik tentang pentingnya tidur. Alasan mereka tidak insomnia karena ada lansia yang mengatakan lingkungan yang nyaman tidak adanya kebisingan maupun jarang untuk bermimpi buruk. Ada juga lansia yang mengatakan tidak insomnia karena tidak terlalu memikirkan hal-hal yang tidak perlu dipikirkan dan akan menikmati masa tuanya dengan baik.

Dalam teori (Biahimo & Gobel, 2021) gejala insomnia yang jarang dialami oleh responden termasuk jarangnya mengalami mimpi buruk, waktu yang diperlukanuntuk tidur tidak terlalu lama, dan tidak merasa segar setelah bangun pagi dalam rentang waktu 2–7 hari. Insomnia ini terjadi karena responden memiliki kebiasaan buruk tidur siang dalam waktu lama, sehingga mereka kesulitanuntuk tidur di malam hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian M Fajri Saputra (2012) dalam penelitian berjudul *Hubungan Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia pada Lansia di PSTW Kasih Kasang Ibu Batusangkar*, ditemukan bahwa lebih dari separuh responden mengalami insomnia dengan tingkat sedang, yakni sebanyak 48 orang (68,6%).

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada 35 responden terdapat kategori insomnia ringan dengan jumlah 15 responden (42,9%) sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan

bahwa lansia yang insomnia ringan mengatakan bahwa mereka sering kesulitanuntuk tidur dan memulai tidur, merasakan sakit kepala, merasa kurang nyaman atau gelisah saat tidur, tiba-tiba terbangun disaat malam hari dan sulit untuk tidur kembali dan jadwal tidur mereka tidak beraturan. Salah satu alasan mereka sulit untuk tidur karena mereka selalu memikirkan sesuatu bahkan hal-hal yang membuat mereka gelisah saat akan memulai tidur contohnya bentakan dari anak ataupun cucu mereka yang susah untuk mereka terima.

Dalam teori (Anggara & Annisa, 2019) masalah lain yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan tidur (insomnia). Insomnia adalah kondisi dimana seeorang mengalami kesulitanuntuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau merasa tidurnya tidak menyegarkan selama lebih dari satu bulan, yang dapat menyebabkan gangguan klinis yang signifikan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (purnama & Tia 2019), yang menemukan bahwa sebagian lansia yang mengalami insomnia berusia 60-69 tahun (41,4%) dengan tingkat aktivitas fisik sedang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari menurun, termasuk penurunan fleksibilitas, yang pada akhirnya meningkatkan risiko insomnia.

Hasil yang didaptkan pada 35 respondenterdapat kategori insomnia berat dengan jumlah 8 responden (22,9%) sesuai dengan hasil kuesioner yang didaptkan lansia mengatakan bahwa lansia yang insmonia berat selalu kesulitanuntuk memulai tidur, merasakan sakit kepala dimalam hari merasa kurang nyaman saat tidur, tiba-tiba terbangun dimalam hari dan sulit untuk memulai tidur kembali.

Berdasarkan hasil penelitian durasi tidur lansia yang mengalami insomnia ringan sekitar 6-7 jam/hari sedangkan lansia yang mengalami insomnia sedang hanya dapat tidur 5-6 jam/hari dan lansia yang mengalami insomnia berat hanya dapat tidur sekitar 4-5 jam karena sering terbangun di malam hari dan terbangun lebih awal di pagi hari.

Berdasarkan fenomena yang terjadi saat penelitian ada lansia yang mengalami kesulitan memulai tidur karena kebisingan ada juga yang merasa pengap ada yang sering berpikir sesuatu yang membuat mereka sulit untuk tidur.

Perbedaan insomnia ringan sedang dan berat adalah insomnia ringan lansia hanya mendapatkan durasi tidur 6-7 jam dan itu tidak setiap hari sedangkan insomnia sedang lansia dapat tidur hanya 5-6 jam dan insomnia berat lansia hanya dapat tidur selama 4-5 jam dan itu terjadi berulang setiap hari.

Menurut asumsi peneliti bahwa sebagian besar lansia mengalami insomnia, di mana mereka kesulitanuntuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan sulit untuk kembali tidur. Ketika bangun pagi, mereka merasa tidak segar, yang dapat memperburuk kondisi mereka. Oleh karena itu, pencegahan insomnia menjadi penting dengan menjaga gaya hidup yang sehat, menciptakan lingkungan yang nyaman, menghindari stres berlebihan, serta melakukan kunjungan ke posyandu lansia atau puskesmas terdekat untuk mendapatkan informasi tentang cara mengatasi insomnia.

Analisis Bivariat

Hubungan antara stress terhadap insomnia pada lansia di Desa Talumopatu Kecamatan Tapa

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa stress kategori normal yang tidak insomnia berjumlah 7 responden (20,0%) kategori stress ringan tidak insomnia berjumlah 5 responden (14,3%) sedangkan kategori stress normal insomnia ringan berjumlah 8 responden (22,9%) kategori stress ringan insomnia ringan berjumlah 6 responden (17,1%) dan kategori stress sedang insomnia ringan berjumlah 1 responden (2,9%). Kategori stress ringan insomnia berat berjumlah 5 responden (14,3%) lategori stress sedang insomnia berat berjumlah 1 responden (2,9%) dan kategori stress parah insomnia berat berjumlah 2 responden (5,7%). Hasil analisa data dengan menggunakanuji chi square maka diperoleh

nilai signifikan 0,004 (α<0,05) ini berarti H0 ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut maka terdapat hubungan antara faktor stres terhadap insomnia pada lansia di Desa Talumopatu Kecamatan Tapa.

Menurut hasil penelitian lansia yang tidak stres berjumlah 7 responden (20,0%) yang tidak insomnia mentakan bahwa bisa tidur dengannyenyak dimalam hari, tidak kesulitanuntuk memulai tidur dan merasa puas tidur pada malam hari, karena mereka tidak banyak pikiran, merasa lebih tenang dan menikmati hidup di masa tua bersama keluarga dan cucunya, dan adanya dukungan yang baik dari kerabat terdekat. Penelitian ini di dukung oleh teori (sri nuryati 2019) Kondisi yang nyaman, tenang dan rileks akan mendorong lansia untuk tidur. Seseorang cenderung tertidur ketika merasa nyaman dan rileks. Keadaan seperti ini sangat penting bagi lansia, sehingga mereka tidak mengalami kesulitanuntuk tidur.

Untuk responden tidak stres kategori insomnia ringan berjumlah 8 responden (22,9%) mengatakan bahwa mereka sulit untuk memulai tidur dimalam hari, sering terbangun dimalam hari, dan tidak teratur pola tidurnya dengan baik, lansia mengatakan mereka sering tidur siang lebih dari 1 jam sehingga dimalam hari mereka sulit untuk memulai tidur. Dalam teori (Koko Wahyu Tarnoto, 2023) sering mengalami gangguan tidur dan merasa mengantuk di siang hari merupakan indikasi kebersihan tidur yang tidak baik. Selain itu, jika lansia terlalu lama tertidur, penting untuk mengevaluasi rutinitas tidur mereka dan mengubah kebiasaan tidur. Hanya beberapa perubahan sederhana dapat membuat perbedaan signifikan dalam kualitas tidur malam. Gangguan tidur pada lansia terbukti mengakibatkan penurunan konsentrasi, berkurangnya energi, gangguan fungsi kekebalan tubuh, lambatnya penyembuhan luka, perubahan suasana hati (seperti meningkatnya ketidaksabaran dan mudah marah), serta peningkatan risiko depresi, kecemasan, kecelakaan dan jatuh, terutama pada orang tua.

Untuk responden stress ringan kategori tidak insomnia berjumlah 5 responden (14,3%) tidak kesulitanuntuk memulai tidur dan dapat tidur dengannyenyak dimalam hari, meskipun mereka mengatakan mudah merasa mudah marah terhadap hal-hal kecil dan bereaksi berlebihan tetapi itu bisa mereka atasi dengan berbagai cara salah satunya dengan mengistirahatkan badan mereka lebih dini dan menjaga kesehatan. Penelitian ini di dukung oleh peneliti(Sulkifli Nurdin, 2022) menyatakan lansia disarankan untuk selalu menjaga kesehatan, karena kualitas tidur yang baik sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh mereka. Selain itu, disarankan juga untuk membatasi asupan air minum menjelang tidur agar lansia tidak sering terbangun di malam hari untuk pergi ke kamar mandi. Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman serta menjaga kebersihan diri sebelum tidur juga penting diperhatikan.

Untuk responden stress ringan kategori insomnia ringan dengan jumlah 6 responden (17,1%) mengatakan mulai merasakan kesulitanuntuk memulai tidur dan merasa mudah marah bereaksi berlebihan dan merasa gelisah dimalam hari dan mulai sulit untuk diatasi karena mereka banyak mengabiskan waktu menonton tv. Penelitian ini didukung oleh peneliti (Lexy Oktora Wilda, 2022) melakukan pekerjaan dan aktivitas hedonis seperti menggunakan internet dan media sosial menjadi alasan orang dewasa menggunakan media elektronik di malam hari. Paparan cahaya dari perangkat elektronik ini dapat menyebabkan peningkatan kewaspadaan dan mengganggu ritme biologis tubuh, yang pada akhirnya membuat waktu tidur menjadi lebih larut.

Untuk responden stress sedang kategori insomnia ringan berjumlah 1 responden (2,9%) mengatakan sulit untuk tidur dimalam hari dan sering terbangun, merasa gelisah dan mudah tersinggung hal ini dikarenakan lansia tersebut sering memikirkan kondisi ekonomi hal ini didukung oleh teori (Jannah, 2024) menyatakanfaktor sosial, budaya dan tingkat ekonomi juga memainkan peran signifikan dalam gangguan tidur. Berdasarkan data, terlihat adanya perbedaan yang mencolok dalam praktik tidur, pola tidur dan gangguan tidur di berbagai

negara, terutama antara negara-negara Barat dan Timur. Oleh karena itu, gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan ekonomi.

Untuk responden stress sedang kategori insomnia berat berjumlah 1 responden (2,9%) mengatakan sulit untuk memulai tidur dimalam hari dan selalu terbangun lansia tersebut juga mengatakan mudah marah dan merasa gelisah ketika akan melanjutkan tidurnya kembali hal ini dikarenakan tidak beraktivitas/kurang olahraga dan tidur siang lebih panjang. Penelitian ini di dukung oleh peneliti (Tri Wijayanti, 2023) menyatakanBeberapa faktor yang memengaruhi insomnia pada lansia meliputi stres, kecemasan dan depresi, serta aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan. Kurangnya olahraga dan penurunan fungsi tubuh akibat melambatnya metabolisme juga berkontribusi terhadap masalah tidur tersebut.

Untuk responden stress parah kategori insomnia berat berjumlah 2 responden (5,7%) mengatakan selalu sulit untuk memulai tidur badan terasa lemah dan jadwal tidur-bangun tidak beraturan karena adanya masalah dalam keluarga sehingga kondisi lansia menurun sulit beristirahat dan tidak tenang hal ini sesuai dengan teori (Hamna Lasanuddin, Firmawati, 2023) hal ini sejalan dengan pendapat Sarafino (2008) yang menyatakan bahwa stres emosional memengaruhi kualitas tidur seseorang. Menurut Nasir (2011), stres emosional dapat menyebabkan peningkatan kadar adrenalin, detak jantung yang cepat dan aliran darah yang meningkat, yang membuat seseorang terjaga, mengalami kecemasan, dan akhirnya mengganggu kemampuan untuk tidur dengan baik. Penelitian Khairunnisya (2014) juga mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa stres memengaruhi kualitas tidur yang buruk dan peningkatan tekanan darah pada lansia.

Menurut asumsi peneliti, Dalam penelitian ini, banyak responden mengalami stres ringan karena masalah kehidupan seperti masalah keluarga, kurangnya perhatian dan dukungan dari keluarga, masalah keuangan, serta berbagai faktor lainnya. Oleh karena itu, pencegahan stres pada lansia yang mengalami stres sangat penting dilakukan. Upaya ini bisa dimulai dengan meningkatkan rasa aman dannyaman bagi lansia.

Hubungan antara faktor lingkungan terhadap insomnia pada lansia di Desa Talumopatu Kecamatan Tapa

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, lingkungan kategori nyamanyang tidak insomnia berjumlah 11 responden (31,4%), lignkungannyaman kategori insomnia ringan berjumlah 14 responden (40,0%), lingkungannyaman kategori insomnia berat berjumlah 3 responden (8,6%). Sedangkan lingkungan tidak nyaman kategori tidak insomnia berjumlah 1 responden (2,9%), lingkungan tidak nyaman kategori insomnia ringan berjumlah 1 responden(2,9%) dan lingkungan tidak nyaman kategori insomnia beray berjumlah 5 responden (14,3%). Hasil analisa data dengan menggunakanuji chi square maka diperoleh nilai signifikan 0,003(α<0,05) ini berarti Ho ditolak dan Haditerima. Dari hasil tersebut maka terdapat hubungan antara faktor lingkungan terhadap insomnia pada lansia di desa talumopatu kecamatan tapa.

Menurut hasil penelitian responden lingkungan yang nyaman tidak insomnia berjumlah 11 responden (31,4%), lansia ini mengatakan bahwa mereka cepat tidur dimalam hari dan dapat isitirhat dengannyaman, merasa segar ketika bangun tidur karena kamar tidur yang mereka tempati nyaman, suhu kamar nyaman serta suasana yang sunyi senyap pada malam hari. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Prabasari et al., 2022) yang menyatakantidur dapat berlangsung dengan baik jika terdapat minimal aktivitas fisik dan berkurangnya stimulus dari luar. Cahaya dan suhu mempengaruhi ritme sirkadian. Tidur melibatkan berbagai sistem tubuh yang saling terkait. Sistem Aktivitas Retikular (SAR), yang terpengaruh oleh banyak stimulus, dapat memengaruhi kemampuanuntuk tertidur. Jika SAR menerima banyak rangsangan dari dalam maupun luar tubuh, ia akan tetap terjaga.

Sebaliknya, jika rangsangan berkurang, Bulbar Synchronizing Region (BSR) akan aktif dan mempermudah proses tertidur.

Pada lingkungannyaman kategori insomnia ringan berjumlah 14 responden (40,0%), lansia mengatakan mengatakan sulit untuk tidur dimalam hari dan sering terbangun, merasa gelisah dan mudah tersinggung hal ini dikarenakan lansia tersebut sering memikirkan kondisi ekonomi hal ini didukung oleh teori (Jannah, 2024) menyatakan faktor sosial, budaya, dan tingkat ekonomi juga memainkan peran signifikan dalam gangguan tidur. Berdasarkan data, terlihat adanya perbedaan yang mencolok dalam praktik tidur, pola tidur, dan gangguan tidur di berbagai negara, terutama antara negara-negara Barat dan Timur. Oleh karena itu, gangguan tidur dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan ekonomi.

Pada lingkungannyaman kategori insomnia berat berjumlah 3 responden (8,6%) mengatakan bahwa sulit untuk memulai tidur karena sering menonton tv dan menggunakan kipas angin sehingga lansia merasa tidak puas dengan tidurnya di pagi hari penelitian ini di dukung oleh Penelitian ini didukung oleh peneliti (Lexy Oktora Wilda, 2022) melakukan pekerjaan dan aktivitas hedonis seperti menggunakan internet dan media sosial menjadi alasan orang dewasa menggunakan media elektronik di malam hari. Paparan cahaya dari perangkat elektronik inidapat menyebabkan peningkatan kewaspadaan dan mengganggu ritme biologis tubuh, yang pada akhirnya membuat waktu tidur menjadi lebih larut.

Lingkungan tidak nyaman kategori tidak insomnia berjumlah 1 responden (2,9%) lansia mengatakan walaupun lingkungan yang tidak nyaman tapi lansia tersebut dapat memulai tidurnya dan tidak terbangun di malam hari.

Lingkungan tidak nyaman kategori insomnia ringan berjumlah 1 responden (2,9%) mengatakan sulit untuk memulai tidur dimalam hari dan selalu terbangun lansia tersebut juga merasa pengap dan merasa gelisah ketika akan melanjutkan tidurnya kembali hal ini dikarenakan tidak beraktivitas/kurang olahraga dan tidur siang lebih panjang. Penelitian ini di dukung oleh peneliti (Tri Wijayanti, 2023) menyatakanBeberapa faktor yang memengaruhi insomnia pada lansia meliputi stres, kecemasan, dandepresi, serta aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan. Kurangnya olahraga dan penurunan fungsi tubuh akibat melambatnya metabolisme juga berkontribusi terhadap masalah tidur tersebut.

Lingkungan tidak nyaman kategori insomnia beray berjumlah 5 responden (14,3%). Lansia mengatakan susah untuk memulai tidur dimalam hari dan sering terbangun karena sebagian dari mereka sering mendengar kebisingan yang berasal dari area mereka tinggal dan sebagian lagi mengeluh panas/dingin karena suhu ruangan yang tidak bagus. Penelitian ini didukung oleh peneliti (Sulkifli Nurdin, 2022) diperlukan suatuupaya yang harus dilakukanuntuk menangani berbagai permasalahan yang terkait gangguan tidur lansia utamanya lingkungan, karena hal tersebut dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia, keluarga yang tinggal bersama lansia dan perawat harus bekerjasama dalam modifikasi lingkungan yang nyaman bagi lansia, menjaga kebersihan dan kenyamanan kamar yang merupakan tempat tinggal lansia, jendela kamar diharuiskan lebih sering dibuka agar sirkulasi udara lancar.

Setelah dilakukan penelitian didaptkan hasil bahwa rata-rata insomnia pada lansia dengan lingkungannyaman(80,0%) lebih besar dari rata-rata insomnia pada lansia lingkungan tidak nyaman (20,0%). Hasil uji statistik uji chi square diperoleh nilai signifikan p=0,003 dengan tingkat signifikan a<0,05, maka dapat disimpulkan ada hubungan antara lingkungan dengan insomnia pada lansia di desa talumopatu kecamatan tapa.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa menjaga lingkungan fisik kamar tidur yang baik sangat penting. Lansia yang merasa kedinginan di malam hari sebaiknya menggunakan kaus kaki dan penutup telinga untuk meningkatkan kenyamanan tidur mereka. Penutup telinga juga dapat membantu lansia yang sering terbangun karena kebisingan.

KESIMPULAN

Faktor stress kategori normal sebanyak 15 responden, kategori ringan sebanyak 16 responden, kategori sedang sebanyak 2 responden dan yang parah sebanyak 2 responden. Terdapat hubungan antara faktor stress terhadap insomnia pada lansia di Desa Talumopatu Kecamatan Tapa dengan hasil uji statistik didapatkan *P value* p=0,004 lebih kecil dari 0,05. Faktor lingkungan kategori nyaman sebanyak 28 responden dan yang tidak nyaman sebanyak 7 responden. Terdapat hubungan antara faktor lingkungan terhadap insomnia pada lansia di Desa Talumopatu kecamatan Tapa dengan hasil uji statistik didapatkan *Pvalue* p=0,003 lebih kecil dari 0,05·

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada Ns. Hamna Vonny Lasanuddin, M.Kes sebagai sebagai pembimbing 1 dan Ns. Sabirin B. Syukur, S.kep, M.kep sebagai pembimbing 2. Yang telah berbagi ilmu dan meluangkan waktu disela-sela kesibuknnya untuk memberikan bimbingan pada saya sehingga penelitian terlaksana sampai dengan selesai.

DAFTAR PUSTAKA

Anggara & Annisa. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Simtom Insomnia Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan penulisan Skripsi di Fk Umsu. *Jurnal Kedokteran Anatomica/Anatomica Medicak Journal (AMJ)*. Vol 2 No 3.

Ariana P,A. Putra N.W. Wiliantri N,K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*. Vol 3 No 2. e-ISSN:2581-1075.

Biahimo, N. U. I., & Gobel, I. A. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *9*(1), 916.

Desy J, Lukmannulhakim, Edi P. (2023). *No Title Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan*.

Eriyani T, Iwan S, Sandra P, I. M. (2023). *No Title intervensi senam untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur*.

Jannah D,S,M., H. G. H. (2024). *No Title nalisis Faktor Penyebab dari Gangguan Tidur: Kajian Psikologi Lintas Budaya*·

Kaunang, V. D., Buanasari, A., & Kallo, V. (2019). *No Title Gambaran Tingkat Stres Pada Lansia*.

Koko W T, N. H. N. P. (2023). *No Title Sleep HygieneDapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia*.

Kurniawan, A., Kasumayanti, E., Puteri, A. D., Studi, P., Keperawatan, S., Pahlawan, U., Tambusai, T., & Masyarakat, K. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners* , *4*(23), 102–106.

Lasanuddin Hamna, Firmawati, M. H. (2023). *No Title Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Lks.Lu Beringin Kabupaten Gorontalo Provinsi Gorontalo*.

Lexy O W, W. T. K. J. (2022). *No Title Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progressif Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Mangundikaran Rw 05 Kabupatennganjuk.*

Prabasari, N. A., Manungkalit, M., & Radjawane, C. J. (2022). *No Title Lingkungan Di Panti Werdha Yang Mendukung Kualitas Tidur Baik Pada Lanjut Usia*.

Sulkifli N, S. I. (2022). *No Title Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lawawoi Kabupaten Sidenreng Rappang*.

Tri W, F. H. (2023). *No Title Penerapan Senam Lansia Pada Lansia Insomnia Di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen*.

Widiana, I. G. P. W., Sudiari, M., & Sukraandini, N. K. (2020). Pengaruh Massage Kaki terhadap Penurunan Insomnia pada Lansia di Banjar Temesi Desa Temesi Kabupaten Gianyar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, *9*(1), 83.