



## Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas

Rizka Maisharoh <sup>1</sup>, Dedy Purwito <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Keperawatan S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

dedypurwito@ump.ac.id

Keywords:

Factor, Insomnia, Elderly

### ABSTRACT

**Objective:** Identifying the correlation among age, educational level, income level, lifestyle, psychological factors, physical illness, marital status, and the environment with insomnia occurrence on elderly in the working area of Puskesmas Patikraja, Banyumas Regency.

**Method:** This research is a quantitative descriptive research using the cross-sectional method. The sample was 99 elderly taken through cluster random sampling. Data were analysed using the chi-square statistical test and continued with logistic regression test.

**Results:** Most of the respondents belong to early elderly with 53 respondents (53.5%), the educational level of elementary school with 66 respondents (66.7%), the income level of Rp. 1,589,000.00 with 62 respondents (62.6%), the marital status of widow/ widower with 52 respondents (52.5%), physical illness with 62 respondents (62.6%), psychological factors of normal stress with 76 respondents (76.8%), comfortable environment with 55 respondents (55.6%), healthy lifestyle with 52 respondents (52.6%). Among the result, it is found that lifestyle becomes the most affecting factors of insomnia occurrence on the elderly, in which the value of Exp (B) is 16.577.

**Conclusion:** Elderly must pay attention to a healthier lifestyle so that they can reduce the risk of insomnia occurrence.

## PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas berdasarkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia nomor 43 tahun 2004. Proses penuaan (*Aging Process*) merupakan proses yang ditandai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis, maupun sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Komposisi penduduk tua bertambah dengan pesat baik di negara maju maupun di negara berkembang. Struktur *Aging Population* merupakan era dimana penduduk menua yang disertai dengan peningkatan Usia Harapan Hidup (UHH) penduduk Indonesia.

*World Population Prospects* (2015) menjelaskan bahwa di Dunia terdapat 901 juta jiwa yang berusia 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2015 sampai 2030, jumlah orang berusia 60 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56% dari 901 juta jiwa menjadi 1,4 milyar. Di Asia dan Indonesia mulai tahun 2015 sudah memasuki era penduduk menua (*aging population*) dimana penduduk yang berusia 60 tahun ke atas melebihi angka 7%. Diprediksi penduduk lansia di Indonesia tahun 2020 (27,08 juta jiwa), dan tahun 2025 (33,69 juta jiwa) (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Meningkatnya jumlah lansia menyebabkan bertambahnya persoalan bagi lanjut usia yaitu seiringnya pertambahan usia menyebabkan penurunan fungsi tubuh pada lansia, baik secara fisik, fisiologis, maupun psikologis (Dariah, 2015). Menjadi tua (menua) merupakan suatu proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri secara perlahan-lahan dan mempertahankan struktur dan fungsinya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Fatmah, 2010). Semakin bertambahnya umur maka semakin sulit pula mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Seiring bertambahnya usia, pada lansia akan mengalami perubahan fisik, fisiologis, psikologis. Salah satu perubahan fisik lansia adalah perubahan pola tidur (Gafur, 2013).

Gangguan tidur dapat menyerang semua golongan usia. Namun gangguan tidur mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. *National Sleep Foundation* melaporkan bahwa sekitar 67% lanjut usia di Amerika melaporkan mengalami gangguan tidur (Gafur, 2013). Salah satu gangguan tidur yang paling umum pada populasi yang lebih tua adalah insomnia. Sebanyak 50% lanjut usia mengeluh tentang kesulitan tidur atau mempertahankan tidur. Insomnia merupakan

ketidakpuasan tidur secara kualitatif maupun kuantitatif yang berhubungan dengan kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, sering terbangun atau masalah kembali tidur setelah terbangun atau ketidakmampuan untuk kembali tidur (Patel, D.dkk, 2018).

Insomnia merupakan masalah pasien yang dilaporkan ditandai dengan kesulitan tidur atau kesulitan mempertahankan tidur; yaitu, terjaga, kesulitan kembali tidur setelah terbangun, atau membangkitkan terlalu dini dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur, disertai dengan gejala seperti mudah marah atau kelelahan selama terjaga. Prevalensi gangguan susah tidur adalah sekitar 50% (Andrias, 2016). Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu REM (*Rapid Eye Movement*) mulai memendek dan penurunan progresif pada tahap NREM (*Non-Rapid Eye Movement*) 3 dan 4 (Ernawati, 2017). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia adalah usia, gaya hidup, tingkat pendapatan ekonomi, stress atau depresi, kematian pasangan atau teman dekat, status pernikahan, penggunaan alkohol, merokok, dan penyakit yang diderita pada lanjut usia (Patel, D. dkk, 2018).

Berdasarkan penelitian Mousavi dkk (2011) di Tehran, Iran didapatkan faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia yaitu salah satunya adalah usia. Sedangkan pada penelitian Fransiska dkk (2014) di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia adalah kecemasan. Kemudian Gafur (2013) di Panti Tresna Wherda Gorontalo faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia adalah gaya hidup dan kecemasan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 4 Oktober 2019 di Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas diperoleh data kunjungan lansia sebanyak 8.947 lansia. Hasil wawancara yang dilakukan di Puskesmas Patikraja dengan 10 orang lansia, empat orang lansia perempuan mengalami kesulitan tidur yang mengatakan tidur kurang dari 5 jam, mudah terbangun pada malam hari dan waktu yang diperlukan untuk tidur kembali setelah terbangun pada malam hari adalah antara 30-60 menit. Lansia mengatakan mereka terbangun saat malam hari sebanyak 3-4 kali, sulit untuk memulai tidur kembali dan bangun dini hari. Dua (2) orang lansia perempuan merasa jari tangan gemetar, gelisah, tidak tenang sebelum memulai tidur, mudah terbangun pada malam hari dan tidak langsung bisa tidur kembali, serta bangun lebih pagi dari biasanya. Dua

(2) orang lansia laki-laki yang suka minum kopi dan merokok mengatakan sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari, dan 2 orang lansia laki-laki tidak mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian Insomnia di wilayah kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas”.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini telah mendapatkan izin etik penelitian dari Komite Etik Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto nomor KEPK/UMP/36/XI/2019. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian *cross sectional*. Sampel sebanyak 99 lansia dengan teknik *Cluster Random Sampling*. Analisa data menggunakan statistik *uji chi-square* dan dilanjutkan menggunakan analisa *uji regresi logistik*. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2019 di wilayah kerja Puskesmas Patikraja.

**HASIL PENELITIAN**

**Analisa Univariat**

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Karakteristik responden di wilayah kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas

Variabel	N	%
<b>Kelompok Umur</b>		
Usia lanjut dini 55-64 tahun	53	53,5
Usia lanjut 65-69 tahun	28	28,3
Usia lanjut resiko tinggi ≥70 tahun	18	18,2
<b>Tingkat Pendidikan</b>		
Tidak sekolah	23	23,2
SD	66	66,7
SLTP	9	9,1
SLTA	1	1,0
PT / Sederajat	0	0
<b>Tingkat Pendapatan</b>		
< Rp 1.589.000,00	62	62,6
≥ Rp 1.589.000,00	37	37,4
<b>Status Pernikahan</b>		
Menikah	47	47,5
Janda / Duda	52	52,5
<b>Penyakit Fisik</b>		
Tidak ada	37	37
Ada	62	62
<b>Faktor Psikologi</b>		
Stress normal	76	76,8
Stress ringan	9	9,1
Stress sedang	9	9,1
Stress berat	4	4,0
Stress sangat berat	1	1,0

Variabel	N	%
<b>Gaya Hidup</b>		
Tidak sehat	52	52,5
Kurang sehat	29	29,3
Sehat	18	18,2
<b>Lingkungan</b>		
Tidak nyaman	44	44,4
Nyaman	55	55,6
<b>Insomnia</b>		
Tidak terganggu	34	34,3
Terganggu	65	65,7

Berdasarkan tabel 4.1 di atas diketahui bahwa sebagian besar lansia yang memasuki usia lanjut dini sebanyak 53 responden (53,5%). Pada tingkat pendidikan sebagian besar lansia berada pada tingkat pendidikan SD 66 (66,7%), Pada tingkat pendapatan sebagian lansia mempunyai tingkat pendapatan <Rp 1.589.000,00 sebanyak 62 (62,6%). Pada status pernikahan sebagian besar lansia berstatus janda/duda sebanyak 52 (52,5%). Pada variabel penyakit fisik sebagian besar lansia mempunyai penyakit fisik sebanyak 62 (62%). Pada faktor psikologi sebagian besar lansia mengalami stress normal 76 (76,8%). Pada gaya hidup sebagian besar lansia mempunyai gaya hidup tidak sehat sebanyak 52 (52,5%). Pada lingkungan sebagian besar lansia mempunyai lingkungan nyaman sebanyak 55 (55,6%). Pada insomnia sebagian besar lansia terganggu dengan kejadian insomnia sebanyak 65 responden (65,7%).

**Tabel.4.2** Deskriptive Statistika Variabel Insomnia

Komponen	Rata-Rata
Waktu tidur malam hari	Pukul 20.00
Waktu untuk tertidur malam hari	1 menit
Waktu bangun pagi	Pukul 03.00
Durasi tidur malam hari	4 jam

Berdasarkan tabel 4.2. Sebagian besar lansia tidur di malam hari pada pukul 22.00 sebanyak 37 responden (37,%). Sebagian besar lansia membutuhkan waktu untuk dapat bisa tertidur sekitar 1 menit yang sebanyak 59 responden (59,6%). Sebagian besar lansia yang bangun di pagi hari pukul 04.00 sebanyak 49 resoonden (49%). Sebagian besar lansia mempunyai durasi tidur ± 4 jam sebanyak 33 responden (33,3%). Dari 99 responden rata-rata lansia tidur di malam hari pukul 20.00, lansia membutuhkan waktu untuk dapat tertidur rata-rata sekitar 1 menit, lansia rata-rata bangun di pagi hari pada pukul 03.00 pagi dan lansia mempunyai durasi tidur ± di malam hari

selama 4 jam.

**Analisa Bivariat**

**Tabel 4.3.** Tabulasi silang hubungan antara umur dengan kejadian insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Patikraja.

Variabel	Kejadian Insomnia		P – Value
	Tidak Terganggu	Terganggu	
<b>Umur</b>			
Usia lanjut dini (55-64 tahun)	19	34	0,030
Usia lanjut (65-69 tahun)	5	23	
Usia lanjut resiko tinggi (≥70 tahun)	10	8	
<b>Tingkat pendidikan</b>			
Tidak Sekolah	9	14	0,430
SD	22	44	
SLTP	2	7	
SLTA	1	0	
PT / Sederajat		0	
<b>Tingkat Pendapatan</b>			
< Rp. 1.589.000,00	13	49	0,001
≥ Rp. 1.589.000,00	21	16	
<b>Status Pernikahan</b>			
Janda/Duda	23	29	0,029
Menikah	11	36	
<b>Faktor Psikologi</b>			
Stres normal	26	50	0,548
Stres ringan	2	7	
Stres sedang	5	4	
Stres berat	1	3	
Stres sangat berat	0	1	
<b>Gaya Hidup</b>			
Tidak sehat	23 (44,2)	29 (55,8)	0,012
Kurang sehat	10 (34,5)	19 (65,5)	
Sehat	1 (5,6)	17 (94,4)	
<b>Lingkungan</b>			
Tidak nyaman	9 (20,5)	35 (79,5)	0,009
Nyaman	25 (45,5)	30 (54,5)	
<b>Penyakit Fisik</b>			
Tidak ada	20 (54,1)	17 (45,9)	0,001
Ada	14 (22,6)	48 (77,4)	

Berdasarkan tabel 4.3. menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara umur dan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,030 < 0,05$ . Tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,430 > 0,05$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendapatan dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,001 < 0,05$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara status per-

nikahan dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,029 < 0,05$ . Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor psikologi dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,548 > 0,05$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,012 < 0,05$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,009 < 0,05$ . Terdapat hubungan yang signifikan antara penyakit fisik dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar  $0,001 < 0,05$ .

**Analisa Multivariat**

**Tabel 4.4.** Hasil analisa regresi logistik

Variabel	B	Sig	Exp (B)	95,0% C.I.for EXP(B)	
				Lower	Upper
Umur	1,428	0,084	4,169	0,827	21,026
Gaya Hidup	2,808	0,024	16,577	1,450	189,511
Lingkungan	1,338	0,045	3,810	1,030	14,091
Penyakit Fisik	-1,529	0,015	0,217	0,064	0,719
Status Pernikahan	-1,336	0,019	0,263	0,086	0,804
Tingkat Pendapatan	1,222	0,034	3,810	1,099	10,480
Constant	1777	0,406	2,461		

Berdasarkan tabel 4.4. menunjukkan bahwa gaya hidup merupakan faktor paling dominan dengan nilai *p value*  $0,024 < 0,05$  dan OR (95%CI) 16,577 (1,450 – 189,511). Nilai Exp (B) pada Gaya Hidup mempunyai nilai 16,577 yang dimana nilai ini lebih besar dibandingkan nilai dari variabel lainnya.

**PEMBAHASAN**

**Analisa Univariat**

a. Kelompok umur lansia di wilayah kerja Puskesmas patikraja. Berdasarkan tabel 4.1. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat usia lanjut dini (*prasenium*) dengan hasil sebanyak 53 responden (53,5%) yang menurut Depkes RI berada pada usia 55 – 64 tahun . Hal tersebut sesuai dengan kenyataan bahwa di wilayah kerja Puskesmas Patikraja jumlah lansia yang berusia lanjut usia dini (*prasenium*) lebih banyak apabila dibandingkan dengan usia lanjut (*senium*) dan usia lanjut resiko tinggi.

Berdasarkan KEMENKES RI (2017) mengatakan bahwa di wilayah Asia dan Indonesia mulai dari tahun 2015 sudah memasuki penduduk menua (*aging population*) karena jumlah penduduknya yang berusia 60 tahun ke atas melebihi angka 7 persen.

b. Tingkat Pendidikan lansia di wilayah kerja Puskesmas patikraja.

Berdasarkan tabel 4.1. hasil penelitian pada karakteristik lansia menunjukkan bahwa tingkat pendidikan responden terbanyak adalah tingkat Sekolah Dasar (SD) yaitu 66 responden (66,7%). Hal tersebut disebabkan karena tingkat ekonomi lansia pada waktu itu rendah sehingga tidak mempunyai kemampuan finansial untuk melanjutkan ke jenjang tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

c. Tingkat Pendapatan lansia di wilayah kerja Puskesmas patikraja.

Berdasarkan tabel 4.1. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tingkat pendapatan <Rp.1.500.000,00 yakni sebanyak 62 responden (62,6%). Menurut Patel, D (2018) melaporkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah rendah dapat mempengaruhi lansia mengalami kejadian insomnia.

d. Status Pernikahan lansia di wilayah kerja Puskesmas patikraja.

Berdasarkan tabel 4.1. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai status pernikahan Janda/Duda yang sebanyak 52 responden (52,5%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Danirmala Dania (2019) yang mengatakan bahwa kejadian insomnia banyak terjadi pada lansia yang mempunyai status pernikahan janda/duda/tidak menikah. Menurut Patel D (2018) juga mengatakan bahwa lansia yang mempunyai status pernikahan bercerai/janda/duda sebanyak 60% akan lebih cenderung memiliki insomnia dari pada responden yang mempunyai status pernikahan menikah.

e. Penyakit Fisik lansia di wilayah kerja Puskesmas patikraja.

Berdasarkan tabel 4.1. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai penyakit fisik sebanyak 62 responden (62,6%). Berdasarkan data dari Canadian Community Health Survey (CCHS) melaporkan lebih dari 20% penderita asthma, arthritis/rhematik, masalah pada punggung atau diabetes dilaporkan mengalami insomnia. Hal tersebut menunjukkan bahwa lansia yang mempunyai penyakit fisik berpeluang besar mengalami insomnia

apabila dibandingkan dengan lansia yang tidak mempunyai penyakit fisik.

f. Faktor Psikologi lansia di wilayah kerja Puskesmas patikraja.

Berdasarkan tabel 4.1. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stress normal yaitu sebanyak 76 responden (76,8%) dalam faktor psikologi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Patikraja hidup bahagia, menikmati hidup dengan keluarga anak serta cucu di hari tua dan tidak mempunyai banyak yang difikirkan.

g. Gaya Hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas patikraja.

Berdasarkan tabel 4.1. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai gaya hidup yang tidak sehat yaitu sebanyak 52 responden (52,5%). Hal tersebut membuktikan bahwa sebagian lansia kurang menyadari akan kesehatan sehingga mereka kurang dapat memilah bagaimana hidup dengan sehat, mereka juga kurang menyadari apabila kehidupan yang sehat akan dapat memperpanjang kelangsungan hidupnya di dunia. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilo dan Wulandari (2011) yang mengatakan bahwa kebiasaan hidup yang baik seperti rutin berolah raga dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan mengurangi kebiasaan mengkonsumsi kafein dalam jumlah yang banyak. Hal ini dapat membuat seseorang memperpanjang kelangsungan hidupnya.

h. Lingkungan lansia di wilayah kerja Puskesmas patikraja.

Berdasarkan tabel 4.1. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai kondisi lingkungan yang nyaman yaitu sebanyak 55 responden (55,6%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang tinggal di wilayah Puskesmas Patikraja mempunyai kondisi lingkungan yang nyaman salah satunya seperti tidak bising, dan cahaya yang baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilo dan Wulandari (2011) mengatakan bahwa lingkungan dengan ketegangan, situasi yang bising atau berisik dan pertengkaran akan mempengaruhi pola tidur seseorang. Bagi sebagian orang tidur perlu suasana dan kondisi yang tenang.

i. Insomnia pada lansia di wilayah Puskesmas Patikraja

Berdasarkan tabel 4.1. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang tidak terganggu

gu dalam insomnia sebanyak 34 responden (34,3%) dan lansia yang mempunyai gangguan dalam insomnia sebanyak 65 responden (65,7%). Lansia secara umum mengalami masalah gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia ini dapat disebabkan banyak faktor seperti faktor fisik, psikologis, dan mental. Gangguan tidur pada lansia seperti kesulitan untuk tidur ataupun mempertahankan waktu tidur. Pada penelitian ini sebagian besar kualitas tidur subjektif pada lansia tergolong baik, namun sebagian besar kesulitan untuk memulai tidur pada lansia tergolong buruk yang mencapai 46,5%, sebagian besar lansia mempunyai sedikit gangguan ketika tidur namun sebagian dari lansia mempunyai efisiensi tidur yang sangat buruk yaitu mencapai 92,9%.

### Analisa Bivariat

a. Hubungan antara umur lansia dengan kejadian insomnia di wilayah Puskesmas Patikraja  
Berdasarkan tabel 4.3. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara umur lansia terhadap kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas Patikraja. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar  $0,030 > 0,05$ . Nilai *p* sebesar 0,030 berarti terdapat hubungan antara umur lansia dengan kejadian insomnia. Lansia memiliki kecenderungan dalam masalah tidur, dikarenakan terjadinya penurunan fungsi tubul. Dalam penelitian ini lansia yang terganggu insomnia terdapat dalam kelompok umur lanjut usia (*senium*) sebanyak 81%. Menurut peneliti hal tersebut dapat disebabkan karena umur dapat mempengaruhi keadaan fisik dan pola tidur pada lansia karena usia lanjut adalah faktor yang sering berhubungan dengan peningkatan gangguan tidur atau insomnia. Lansia sendiri sering mengeluhkan tidak bisa memulai tidur awal, terbangun di malam hari, bangun pagi lebih awal, bangun tidur tidak merasakan segar dan merasa mengantuk di siang hari. Menurut Sari (2014) bahwa perubahan pola tidur pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan dalam pengaturan tidur. Seiring dengan bertambahnya umur seseorang mengalami perubahan pola tidur dan lama waktu tidur mulai dari bayi sampai lanjut usia. Menurut Putra (2018) kuantitas dan kualitas tidur seseorang semakin berkurang seiring bertambahnya umur. Semakin menua, pola tidur seseorang berubah yaitu menjadi semakin sedikit. Menurut peneliti berdasarkan penelitian lansia mempunyai kesulitan untuk memulai tidur pada malam hari yang buruk dan durasi untuk tidur di malam hari pada lansia juga buruk. Sebagian lansia yang mengalami kesulitan untuk dapat memulai tidur terdapat 46 responden (45,5%)

dan rata-rata lansia hanya tidur 4 jam setiap malam sebanyak 78 responden (78,8%).

b. Hubungan antara tingkat pendidikan lansia dengan kejadian insomnia di wilayah Puskesmas Patikraja

Berdasarkan tabel 4.3. hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar  $0,430 > 0,05$ . Nilai *p* sebesar 0,430 berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan lansia dengan kejadian insomnia.

Secara umum dikarenakan lansia yang tinggal di wilayah kerja Patikraja pada saat itu tidak mempunyai finansial yang tercukupi untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang tingkat pendidikan yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hazanin Hazeli Mashhadi (2014) dengan judul “*Sleep Quality in Middle-aged and Elderly Chinese : Distribution, Associated Factors and Associations with Cardio-metabolic Risk Factors*” yang mengatakan bahwa di Beijing jumlah responden yang berada pada tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 1348 responden (41,29%) lebih banyak dari jumlah responden yang mempunyai tingkat pendidikan SLTP < SLTA maupun Perguruan Tinggi. Hal ini disebabkan karena status ekonomi yang rendah dikarenakan pada saat itu berada pada penjajahan belanda dan jepang. Menurut peneliti bahwa semakin rendah tingkat pendidikan maka semakin tinggi seseorang mengalami kejadian insomnia. Sebaliknya semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin rendah kejadian insomnia.

c. Hubungan antara tingkat pendapatan lansia dengan kejadian insomnia di wilayah Puskesmas Patikraja

Berdasarkan tabel 4.3. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendapatan dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,001 < 0,05$ . Nilai *p* sebesar 0,001 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendapatan lansia dengan kejadian insomnia. Menurut peneliti bahwa semakin rendah tingkat pendapatan maka semakin tinggi seseorang mengalami kejadian insomnia. Sebaliknya semakin tinggi tingkat pendapatan maka semakin rendah kejadian insomnia. Apabila tingkat pendapatan rendah maka seseorang akan lebih berfikir lebih keras, bagaimana caranya untuk dapat

mengatur atau manage kebutuhan hidup yang cukup banyak untuk dapat mempertahankan kelangsungan hidup. Seiring berjalannya waktu lansia akan mengalami gangguan tidur atau insomnia pada dirinya. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Patel D (2018) dengan judul “*Insomnia in the Elderly*” mengatakan bahwa tingkat pendapatan yang rendah akan lebih berisiko mengalami insomnia.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hazanin Hazeli Mashhadi (2014) dengan judul “*Sleep Quality in Middle-aged and Elderly Chinese :Distribution, Associated Factors and Associations with Cardio-metabolic Risk Factors*” yang mengatakan bahwa di Beijing jumlah responden yang tingkat pendapatan <1000 yuan sebanyak 903 (19,7%) lebih banyak dari responden yang mempunyai tingkat pendapatan >1000 yuan. Hal tersebut berarti tingkat pendapatan yang rendah cenderung akan mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan tingkat pendapatan yang tinggi.

d. Hubungan antara status pernikahan lansia dengan kejadian insomnia di wilayah Puskesmas Patikraja

Berdasarkan tabel 4.3. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status pernikahan dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar  $0,029 < 0,05$ . Nilai *p* sebesar 0,029 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara status pernikahan lansia dengan kejadian insomnia. Apabila dilihat dari status pernikahan lansia yang cenderung mengalami insomnia adalah lansia yang janda atau duda atau tidak menikah yaitu sebesar 52,2%. Terdapat hubungan yang erat antara janda atau duda atau tidak menikah maupun bercerai dengan insomnia pada lansia. Dikarenakan lansia tersebut mengalami kebiasaan tidur yang buruk seperti jam tidur yang tidak teratur setiap harinya daripada lansia yang masih mempunyai pasangan hidup atau menikah.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Danirmala Dania (2019) yang mengatakan bahwa kejadian insomnia banyak terjadi pada lansia yang mempunyai status pernikahan janda/duda/tidak menikah. dengan judul “Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali”. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di panti tersebut kejadian insomnia banyak terjadi pada lansia yang mempunyai status tidak menikah atau Janda/Duda yakni sebanyak 32 responden (80%) lebih banyak dari responden yang mempunyai status pernikahan menikah yakni sebanyak 8 responden (20%).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Patel D (2018) dengan judul “*Insomnia in the Elderly*” mengatakan bahwa lansia yang mempunyai status pernikahan bercerai/janda/duda sebanyak 60% akan lebih cenderung memiliki insomnia dari pada responden yang mempunyai status pernikahan menikah.

e. Hubungan antara penyakit fisik lansia dengan kejadian insomnia di wilayah Puskesmas Patikraja  
Berdasarkan tabel 4.3. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyakit fisik dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar  $0,001 > 0,05$ . Nilai *p* sebesar 0,001 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara faktor psikologi lansia dengan kejadian insomnia dikarenakan kualitas tidur subjektif pada penelitian ini tergolong baik yaitu sebesar 85,9%. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawai (2017) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai penyakit fisik akan cenderung mengalami gangguan tidur bagi lansia. Secara umum setiap penyakit yang dapat menyebabkan seseorang mengalami nyeri dan ketidaknyamanan fisik akan mempunyai kualitas tidur yang tergolong buruk.

Riwayat dari penyakit fisik pada lansia yang sering dikeluhkan adalah nyeri. Walaupun pada hasil penelitian kualitas tidur subjektif lansia dalam kategori baik. Namun kenyataannya pada saat gejala ketidaknyamanan fisik mengeluhkan nyeri, status kesehatan yang memburuk dapat meningkatkan latensi tidur pada lansia dan gangguan ketika lansia tidur.

f. Hubungan antara faktor psikologi lansia dengan kejadian insomnia di wilayah Puskesmas Patikraja  
Berdasarkan tabel 4.3. hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor psikologi dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar  $0,548 > 0,05$ . Nilai *p* sebesar 0,548 berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara faktor psikologi lansia dengan kejadian insomnia. Menurut peneliti sebagian jumlah lansia di wilayah kerja Puskesmas Patikraja beragama islam dan rutin mengikuti pengajian, serta menjalankan sholat lima waktu dalam sehari. Spiritual sendiri sangat mempengaruhi tingkat stress seseorang. Apabila spiritualitasnya baik maka semakin normal tingkat stress pada seseorang. Berdasarkan dari hasil penelitian lansia dalam kategori stress normal cenderung mereka menjalani hidup dengan bahagia dan santai. Ketika lansia mempunyai suatu

masalah terdapat dukungan keluarga dan teman-teman dalam mengatasi perasaan cemas maupun stress dalam menghadapi suatu permasalahan tersebut. Dukungan yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, penilaian, instrumental. Dukungan emosional dapat berupa rasa kasih sayang, cinta dan kepedulian sesama lansia. Dukungan penilaian dapat berupa penilaian diri yang positif dan semangat. Sedangkan dukungan instrumental dapat berupa pemberian barang, dan pelayanan pada sesama lansia.

g. Hubungan antara gaya hidup lansia dengan kejadian insomnia di wilayah Puskesmas Patikraja. Berdasarkan tabel 4.3. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p value* sebesar  $0,012 < 0,05$ . Nilai *p* sebesar 0,012 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara faktor psikologi lansia dengan kejadian insomnia. Gaya hidup merupakan suatu kebiasaan yang rutin dilakukan dan dapat juga mengganggu kesehatan. Menurut peneliti lansia di wilayah kerja Puskesmas Patikraja sebagian besar baru sedikit menyadari akan pentingnya kebiasaan hidup sehat untuk kelangsungan hidupnya.

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian In Varlina (2015) didapatkan insomnia lebih banyak terjadi pada lansia dengan gaya hidup tidak sehat yaitu sebanyak 80,5% dibandingkan dengan lansia dengan gaya hidup baik yaitu 39,5%. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Andalas wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2015 dengan nilai  $p = 0,032$  yang berarti  $p < 0,05$ . Hal ini juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Erwani (2017) bahwa responden yang mengalami insomnia lebih banyak terdapat pada gaya hidup buruk (85,4%). Dibandingkan dengan gaya hidup baik terdapat (34,6%). Dari hasil uji statistik diperoleh  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan insomnia. Umumnya mereka berlebihan mengkonsumsi minuman yang menyebabkan kesulitan tidur dan kurang adanya motivasi dari lansia terhadap pentingnya tidur. Gaya hidup yang tidak sehat cenderung akan lebih berisiko mengalami insomnia seperti mengkonsumsi kafein yang berlebihan, mengkonsumsi alkohol, merokok, dan tidur siang berlebihan.

Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2010) bahwa terdapat pengaruh antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia.

Tidur siang yang berlebihan sering dikaitkan dengan kurang aktivitas pada siang hari dan tidak adanya aktivitas yang rutin, yang dapat menyebabkan lansia sering tidur di siang hari dikarenakan tidak ada kegiatan untuk beraktivitas. Tidur yang panjang di siang hari cenderung akan mengganggu latensi tidur pada malam hari dan seringnya terbangun di malam hari.

h. Hubungan antara lingkungan lansia dengan kejadian insomnia di wilayah Puskesmas Patikraja Berdasarkan tabel 4.3. hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan dengan kejadian insomnia pada lansia. Hasil uji *chi square test* dengan *pearson chi-square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar  $0,009 < 0,05$ . Nilai *p* sebesar 0,009 berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan di sekitar lansia dengan kejadian insomnia. Berdasarkan hasil penelitian di wilayah kerja Puskesmas Patikraja bahwa kondisi lingkungan lansia dalam kategori yang nyaman. Lingkungan yang mempunyai kondisi lingkungan yang nyaman salah satunya seperti tidak bising, dan cahaya yang baik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susilo dan Wulandari (2011) mengatakan bahwa lingkungan dengan ketegangan, situasi yang bising atau berisik dan pertengkaran akan mempengaruhi pola tidur seseorang. Pada lingkungan yang tenang akan lebih memungkinkan seseorang untuk istirahat dan tidur dengan tenang. Bagi sebagian orang tidur perlu suasana dan kondisi yang tenang. Lingkungan yang tidak nyaman dapat menyebabkan lansia kesulitan untuk memulai tidur dan mempertahankan tidurnya seperti suara gaduh, suara kendaraan bermotor atau suara barang-barang elektronik, pencahayaan yang terlalu terang, suhu yang terlalu panas atau dingin.

#### Analisa Multivariat

Berdasarkan hasil uji regresi logistik terhadap 6 variabel bebas yaitu gaya hidup, umur, lingkungan, tingkat pendapatan, status pernikahan dan penyakit fisik. Didapatkan bahwa gaya hidup dianggap sebagai faktor yang paling dominan terhadap kejadian insomnia dengan *p value*  $0,024 < 0,05$  dan OR (95%CI) 16,577 (1,450-189,511). Jadi gaya hidup berpengaruh 16 kali terhadap insomnia pada lansia di wilayah Puskesmas Patikraja. Gaya hidup merupakan faktor yang paling besar berpengaruh dalam penelitian ini. Gaya hidup ini diartikan semakin lansia mempunyai kebiasaan hidup yang tidak sehat maka semakin besar lansia mengalami angka kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas Patikraja. Sebal-



knya semakin tinggi lansia mempunyai membiasakan hidup dengan sehat maka semakin kecil angka kejadian insomnia yang terjadi di wilayah kerja Puskesmas Patikraja.

Patel, D (2018) dengan judul “*Insomnia in the Elderly*” mengatakan bahwa kebiasaan hidup yang buruk atau tidak sehat cenderung menyebabkan seseorang individu mengalami kejadian insomnia seperti berlebihan mengkonsumsi kafein, merokok, penggunaan alkohol. Hal tersebut membuat seseorang kesulitan dalam memulai tidur di malam hari.

Gaya hidup yang tidak sehat cenderung akan lebih berisiko mengalami insomnia seperti kurangnya aktivitas fisik yang rutin seperti olah raga tidak rutin, mengkonsumsi alkohol, merokok, dan tidur siang berlebihan. Hal tersebut juga dapat membuat efisiensi tidur lansia buruk, sesuai dari penelitian didapatkan lansia di wilayah kerja Puskesmas Patikraja efisiensi tidur lansia sangat buruk yaitu sebesar 92,9%. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Ernawati (2010) bahwa terdapat pengaruh antara gaya hidup dengan kejadian insomnia pada lansia. Tidur siang yang berlebihan sering dikaitkan dengan kurang aktivitas pada siang hari dan tidak adanya aktivitas yang rutin, yang dapat menyebabkan lansia sering tidur di siang hari dikarenakan tidak ada kegiatan untuk beraktivitas. Tidur yang panjang di siang hari cenderung akan mengganggu latensi tidur pada malam hari dan seringnya terbangun di malam hari. Susilo dan Wulandari (2011) yang mengatakan bahwa kebiasaan hidup yang baik seperti rutin berolah raga dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan mengurangi kebiasaan mengkonsumsi kafein dalam jumlah yang banyak. Hal ini dapat membuat seseorang memperpanjang kelangsungan hidupnya.

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara umur lansia dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas patikraja Kabupaten Banyumas. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas patikraja Kabupaten Banyumas. Terdapat hubungan antara tingkat pendapatan dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas patikraja Kabupaten Banyumas. Terdapat hubungan antara status pernikahan dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas patikraja Kabupaten Banyumas. Tidak terdapat hubungan antara faktor psikologi dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas patikraja Kabupaten Banyumas. Terdapat

hubungan antara gaya hidup dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas patikraja Kabupaten Banyumas. Terdapat hubungan antara lingkungan dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas patikraja Kabupaten Banyumas. Terdapat hubungan antara penyakit fisik dengan kejadian insomnia di wilayah kerja Puskesmas patikraja Kabupaten Banyumas. Faktor yang paling mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia adalah faktor gaya hidup dengan nilai Exp (B) sebesar 16,577 yang dimana nilai ini lebih besar dibandingkan nilai dari variabel lainnya.

## SARAN

Bagi peneliti yang akan datang diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan memakai kuesioner yang lebih khusus lagi sehingga nantinya dapat lebih akurat dalam memeriksa kejadian insomnia pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrias Hins, *et al.* (2016). Sleep Quality in the General Population : Psychometric Propoerties of The Pittsburgh Sleep Quality Index, Derived from German Community Sample of 9284 People. *Sleep Medicine* 30, 57-63. Diakses pada tanggal 15 September 2019. [www.elsevier.com/locate/sleep](http://www.elsevier.com/locate/sleep).
- American Academy of Sleep Medicine. (2014). *International Classification of Sleep Disorders*, 3rd. Westchester.
- Dariah, E. D & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Bandung: Universitas BSI Bandung. Volume III.
- Danirmala, Dania & Putri Ariani. (2019). Angka Kejadian Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *E-Jurnal Medika Volume 8 No.1* : Bali
- DINKES. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Banyumas Tahun 2018*. DINKES Kabupaten : Banyumas.
- Ernawati, Ahmad S & Siti H. (2017). *Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*.
- Erwani. (2017). Faktor – Faktor Dengan Insomnia Pada Lansia di Puskesmas Belimbing. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK) Oktober 2017 E-ISSN : 2580-*

- 930X Volume 1 Nomor 1 P-ISSN : 2597-8594 : Padang
- Foundation, N. S. (2010). *Does Sleeping Longer or Shorter Impact Your Weight*.
- Gafur. (2013). Skripsi tentang *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Tresna Werdha Gorontalo*.
- Hidayah, Nur., & Alif, Hilmi. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan* , Vol. 9 No. 1 Hal. 69 - 76.
- Horsley, K.J., Codie, R.R., Sheila, N.G., Charles, S., Sandeep, G.A., James, A.S., Ross, A., & Tavis, S.C. (2016). *Insomnia Symptoms and Heart Rate Recovery Among Patients in Cardiac Rehabilitation*. *Journal of Behavioral Medicine*, 39, 642-651.
- Iin Varlina, 2015. Skripsi tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia di puskesmas Andalas : Padang.
- KEMENKES RI. (2017). *Infodatin : Pusat Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017*. Jakarta : KEMENKES RI.
- Lee, Eun Hyun, *et al.* (2018). The 21-item and 12-item versions The Depression Anxiety Stress Scales : Psychometric Evaluation in a Korean Population. *Asian Nursing*. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2019. [www.SciendDirect.com/sciend](http://www.SciendDirect.com/sciend).
- Mousavi, dkk . (2011). *Prevalence And Associated Factors Of Insomnia Syndrome In the Elderly Residing In Kahrizak Nursing Home, Tehran, Iran*.
- Mashhadi, Hazanin Hazeli, *et al.* (2014). *Sleep Quality in Middle-aged and Elderly Chinese :Distribution, Associated Factors and Associations with Cardio-metabolic Risk Factors*. BioMed Central. Shanghai institutes Biogical Sciences : Chinese
- Patel, D, dkk. (2018). *Insomnia In The Elderly*. *Journal Of Clinical Sleep Of Medicine*. Departemen Geriatrics : Wayne State University School Of Medicine.
- Ridwan, Ilham Yassin. (2017). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Insomnia Pada Remaja Di Panti Asuhan Yatim Dan Dhuafa Al-Idris Yogyakarta*. Yogyakarta: UMY. Diakses pada tanggal 20 september 2019.
- Setyawati, Lely. (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *Intisari Sains Medis Volume 8 Number 2* : Bali
- Shyrien Amalina, Mei Neni Sitaresmi & Indria Laksmi Gamayanti. (2015). *Correlation Between The Use of Electronic Media and Sleep Disorder*. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Sulistyarini, Tri., Santoso, Dwi. (2016). *Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri*. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. Vol. 2. No. 2
- Susilo & Wulandari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : ANDI Yogyakarta. Halaman: 36.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan E&D*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, D.J., Gehrman, P., Dautovich, N.D., Lichstein, K.L & McCrae, C.S. (2014). *Handbook of insomnia*. London: Springer.
- Tsou, M.T. (2013). Prevalence and Risk Factors For Insomnia in Community Dwelling Elderly in Northern Taiwan. *Journal Of Clinical Gerontology & Geriatrics* 4; 75-79.
- World Health Organization. (2017). *Mental Health and Older Adults*. WHO.
- Yildirim Abdullah, *et al* (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance & Counselling*. Department of Psychiatry, Kahramanmaraş Sütçü İmam University School of Medicine : Turkey