FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA BONGOPINI KECAMATAN TILONGKABILA KABUPATEN BONE BOLANGO

JURNAL

VIDYA SALSABILLA TAIB

NIM. C01417212

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2021

Jurnal Zaitun
Jurusan Keperawatan

ISSN 2301– 5691

Artikel Penelitian

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI INSOMNIA PADA LANSIA DIDESA BONGOPINI KECAMATAN TILONGKABILA KABUPATEN BONE BOLANGO

[1]Vidya Salsabilla Taib, [2]Andi Nur Aina Sudirman, [3]Rona Febriyona
Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
e-mail :*vdyaslsblla2@gmail.com*

ABSTRAK

VIDYA SALSABILLA TAIB. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia Pada Lansia Di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango Dibimbing oleh ANDI NUR AINA SUDIRMAN sebagai ketua dan RONA FEBRIYONA sebagai anggota.

Insomnia dapat menyebabkan lansia menjadi, tidak fokus, tidak dapat membuat keputusan dengan baik, stres, menyebabkan tubuh rentan penyakit, kecelakaan, bahkan dapat menyebabkan resiko kematian. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia didesa bongopini. Penelitian ini menggunakan metode Deskriptif Kuantitatif dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*. Sampel diambil menggunakan rumus dengan jumlah sampel 72 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner dan analisa data menggunakan *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan (α <0,05). Hasil penelitian didapatkan lansia yang mengalami stres47(65,3%), tidak stress 25 (34,7%), gaya hidup yang buruk 49 (68,1%), baik 23(31,9%), lingkungan fisik kurang nyaman 48 (66,7%), nyaman 24 (33,3%). Hasil analisa data didapatkan adanya hubungan factor tingkat stress, gaya hidup, dan lingkungan fisik terhadap insomnia pada lansia dengan factor tingkat stress sebesar *p*=0,003(<0,05), factor gaya hidup sebesar *p*=0,000(<0,05), factor lingkungan fisik *p*=0,012(<0,05). Perlunya upaya pencegahan dengan menjaga gaya hidup dengan baik, menciptakan lingkungan yang nyaman, dan menghindari stres yang berlebihan dan melakukan kunjungan keposyandu lansia atau puskesmas terdekat agar memperoleh informasi dalam mengatasi insomnia.
Kata Kunci : tingkat stres, gaya hidup, lingkungan fisik, insomnia

ABSTRACT

VIDYA SALSABILLA TAIB. Factors Affecting Insomnia in the Elderly in Bongopini Village, Tilongkabila District, Bone Bolango Regency.Supervised by ANDI NUR AINA SUDIRMAN as chairman and RONA FEBRIYONA as members.

Insomnia can cause the elderly to become unfocused, unable to make good decisions, stress, cause the body to be susceptible to disease, accidents, and even lead to the risk of death.This study aims to identify the factors that influence insomnia in the elderly in the village of bongopini. This study uses a quantitative descriptive method with a cross sectional research design.Samples were taken using a formula with a sample size of 72 respondents. Collecting data using a questionnaire sheet and data analysis using Chi Square with a significance level (α <0.05).The results showed that the elderly experienced stress 47 (65.3%), not stressed 25 (34.7%), bad lifestyle 49 (68.1%), good 23 (31.9%), the physical environment is not comfortable 48 (66.7%), comfortable 24 (33.3%).he results of data analysis showed that there was a relationship between stress levels, lifestyle, and physical environment factors on insomnia in the elderly with stress levels of p = 0.003 (<0.05), lifestyle factors of p = 0.000 (<0.05), physical environment p=0.012(<0.05).The need for prevention efforts were by maintaining a good lifestyle, creating a comfortable environment, and avoiding excessive stress and visiting the elderly posyandu or the nearest health center in order to obtain information in overcoming insomnia.

Keywords: Stress Level, Lifestyle, Physical Environment, Insomnia

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah individu yang berusia lebih dari 60 tahun dimana memiliki tanda tanda penurunan fungsi biologis, psikologis, social, dan ekonomi yang terus menerus secara alamiah. (Sari & Leonard, 2018)[1].

Seiring bertambahnya usia pada lansia akan mengalami perubahan fisik, fisiologis, psikologis. Salah satu perubahan fisik lansia adalah perubahan pola tidur. Tidur merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan seseorang dan merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh semua orang. Gangguan tidur dapat menyerang semua golongan. Namun gangguan tidur mengalami peningkatan, salah satu gangguan tidur yang paling umum pada populasi yang lebih tua adalah insomnia.(Maisharoh & Purwito, 2020)[2]

Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istrahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau menganggu gaya hidup yang diinginkan. Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang mencakup kelatenan tidur, terbangun pada dini hari dan peningkatan jumlah tidur siang (Ajeng & Dodik, 2018)[3]

Di indonesia gangguan tidur atau insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering di temukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia mengalami insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius yang menyebabkan seringnya terjadi insomnia. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Insomnia paling banyak di alami oleh wanita yaitu 78,1%, berusia 60-75 tahun (Sumirta & Laraswati, 2017)[4]. Banyak hal yang bisa menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia. Baik dari faktor internal yaitu: stres, kecemasan, depresi, dan motivasi. Serta faktor dari luar (internal) yaitu : gaya hidup, penggunaan obat-obatan, gangguan medis umum dan lingkungan.(Maisharoh & Purwito, 2020)[2]

Tingginya angka insomnia pada lansia dapat menyebabkan berbagai dampak yang ditimbulkan. Dampak dari insomnia pada lansia antara lain dapat mengakibatkan gangguan fungsi mental, stress dan depresi, sakit kepala, kecelakan, kecenderungan untuk bunuh diri. Efek fisik yang di sebabkan oleh insomnia pada lansia adalah berupa kelelahan, nyeri otot, penglihatan menjadi kabur, dan konsentrasi berkurang atau tidak fokus, dengan adanya gangguan tidur (insomnia) dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kualitas tidur pada lansia (Sari & Leonard, 2018)[1].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan salah satu petugas kesehatan yang menangani program posyandu lansia yang ada di desa bongopini menyatakan bahwa jumlah lansia yang datang di posyandu lansia berjumlah 100 orang pada tahun 2021, dan sebagian lansia sering mengeluhkan gejala-gejala gangguan tidur.

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan 16 orang lansia, 3 orang lansia yang berumur 60 tahun mengeluh tidak bisa tidur dimalam hari karena stres banyak pikiran, 4 orang

lansia yang berumur 70 tahun mengatakan sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun dimalam hari karena adanya suara bising serta terbangun karena merasakan lingkungan yang panas, 3 orang lansia yang berumur 65 tahun sering mengalami insomnia karena kebiasaan merokok dan minum yang berkfein dimalam hari, 3 orang lansia yang berumur 74 tahun mengatakan stres memikirkan penyakit yang dideritanya, dan 3 orang lansia yang berumur 65 tahun keatas mengatakan bahwa kualitas tidur mereka baik dan tidak merasakan kantuk berlebihan di siang hari.

Dari uraian latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Insomnia Pada Lansia di desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila Kabupaten Bone Bolango".

METODE PENELITIAN

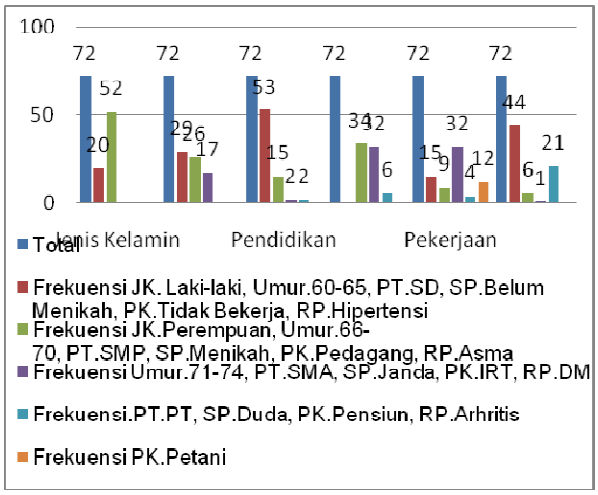
Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Oleh karena itu data untuk tiap variabel diambil hanya satu kali dan dalam waktu yang sama. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu (faktor tingkat stres, faktor gaya hidup, dan faktor lingkungan fisik) dengan variabel dependen yaitu (Insomnia) populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 130 orang lansia yang berumur 60-74 tahun (Desa Bongopini). Jumlah sampel yang dijadikan responden dalam penelitian ini yaitu sebanyak 72 orang didapatkan dari rumus (Lemeshow et.,2015)[4] . penelitian ini dilakukan pada bulan oktober tanggal 08 sampai dengan 14 oktober 2021. Tekhnik pengambilan sampel yang akan diambil berdasarkan Kriteria inklusi terdiri dari Responden tinggal di Desa Bongopini, Responden yang memilki umur lebih dari 60-74 tahun keatas, responden yang pernah mengeluh insomnia dan yang tidak insomnia, responden yang tidak menderita demensia, dan tidak bersedia menjadi responden. Instrument penelitian yang digunakan adalah kuesioner KSPBJ insomnia rating scale, kuesioner DASS, kuesioner gaya hidup dan kuesioner lingkungan yang telah di uji validitas dan reabilitas dengan nilai r alpha 0,901, 0,880, 0,925, 0,857.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Diagram 1. Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, dan riwayat penyakit.

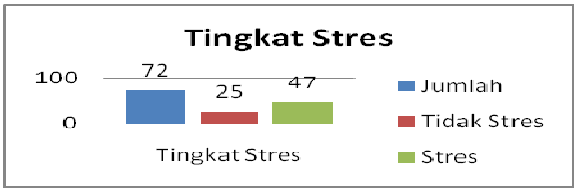


Sumber : olahan data primer (2021)

Diagram 1 menunjukan distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu 52 responden (72.2%) dengan

usia terbanyak adalah 60-65 tahun yaitu 29 responden (40.3%). Tingkat pendidikan yang terbanyak pada lansia adalah jenjang SD dengan jumlah 53 responden (73.6%). Status perkawinan terbanyak adalah janda/duda 48 responden (63,9%) sedangkan pekerjaan yang paling banyak dimiliki oleh lansia adalah IRT dengan persentase tertinggi 32 responden (44.4%). Riwayat penyakit pada lansia yang paling banyak mengalami insomnia yaitu hipertensi 44 responden (61.1%).

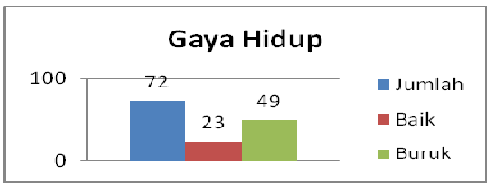
1. Diagram 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Tingkat Stres di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila.



Sumber: olahan data 2021

Berdasarkan Diagram diatas menunjukan bahwa dari 72 responden terdapat 47 responden (65,3%) memiliki tingkat stress kategori stress, 25 responden (34.7%) lainnya memiliki tingkat stress kategori tidak stress

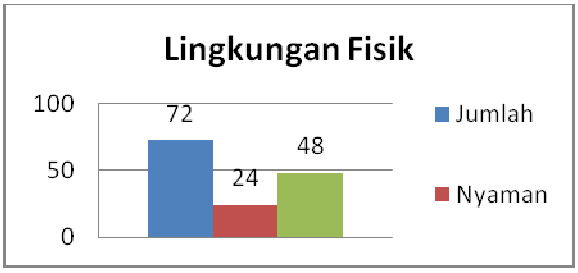
2. Diagram 3 Distribusi frekuensi berdasarkan Gaya Hidup di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila.



Sumber, olahan data primer 2021

Berdasarkan diagram diatas menunjukan bahwa dari 72 responden terdapat 49 responden (66,1%) memiliki gaya hidup kategori buruk, sedangkan 23 responden (31.9%) memiliki gaya hidup kategori baik.

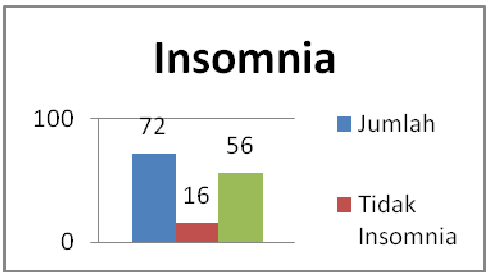
3. Diagram 4 Distribusi frekuensi berdasarkan lingkunganfisik di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila.



Sumber data Olahan data primer 2021

Berdasarkan diagram diatas menunjukan bahwa dari 72 responden terdapat 48 responden (66,7%) memiliki lingkungan fisik kategori kurang nyaman, sedangkan 24 responden (33,3%) memiliki lingkungan fisik kategori nyaman

4. Diagram 5 Distribusi frekuensi Insomnia pada lansia di Desa Bongopini Kecamatan Tilongkabila



Sumber : Olahan data primer (2021)

Berdasarkan diagram diatas menunjukan bahwa 72 responden terdapat 56 responden memilki insomnia sedangkan 16 responden tidak

Analisis Bivariat

1. **Pengaruh tingkat stress terhadap insomnia pada lansia**

Tabel 3. Hasil Analisis pengaruh tingkat stress terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini

Tingkat Stres	Insomnia				Jumlah		*P Value*
	Tidak Insomnia		Insomnia				
	N	%	N	%	N	%	
Tidak Stres	11	15,3%	14	19,4%	25	34,7%	**0,003**
Stres	5	6,9%	42	58,3%	47	65,3%	
Total	**16**	**22,2%**	**56**	**77,8%**	**72**	**100**	

Sumber :Olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa faktor tingkat stres kategori tidak stress yang tidak insomnia berjumlah 11 responden (15,3%) dan faktor tingkat stress kategori tidak stress yang insomnia berjumlah 14 responden (19,4%). Faktor tingkat stres kategori stress yang tidak insomnia berjumlah 5 responden (6,9%) dan faktor tingkat stress kategori stress yang insomnia berjumlah 42 responden (58,3%).

Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistic chi square maka diperoleh nilai signifikan 0,003(α <0,05) ini berarti H_0 ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut maka terdapat pengaruh antara faktor tingkat stress terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini kecamatan tilongkabila

2. Pengaruh gaya hidup terhadap insomnia pada lansia

Tabel 4 Hasil Analisis pengaruh gaya hidup terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini

Gaya Hidup	Insomnia				Jumlah		*P Value*
	Tidak Insomnia		Insomnia				
	N	%	N	%	N	%	
Baik	13	18,1%	10	13,9%	23	31,9%	**0,000**
Buruk	3	4,2%	46	63,9%	49	68,1%	
Total	**16**	**22,2%**	**56**	**77,8%**	**72**	**100**	

Sumber: Olahan data primer (2021)

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa faktor Gaya hidup kategori baik yang tidak insomnia berjumlah 13 responden (18,1%) dan faktor gaya hidup kategori baik yang insomnia berjumlah 10 responden (13,9%). Faktor gaya hidup kategori buruk yang tidak insomnia berjumlah 3 responden (4,2%) dan faktor gaya hidup kategori buruk yang insomnia berjumlah 46 responden (63,9%)

Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistic chi square maka diperoleh nilai signifikan 0,000(α <0,05) ini berarti H_0 ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut maka terdapat pengaruh antara faktor gaya hidup terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini kecamatan tilongkabila.

3. Pengaruh lingkungan fisik terhadap insomnia pada lansia

Liingkungan	Insomnia				Jumlah		*P Value*
	Tidak Insomnia		Insomnia				
	N	%	N	%	N	%	
Nyaman	10	13,9%	14	19,4%	24	33,3%	**0,012**
Kurang Nyaman	6	8,3%	42	58,3%	42	58,3%	
Total	**16**	**22,2%**	**56**	**77,8%**	**72**	**100**	

Sumber olahan data primer, 2021

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa faktor Lingkungan kategori nyaman yang tidak insomnia berjumlah 10 responden (13,9%) dan faktor lingkungan kategori nyaman yang insomnia berjumlah 42 responden (19,4%). Faktor lingkungan kategori kurang nyaman yang tidak insomnia berjumlah 6 responden (8,3%) dan faktor lingkungan kategori kurang nyaman yang insomnia berjumlah 42 responden (58,3%)

Hasil analisa data dengan menggunakan uji statistic chi square maka diperoleh nilai signifikan 0,012(α <0,05) ini berarti H_0 ditolak dan Ha diterima. Dari hasil tersebut maka terdapat pengaruh antara lingkungan terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini kecamatan tilongkabila

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan pada 72 responden bahwa responden terbanyak dengan tingkat stress kategori stres berjumlah 47 responden (65,3%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan menunjukan lansia dalam kategori ini sering merasa mudah marah, gelisah, mudah tersinggung sulit untuk beristrahat dan merasa sulit bersabar menghadapi masalah yang terjadi. Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan tingkat stress kategori stress sebanyak 47 responden (65,3%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Azizah & Dwi Hartanti, 2016)[5] mendapatkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stress. Pada umumnya lansia akan mengalami stress, kecemasan dan depresi yang dapat terjadi gangguan baik fisik, mental maupun social. Dilihat dari segi mental lansia dengan stress akan menjadi pemarah, pemurung, sering merasa cemas dan lain sebagainya.

Tingkat stress kategori tidak stress yaitu sebanyak 25 responden (34,7%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan menunjukan lansia dalam kategori ini tidak mudah marah, tidak gelisah, dan selalu bersabar dalam menghadapi masalah yang terjadi. Karena ketika lansia mempunyai suatu masalah terdapat dukungan yang baik dari keluarga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ((Maisharoh & Purwito, 2020)[2] dimana lansia dalam kategori stress normal mereka menjalani hidup dengan bahagia dan santai. Ketika lansia mempunyai masalah terdapat dukungan keluarga dan teman-teman untuk mengatasi perasaan cemas dan stress. Dukungan yang diberikan dapat

berupa dukungan emosional, penilaian, instrumental.

2. Gaya Hidup

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan pada 72 responden bahwa responden terbanyak dengan gaya hidup kategori buruk sebanyak 49 responden (68,1%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan menunjukan lansia dengan gaya hidup buruk dikarenakan lansia masih mengkonsumsi rokok, minuman yang berkafein, dan belum bisa menjaga pola makannya dengan baik seperti masih makan-makanan yang berlemak, dan menghabiskan 1 porsi makan sebelum tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sudaryanto, n.d. 2012)[6] menunjukan sebagian responden memiliki gaya hidup yang buruk, kebiasaan-kebiasan yang dilakukan oleh lansia yaitu kebiasaan minum minuman yang mengandung xanthine dan kafein (seperti kopi dan teh) di senja maupun disore hari, kebiasaan merokok, kebiasaan kurang olahraga merupakan gaya hidup yang buruk.

Gaya hidup kategori baik sebanyak 23 responden (31,9%). Dalam hasil kuesionder yang didapatkan menunjukan lansia dengan gaya hidup baik karena mereka tidak pernah atau hanya kadang-kadang mengkonsumsi kafein, dan lansia menjaga pola makannya dengan baik dengan tidak menghasbiskan 1 porsi makan sebelum tidur dan tidak makan makanan yang berlemak. . Penelitian ini sejalan dengan peneletian (Masfuati, 2015)[7] yang menyatakan bahwa gaya hidup sehat akan memperpanjang umur lansia dan terhindar dari insomnia

3. Lingkungan fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan pada 72 responden bahwa responden terbanyak dengan lingkungan fisik kategori kurang nyaman berjumlah 48 responden (66,7%). Sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan menunjukan lansia dengan lingkungan fisik kurang nyaman karena lansia dimalam hari sering merasa kepanasan, adanya kebisingan yang mengganggu dimalam hari, adanya pencahayaan ketika tidur. Dalam teori (Sumirta & Laraswati, 2015)[8] lingkungan fisik tempat seseorang tidur berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk tertidur. Suara, tingkat pencahayaan, suhu ruangan kamar dapat mempengaruhi kualitas tidur. Perbedaan terjadi mungkin karena hanya ada beberapa factor lingkungan yang digunakan dalam instrument peneltian seperti kebisingan, cahaya dan teman tidur.

Lingkungan fisik kategori nyaman sebanyak 24 responden (33,3%). Dari hasil kuesioner yang didapat lansia dengan lingkungan fisik kategori nyaman mengatakan bahwa kamar tidur mereka nyaman, suasana yang sunyi senyap dimalam hari, dan suhu kamar tidur nyaman. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maisharoh & Purwito, 2020)[2] mengatakan bahwa sebagian responden mempunyai kondisi lingkungan yang nyaman, salah satunya seperti tidak bising dan cahaya yang baik.

4. Insomnia

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada 72 responden bahwa jumlah responden insomnia lebih banyak dengan jumlah 56 reponden (77,8%) sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan bahwa lansia yang insomnia mengatakan mereka sering kesulitan untuk memulai tidur, merasakan sakit kepala dimalam hari, merasa kurang nyaman/gelisah saat tidur, tiba-tiba terbangun dimalam hari dan sulit untuk tidur kembali dan jadwal tidur mereka tidak beraturan. Dalam teori (I Nengah Sumirtha, 2015)[8] insomnia merupakan gangguan tidur paling sering pada usia lanjut, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor status kesehatan, kondisi lingkungan, stress psikologis, dan gaya hidup.

Insomnia kategori tidak insomnia sebanyak 16 responden (22,2%) sesuai dengan hasil kuesioner yang didapatkan bahwa lansia bisa mengatur jadwal tidurnya dengan baik, lansia tidak pernah atau hanya kadang-kadang terbangun dimalam hari, dan dapat tidur kembali, karena terciptanya lingkungan yang nyaman dan adanya motivasi yang baik dari diri mereka untuk pentingnya tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Apriani & Sudyasih, 2018)[9] diperoleh data yang tidak insomnia sebanyak 27 responden (54,0%) dari 50 responden dan yang mengalami insomnia sebanyak 23 responden (46,0%).

ANALISA BIVARIAT

1. Hasil analisis pengaruh antara tingkat stress terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini kecamatan tilongkabila.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ajeng & Dodik, 2018)[3] berdasarkan hasil penelitian dan analisa data hamper seluruh responden sebanyak 14 responden (78%) memiliki psikologi yang negative pada faktor psikologi, hal ini dibuktikan dengan pernyataan lansia bahwa lansia mengalami bangun tidur lebih awal dari biasanya dan merasa tidurnya terganggu saat mengalami masalah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maisharoh & Purwito, 2020)[2] dimana lansia dalam kategori stress normal mereka mejalani hidup dengan bahagia dan santai. Ketika lansia mempunyai masalah terdaapat dukungan yang baik dari keluarga untuk mengatassi perasaan cemas dan stress.

Menurut asumsi peneliti, banyak responden yang mengalami tingkat stress kategori stress pada penelitian ini dikarenakan lansia mengalami permasalahan dalam kehidupannya baik permasalahan keluarga, kurangnya perhatian dan dukungan dari keluarga, pekerjaan keuangan maupun hal-hal lainnya. Upaya pencegahan stress pada lansia yang stress penting untuk dilakukan. Upaya ini dapat diawali dengan meningkatkan dukungan keluarga, memberikan rasa aman dan nyaman pada lansia. Adanya dukungan keluarga yang baik akan membantu menurunkan tingkat stress pada lansia.

2. **Hasil analisis pengaruh antara gaya hidupterhadap insomnia pada lansia di desa bongopini kecamatan tilongkabila.**

Hasil penelitian ini didukung oleh teori (Potter& Perry, 2017)[10] makan besar, berlemak, dan berbumbu pada makan malam dapat mengganggu tidur. Kafein dan alkohol yang dikonsumsi pada malam hari mempunyai efek produksi insomnia sehingga mengurangi atau menghindari zat tersebut secara drastis adalah strategi penting yang digunakan untuk meningkatkan tidur dan alergi makanan dapat menyebabkan insomnia.

Penelitian ini sejalan dengan peneletian (Masfuati, 2015)[7] yang menyatakan bahwa gaya hidup sehat akan memperpanjang umur lansia dan terhindar dari insomnia

Menurut asumsi peneliti bahwa pentingnya mempertahankan gaya hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Gaya hidup adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Upaya mempertahankan gaya hidup yang baik penting untuk dilakukan karena pada akhirnya juga dapat menurunkan insomnia pada lansia.

3. **Hasil analisis pengaruh antara lingkungan fisik terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini kecamatan tilongkabila.**

Penelitian ini didukung oleh teori (Ajeng & Dodik, 2018)[3] kebisingan dari seperti suara tv, kendaraan, dan dengkuran teman dapat mengakibakan gangguan tidur pada usia lanjut. Selain itu tingkat cahaya pada ruangan akan memiliki efek pada pola tidur, cahaya yang terang muncul menjadi kuat langsung mempengaruhi pola tidur khususnya pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maisharoh & Purwito, 2020)[2] mengatakan lingkungan yang mempunyai kondisi lingkungan yang nyaman salah satunya tidak bising dan cahaya yang baik. Pada lingkungan yang tenang akan lebih memungkinkan seseorang untuk istrahat dan tidur dengan tenang, bagi sebagian orang tidur perlu suasana dan kondisi yang tenang.

Menurut asumsi peneliti lingkungan fisik yang kurang nyaman dapat menyebabkan lansia mengalami insomnia karena lingkungan yang bising, kenyamanan kamar tidur, suhu udara yang panas dan pencahayaan yang terlalu terang dapat membuat lansia sulit tidur. Jadi mempertahankan lingungan fisik yang nyaman penting untuk dilakukan karena dapat membuat lansia nyaman ketika tidur.

KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh antara faktor tingkat stress terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini kecamatan tilongkabila dengan hasil uji statistik didapatkan nilai *P Value* p=0.003 lebih kecil 0,05.
2. Terdapat pengaruh antara faktor gaya hidup terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini kecamatan tilongkabila dengan hasil uji statistik didapatkan *P Value* p=0.000 lebih kecil 0,05.

3. Terdapat pengaruh antara faktor lingkungan fisik terhadap insomnia pada lansia di desa bongopini kecamatan tilongkabila dengan hasil uji statistik didapatkan *P Value* p=0.012 lebih kecil 0,05.

SARAN

Lansia sebaiknya dapat mempertahankan kondisi kesehatan fisik dan mental yang baik, serta gaya hidup yang sehat. Anggota keluarga lansia dan masyarakat sekitar hendaknya meningkatkan dukungannya terhadap lansia agar lansia berada pada pola tidur yang baik, misalnya dengan mengingatkan lansia untuk mempertahankan gaya hidup yang sehat dan mengingatkan lansia untuk rutin memeriksakan kondisi kesehatannya di posyandu lansia dan pelayanan kesehatan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sari, D., & Leonard, D. (2018). Pengaruh Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wisma Cinta Kasih. *Jurnal Endurance*, *3*(1), 121. https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.2433
2. Maisharoh, R., & Purwito, D. (2020). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas*. *September*.
3. Ajeng & Dodik. (2018). *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan) JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan) Page 67*. *9*(1), 66–74.
4. Lemeshow, S., et al (1990). *Adequecy Of SampleSize in Health.* England: John Wiley &Sons Ltd.
5. Azizah, R., & Dwi Hartanti, R. (2016). *Hubungan antara tingkat stress dengan kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan*.
6. Sudaryanto, A. (n.d.). *Faktor – faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lanjut usia di desa gayam kecamatan sukoharjo kabupaten sukoharjo*. 78–85.
7. Masfuati, A. (2015). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
8. Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2015). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, *8*(1), 20–30.
9. Apriani, R., & Sudyasih, T. (2018). *Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di dusun depok ambarketawang gamping sleman yogyakarta*.
10. Potter, P.A., & Perry, A. G (2017) *Dasar-dasar keperwatan Edisi 9 Volume 2. Edisis Indonesia ke-9 oleh Novieastari, E at al, Jakarta:Elsevier*