

Jurnal Penelitian Keperawatan Medik	Vol. 5 No. 2	Edition: Oktober 2022– Mei 2023
	<a href="http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM">http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM</a>	
Received: 13 Maret 2023	Revised: 27 Maret 2023	Accepted: 27 April 2023

## **HUBUNGAN *SLEEP HYGIENE* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DIDUSUN VI SILO BONTO KECAMATAN SILAU LAUT TAHUN 2022**

***Rentawati Purba***

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua  
e-mail : [rentawatipurba2@gmail.com](mailto:rentawatipurba2@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Cell deterioration occurs in old age due to the aging mechanism, which can result in physical decline, weakened organs, and various regenerative problems. The most common problem that occurs in the elderly due to the aging process is a change in sleep quality. Insomnia is a common sleep quality disorder in the elderly that results in decreased sleep quality. Good sleep hygiene can help improve sleep quality. The purpose of this study is to determine the relationship between sleep hygiene and sleep quality in the elderly in Dusun VI Silo Bonto, Silau Laut District. This quantitative study used a correlation method with a cross-sectional design approach. The sampling technique used was total sampling with a sample size of 46 respondents. The data analysis used was the Chi-Square test. The results of the Chi-Square test were obtained with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . If the value is  $\leq 0.05$  ( $\alpha$ : 5%), then the hypothesis is accepted. The statistical test result obtained a value of 0.020, which is smaller than the alpha ( $\alpha$ ) value of 0.05, thus it can be concluded that there is a significant relationship between sleep hygiene and sleep quality in the elderly in Dusun VI Silo Bonto, Silau Laut District in 2022, so  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected.*

**Keywords: *Sleep Hygiene, Sleep Quality, Elderly***

## 1. PENDAHULUAN

Lansia adalah bagian paling akhir dari siklus kehidupan manusia. Penurunan fungsi dari sel-sel akan terjadi pada usia lanjut dikarenakan siklus bertambahnya usia mengakibatkan kemunduran fisik, pran yang semakin lemah dan munculnya beberapa tanda - tanda penuaan yang mengakibatkan rasa sakit. Proses tersebut dapat memicu berbagai problem seperti kesehatan, psikologis, sosial dan ekonomi (Depkes RI, 2008, dalam Gracia 2017). Lansia merupakan keadaan dimana seseorang yang telah mencapai usia diatas 60 tahun yang proses sisa hidupnya bergantung kepada oranglain dan tidak mampu lagi menopang kebutuhan sendiri (Ratnawati, 2017).

Berdasarkan Analisis *World Health Organization* (WHO) dalam Savitri (2020) didapatkan hasil bahwa jumlah penduduk lansia di Asia Tenggara dalah sekitar 8% dari jumlah seluruh penduduk atau 142 juta jiwa. Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik pada tahun 2004 jumlah penduduk lansia di Indonesia yaitu 15.102.991 jiwa (8,5%) dan mengalami peningkatan yang cukup banyak pada tahun 2020 yaitu dengan persentase kenaikan mencapai 10,0%. Pada konsep ini lansia yang dimaksud adalah orang yang telah mencapai usia akhir namun sehat secara jasmani, rohani, mental dan fisik atau dapat diartikan sebagai penambahan umur yang mengarah kepada penuaan yang sempurna. (Annisa, Nurviyandari dan Wati, 2019).

Kemenkes RI memperkirakan jumlah lansia pada tahun 2017

diperkirakan sekitar 23,66 juta jiwa atau (9,03%) yang dihitung berdasarkan data proyeksi kependudukan dan diperkirakan jumlah ini akan mengalami keniakan yang cukup pesat setiap tahunnya. Di tahun 2020 didapati bahwa jumlah penduduk lansia sekitar 27,08 juta jiwa dan diperkirakan secara pasti akan mengalami peningkatan dengan prediksi jumlah di tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Dari keseluruhan penduduk diperkirakan jumlah penduduk lansia di wilayah Sumatera Utara sekitar 12,92% (BPS SUMUT, 2017).

Selain itu, pada tahun 2016 diperkirakan jumlah penduduk lansia menjadi 6,96% orang dan meningkat pada tahun 2017 menjadi 7,25% namun sedikit penurunan pada tahun 2018 menjadi 7,28% hal tersebut dihitung dari Data Provinsi Sumatera Utara Pada tahu 2019.

Tahun 2019 diadakan penghitungan jumlah persentase lansia berdasarkan Kabupaten/Kota dimana persentase tertinggi terdapat pada Kabupaten Samosir dengan 12,4% disusul Toba Samosir, Humbang Hasundutan Tapanuli Utara dan simalungun. Kabupaten Tapanuli berada pada angka lansia sebanyak 8% sedangkan Kota Pada Sidempuan hanya mencatat jumlah berkisar 6,8% dari jumlah seluruh penduduknya yang aktif (Statistik Lansia Provinsi Sumatera Utara, 2019).

Berdasarkan studi dari *National Sleep Foundation* didapatkan hasil bahwa pada tahun

2016, prevalensi gangguan tidur pada lansia di Amerika Serikat mencapai sekitar 67%. Sementara di Indonesia, insomnia mempengaruhi kurang lebih orangtua berumur 65 tahun sekitar 50%, dengan perkiraan 20-50% orang tua melaporkan masalah ini setiap tahun, dan sekitar 17% mengalami insomnia berat.

Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah kuesioner yang dirancang untuk membandingkan kualitas tidur yang dialami oleh individu lansia atau usia yang lainnya yang sangat sering digunakan untuk menilai baik atau buruknya kualitas tidur individu tersebut. Hal ini dibuat karna prevalensi dan persentase insomnia pada usia lanjut lebih tinggi dibandingkan usia lainnya yaitu kurang lebih sekitar 67% (Hindriyastuti & Irma, 2018).

Salah satu jenis gangguan tidur yaitu Insomnia. Insomnia adalah gangguan kualitas tidur yang paling umum dijumpai pada lansia sebagai akibat dari proses penuaan, dan ini dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur. Insomnia mengacu pada kualitas tidur yang buruk seperti sulit tidur, sulit tidur setelah bangun malam, bangun lebih awal, dan kualitas tidur yang buruk (Martin, 2015).

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kesejahteraan saat bangun tidur. Faktor-faktor yang memengaruhi mutu tidur termasuk faktor lingkungan, kebiasaan hidup, kegiatan fisik, tekanan sosial, serta asupan makanan dan kalori.

Perubahan dalam pola tidur lansia dapat disebabkan oleh adanya perubahan dalam susunan saraf pusat yang memengaruhi kemampuan tidur pada kelompok usia tersebut (Ernawati, Syauqy, & Haisah, 2017).

Beberapa faktor sangat berpengaruh dalam mempengaruhi kualitas tidur lansia contohnya adalah *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* bisa dilihat dari segi perilaku, lingkungan, pola makan, dan hal-hal yang menyebabkan tidur. Diketahui bahwa mengembangkan kebiasaan tidur yang baik berkontribusi pada kualitas tidur (Berry, 2014). Lansia yang menderita penyakit seperti nyeri arthrititis, nyeri lambung, dan masalah pernafasan dapat menyebabkan kualitas tidur menurun. Peralatan tidur yang tidak ideal dapat menurunkan kualitas tidur.

Pola-perilaku sleep hygiene seperti tidak tidur siang lebih dari dua jam, mempertahankan pola dan jadwal tidur yang sama setiap harinya, mengurangi aktivitas yang dapat memicu metabolisme tubuh meningkat sebelum tidur, serta mempertahankan keseimbangan tubuh dalam mencapai fase dan siklus tidur. Perasaan tidak nyaman seperti marah dan marah, tidak ada pikiran yang mengganggu untuk membuat Anda tetap terjaga, tidak ada pekerjaan penting yang harus dilakukan saat ingin tidur.

## 2. METODE

Dengan pendekatan desain cross-sectional, Penelitian ini menggunakan metode penelitian Korelasi yang merupakan suatu

metode penelitian di mana pengukuran dan pengamatan dilakukan secara bersamaan (sekali waktu). Adapun populasi pada penelitian ini sejumlah 46 orang dengan teknik pengambilan total sampling yang artinya seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden penelitian.

Adapun Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan sebuah instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel yang menjadi fokus penelitian. Peneliti menggunakan dua kuesioner dalam penelitian ini yaitu *Sleep Hygiene Index* (SHI) digunakan untuk mengukur *sleep hygiene* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur pada Lansia.

Data yang terdapat dalam Penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Adapun data primer yaitu data subjektif dan data objektif yang diperoleh langsung dari responden berdasarkan hasil wawancara yang dituangkan dalam jawaban kuesioner. Sedangkan data sekunder pada penelitian ini adalah data yang berasal dari pemerintahan setempat yang berhubungan dengan penelitian yaitu berasal dari Kantor Dusun VI Silo Bono Kecamatan Silau Laut Tahun 2022.

### 3.HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan karakteristik responden

Usia	F	%
------	---	---

75-90 Tahun	6	13.0
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100.0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	18	39.1
Laki-laki	28	60.9
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100.0</b>
<b>Pendidikan</b>		
Tidak Lulus SD	5	10.9
SD	38	82.6
SMP	3	6.5
SMA	0	0.0
Total	46	100.0
<b>Pekerjaan</b>		
Tidak bekerja	16	34.8
Bekerja	30	65.2
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100.0</b>

Berpacu pada data yang tertera pada Tabel.1, dapat disimpulkan bahwa karakteristik para responden didasarkan pada usia, di mana 40 responden (87,0%) berusia 60-74 tahun dan 6 responden (13,0%) berusia 75-90 tahun. Sementara itu, berdasarkan jenis kelamin, 18 responden (39,1%) yaitu perempuan dan 28 responden (60,9%) yaitu laki-laki. Berdasarkan tingkat pendidikan, 5 responden (10,9%) tidak lulus SD, 38 responden (82,6%) lulus SD, 3 responden (6,5%) lulus SMP, dan 0 responden (0,0%) lulus SMA. Berdasarkan Kategori pekerjaan jumlah lansia yang tidak bekerja sekitar 16 orang (34.8 %) dan jumlah yang bekerja berkisar 30 orang (65.2 %).

#### 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Sleep Hygiene* Pada Lansia Di Dusun VI Silo Bonto, Kecamatan Silau Laut Tahun 2022.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi

Frekuensi Berdasarkan *Sleep Hygiene* Pada Lansia Di Dusun VI Silo Bonto, Kecamatan Silau Laut Tahun 2022.

<b>Sleep Hygiene</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Baik	26	56,5
Buruk	20	40,3
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan data pada Tabel 2, dari hasil kuesioner terhadap 46 responden menunjukkan terdapat 26 responden (56,5%) dengan sleep hygiene yang baik dan 20 (43,5%) buruk, seperti terlihat pada Tabel 2.

3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Sleep Quality* Pada Lansia Di Dusun VI Silo Bonto, Kecamatan Silau Laut Tahun 2022.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Frekuensi Berdasarkan *Sleep quality* Pada Lansia Di Dusun VI Silo Bonto, Kecamatan Silau Laut Tahun 2022.

Kualitas Tidur	F	%
Baik	32	69.6
Buruk	14	30.4
<b>Total</b>	<b>46</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan data dari hasil kuesioner terhadap 46 responden berdasarkan kualitas tidur menunjukkan bahwa sekitar 32 orang responden (69.6%) mengalami kualitas tidur yang baik dan sebanyak 10 (30.4%) orang responden mengalami kualitas tidur yang buruk.

4. Analisis Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022.

Tabel 4. Analisis Hubungan *Sleep Hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022

Sleep Hygiene	<b>Kualitas Tidur</b>				<b>P-Value</b>
	Baik		Buruk		
	N	%	N	%	
Baik	14	30,4	12	26,1	0.020
Buruk	18	39,1	2	4,3	(p <
<b>Total</b>	<b>32</b>	<b>69.6</b>	<b>14</b>	<b>30,4</b>	0,05

Dari tabel 4. diatas didapatkan hasil bahwa dari 46 responden dengan kategori sleep hygiene baik dengan kualitas tidur baik sebanyak 14 responden (30.4 %), sedangkan sleep hygiene baik dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 12 responden (26.1 %). Sedangkan sleep hygiene yang buruk dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 18 responden (39.1 %) sedangkan sleep hygiene buruk dengan kualitas tidur buruk sebanyak 2 responden (4.3 %).

Hasil penelitian menggunakan uji chi- square terhadap 46 responden didapatkan nilai signifikan sebesar 0.020 <0.05 yang berarti ada hubungan antara sleep hygiene dengan kualitas tidur pada lansia di dusun VI silo bonto kecamatan silau laut tahun 2022.

5. Hubungan *Sleep hygiene* Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa dari 46 responden yang menjawab kuesioner, 14 responden (30,4%) memiliki kriteria kualitas tidur dan

sleep hygiene yang baik, sementara 12 responden (26,1%) memiliki kualitas tidur dan sleep hygiene yang buruk. Sedangkan yang memiliki sleep hygiene yang buruk namun kualitas tidur yang baik sebanyak 18 responden (39.1 %) dan kategori sleep hygiene yang buruk dengan kualitas tidur yang buruk pula berjumlah 2 responden (4.3 %).

Hasil dari penelitian ini dianalisis dengan *Uji Cji-Square* yang dilakukan terhadap 46 responden (Maulinda, 2017) . *Sleep hygiene* merupakan sikap yang dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan cara mengubah perilaku, lingkungan, pola makan, dan olahraga, serta secara tidak langsung dapat mengurangi ketegangan yang berkaitan dengan fungsi tubuh.

Perilaku *sleep hygiene* merupakan salah satu upaya atau aktivitas berupa latihan perilaku yang bisa dipraktikkan individu dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana menciptakan lingkungan yang nyaman di sekitar lingkungan agar dapat tidur dengan nyaman serta bahkan dapat meningkatkan kualitas tidurnya menjadi lebih baik dan positif daripada sebelumnya. Aktivitas tidur sangat berperan untuk memstabilkan badan untuk kembali pulih. Saat beranjak tua, perlu menjaga kebiasaan tidur karena jika jam tidur lansia berkurang maka akan berpengaruh pada kesehatan. Kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya yaitu faktor lingkungan. Gangguan tidur sering dialami lansia dan ditandai dengan mudah tersinggung dan menggigil

saat bangun tidur, sulit tidur, tidak mampu mempertahankan tidur, dan bangun pagi (Amalia, 2017).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mencari hubungan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022 jadi bisa disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar responden mempunyai sleep hygiene yang buruk, yaitu sebanyak 18 responden (39.1%).
2. Hasil kualitas tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 12 responden (26.1%).
3. Analisis Chi-Square mengenai hubungan antara sleep hygiene dan kualitas tidur pada lansia di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut tahun 2022 menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,020, yang lebih kecil dari nilai alpha ( $\alpha$ ) 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sleep hygiene dan kualitas tidur pada lansia di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_o$ ) ditolak.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A.  
Z. (2021). Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu

- Lansia Di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392-397.
- Anggi Hendrawan, N., & Setyoningrum, U. (2021). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Di Kelurahan Pudakpayung* (Doctoral dissertation, Universitas Ngudi Waluyo).
- Apriana, R., Retnaningsih, D., & Rahmah, I. Z. (2018). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang. *Jurnal Ners Widya Husada*, 2(1).
- 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), 916-924.
- Eka Wulandari, D. (2022). *Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Pada Kaki Terhadap Insomnia Pada Lansia Berdasarkan Literature Review* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).
- Fajriatin, A. N. A. (2020). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Keaktifan Lansia Dalam Mengikuti Kegiatan Posbindu (Studi Pada Lansia Di Posbindu Mekarsari Desa Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya)* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).
- Fitanoka, L. D., & Aryati, D. P. (2021, December). A Family Support In Providing Care To The Elderly: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, Pp. 1642-1650).
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303.
- Layun, M. K., Rusdi, R., & Ain, A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda Pada Era Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 2(1), 11-20.
- Liana, R. (2020). Literatur Review: Penatalaksanaan Insomnia Dengan Non Farmakologi Pada Remaja.
- Nazaruddin, N., Yusnayanti, C., Purnama, P. A., Purnamasar, A., & Anjarwati, N. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Quality Of Sleep Pada Lansia Selama Pandemi Covid-19. *Nursing Inside Community*, 3(3), 89-97.
- Pinem, C. P. (2021). Literatur Review: Hubungan Gangguan Pola Tidur Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia.
- Putri, D. A. (2019). *Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).

- Poltekkes                      Kemenkes  
Yogyakarta).
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1)
- Sayekti, N., & Hendrati, L. (2015). Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene Dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Fkm*, 3(2).
- Sinaga, R. M. (2021). Literature Review: Hubungan Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.
- Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2021). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Kelompok Lansia Di Panti Tresna Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 4(2), 46-51.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Wardhana, M. (2020). Karya Tulis Ilmiah Literatur Review: Gambaran Perilaku Lansia Yang Mengalami Diabetes Mellitus Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Tahun 2020.