

GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PUSKESMAS DESA PASIR TENGAH KECAMATAN TANAH PINEM KABUPATEN DAIRI TAHUN 2021

Penulis:

Windy ayu lestari
Sinulingga¹
Anita Veronika²
Ermawaty Sialagan³
Merlina Sinabariba⁴

Afiliasi:

STIKes Santa
Elisabeth Medan^{1,2,3}

Korespondensi:

windysinulingga1@gmail.com

Abstrak:

Periode lanjut usia (lansia) merupakan suatu periode yang akan dialami semua orang. Periode lansia ditandai dengan adanya penurunan fungsi fisik dan psikologis secara bertahap yang disebut dengan proses penuaan. Pada aspek sosial, selama proses ini seseorang akan mengalami penurunan kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan. Proses penuaan pada umumnya dimulai pada umur 45 tahun dan cenderung menimbulkan gangguan pada umur sekitar 60 tahun dan pada dasarnya akan mempengaruhi kebutuhan tidur lansia. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia di puskesmas desa pasir tengah kecamatan tanah pinem kabupaten dairi . Metode : Desain pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling* . yaitu dengan cara pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah ditentukan oleh peneliti . Akan dilakukan pada bulan maret sampai bulan mey 2021 sebanyak 64 orang . Hasil : kualitas baik sebanyak 6 responden (9,4%), terdapat 43 responden (67,2%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hal ini disebabkan karna sering terbangun ke kamar kecil dan bangun di tengah malam dan terdapat 15 responden (23,4%) yang memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Simpulan dalam penelitian ini bahwa hal ini disebabkan karena Tingginya angka prevalensi kualitas tidur yang buruk maka diharapkan. Bidan dapat memberikan terapi serta memperbaiki kualitas tidur lansia.

Kata kunci : Kualitas tidur, Lansia.

Pendahuluan

Lansia merupakan suatu periode akhir dalam proses kehidupan manusia, yang mana dalam fase ini seseorang akan mengalami perubahan secara fisik, psikologis, maupun sosial. Periode kehidupan ini disebut dengan periode penuaan (aging) yang merupakan suatu proses normal kehidupan dengan konsekuensi terhadap aspek biologis, psikologis dan sosial (Wahyuni dkk, 2009). Berdasarkan Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998, yang termasuk dalam batasan usia lanjut di Indonesia adalah usia 60 tahun ke atas (DepKes, 2004).

Berdasarkan Genetic preprogramming theories of aging disebutkan bahwa sel tubuh manusia memiliki batas waktu tertentu untuk masa reproduksinya. Teori ini meyakini bahwa dalam kurun waktu tertentu sel tubuh akan berhenti untuk membelah atau dapat menyebabkan gangguan di dalam tubuh. Teori lain yaitu Wear-and-tear theories of aging menyebutkan bahwa fungsi mekanis dari tubuh akan berhenti bekerja secara efisien seiring dengan pertambahan usia. Dengan adanya kedua teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa proses penuaan (aging) bukanlah suatu penyakit, namun keadaan fisiologis yang akan terjadi pada setiap tubuh manusia. (Tahun et al., 2016)

Kualitas tidur adalah dimana seseorang mendapatkan kemudahan untuk memulai tidur, mampu mempertahankan tidur dan merasa rileks setelah bangun dari tidur. Kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan yaitu tidur Rapid Eye Movement/REM mulai memendek. Penurunan progresif pada tahap Non-Rapid Eye Movement/NREM 3 dan 4 dan hampir tidak memiliki tahap 4.

World Health Organization (WHO), memperkirakan pada tahun 2025 jumlah lansia di seluruh dunia akan mencapai 1,2 miliar orang dan jumlah ini akan terus bertambah hingga 2 miliar orang di tahun 2050. Berdasarkan data proyeksi penduduk, pada tahun 2025 Indonesia akan menjadi negara dengan peringkat ke 4 dunia dengan jumlah populasi lansia terbanyak setelah RRC, India dan Amerika Serikat. *World Health Organization* (WHO) baru saja mengeluarkan laporan terbaru *World Health Statistics*, menemukan kesenjangan besar antara negara-negara maju dan Negara berkembang, dimana angka yang kontras menunjukkan orang di 12 negara maju memiliki usia hidup hingga 82 tahun atau lebih, dibandingkan dengan orang-orang di 22 negara berkembang yang meninggal sebelum mereka mencapai usia 60 tahun (Rahmani & Rosidin, 2020) . Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi “.

Metode

Desain penelitian ini adalah kuantitatif . adapun lokasi penelitian ini bertempat di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi. Dan dilakukan pada bulan Maret sampai bulan Mey 2021 . Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yaitu *Purposive Sampling* . yaitu dengan cara pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah ditentukan oleh peneliti . Dimana populasi dalam penelitian ini difokuskan pada lansia yang melakukan kegiatan senam lansia di Lapangan Puskesmas Desa Pasir Tengah sebanyak 64 orang . Instrument yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Kuesioner yang dipakai untuk menilai kualitas tidur *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 7 (tujuh) komponen, yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari. Masing-masing komponen memiliki kisaran nilai 0 – 3 dengan 0 menunjukkan tidak adanya kesulitan tidur dan 3 menunjukkan kesulitan tidur yang

berat. Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21.

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang diperoleh secara langsung . peneliti melakukan kegiatan senam lansia dan membagikan kuisioner pada lansia di lapangan puskesmas tersebut . dalam proses pengumpulan data yang digunakan penelitian ini bersifat tertutup . dalam penelitian ini juga menggunakan observasi untuk mengetahui tentang kualitas tidur pada lansia .

Hasil

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Data Demografi Lansia berdasarkan usia, Jenis kelamin, Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi 2021.

Karakteristik	(f)	(%)
Umur		
60-74	55	85,9
75-90	9	14,1
Total	64	100
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	31	48,4
Perempuan	33	51,6
Total	64	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 64 orang responden menunjukkan pada rentang usia 60-74 berjumlah sebanyak 55 orang (85,9 %), dan rentang usia 75-90 berjumlah sebanyak 9 orang (14,1 %). Responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (51,6 %), minoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang (48,4%).

Tabel 2: Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi 2021 Berdasarkan Jam tidur Lansia.

Jam Tidur	(f)	(%)
20-22 WIB	35	54,7
23-24 WIB	27	42,2
01-02 WIB	2	3,1

Total	64	100
--------------	----	------------

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi yang tidur pada pukul delapan malam sampai pukul sepuluh malam yaitu sebanyak 35 orang (54,7%), yang tidur pada pukul sebelas malam sampai pukul dua belas malam sebanyak 27 orang (42,2%), sedangkan yang tidur pada pukul satu malam sampai pukul dua malam sebanyak 2 orang (3,1%).

Tabel 3: Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi 2021 Berdasarkan Latensi Tidur Lansia.

Latensi Tidur	(f)	(%)
Tidak pernah (<15mnt)	44	68,8
Sekali seminggu (16-30mnt)	1	1,6
Duakali seminggu (31-60mnt)	4	6,3
Lebih tigakali seminggu (>60mnt)	15	23,4
Total	64	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi dengan latensi tidur Tidak pernah (<15mnt) sebanyak 44 orang (68,8%), Sekali seminggu (16-30mnt) sebanyak 1 orang (1,6%), Duakali seminggu (31-60mnt) sebanyak 4 orang (6,3%), sedangkan Lebih tigakali seminggu (>60mnt) sebanyak 15 orang (23,4%).

Tabel 4: Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi 2021 Berdasarkan Jam tidur Lansia.

Durasi Tidur	(f)	(%)
> 7 jam (85%)	5	7,8
6-7 jam (75-84%)	51	79,7
5-6 jam (65-74%)	2	3,1
<5 jam (<65%)	6	9,4
Total	64	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi yang durasi tidurnya > 7 jam (85%) sebanyak 5 orang (7,8%), 6-7 jam (75-84%)

sebanyak 51 orang (79,7%), 5-6 jam (65-74%) sebanyak 2 orang (3,1%), <5 jam (<65%) sebanyak 6 orang (9,4%).

Tabel 5: Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi 2021 Berdasarkan Efisiensi tidur Lansia.

Efisiensi Tidur	(f)	(%)
Sangat baik (> 7 jam (85%))	55	85,9
Baik (6-7 jam (75-84%))	3	4,7
Buruk (5-6 jam (65-74%))	4	6,3
Sangat buruk (<5 jam (<65%))	2	3,1
Total	64	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi yang efisiensi tidur Sangat baik (> 7 jam (85%)) sebanyak 55 orang (85,9%), Baik (6-7 jam (75-84%)) sebanyak 3 orang (4,7%), Buruk (5-6 jam (65-74%)) sebanyak 4 orang (6,3%), Sangat buruk (<5 jam (<65%)) sebanyak 2 orang (3,1%).

Tabel 6: Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi 2021 Berdasarkan Gangguan tidur pada malam hari.

Gangguan tidur pada malam	(f)	(%)
Baik	6	9,4
Buruk	43	67,2
Sangat Buruk	15	23,4
Total	64	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi yang mengalami gangguan tidur pada malam hari tergolong baik sebanyak 6 orang (9,4%), buruk sebanyak 43 orang (67%) sedangkan sangat buruk sebanyak 15 orang (23,4%).

Tabel 7: Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi 2021 Berdasarkan Gangguan tidur pada malam hari Berdasarkan Penggunaan obat Tidur.

Penggunaan obat	(f)	(%)
Tidak pernah	53	82,8
Sekali seminggu	1	1,6
Lebih 3 kali seminggu	10	15,6
Total	64	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi yang menggunakan obat tidur tergolong Tidak pernah sebanyak 53 orang (82,8%), Sekali seminggu sebanyak 1 orang (1,6%), sedangkan Lebih 3 kali seminggu sebanyak 10 orang (15,6%).

Tabel 8: Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi 2021 Berdasarkan Gangguan tidur pada malam hari Berdasarkan Disfungsi aktifitas

Penggunaan obat	(f)	(%)
Tidak pernah	2	3,1
Sekali seminggu	9	14,1
Duakali seminggu	4	6,3
Lebih 3 kali seminggu	49	76,6
Total	64	100

Tabel 8 menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi dari disfungsi aktifitas yang tergolong Tidak pernah sebanyak 2 orang (3,1%), Sekali seminggu sebanyak 9 orang (14,1%), Duakali seminggu sebanyak 4 orang (6,3%), sedangkan Lebih tigakali seminggu sebanyak 49 orang (76,6 %).

Tabel 9: Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi 2021

Kualitas Tidur	(f)	(%)
Baik	6	9,4
Buruk	43	67,2
Sangat Buruk	15	23,4
Total	64	100

Tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi tergolong kualitas tidurnya baik yaitu sebanyak 6 orang (9,4 %), kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 43 orang (67,2%) , sedangkan kualitas tidur sangat buruk sebanyak 15 orang (23,4%).

Hasil penelitian, bahwa hal ini disebabkan karena Tingginya angka prevalensi kualitas tidur yang buruk maka diharapkan. Bidan dapat memberikan terapi serta memperbaiki kualitas tidur lansia.

Pembahasan

Demografi Lansia berdasarkan usia, Jenis kelamin

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil menunjukkan bahwa rentang umur lansia yang berumur 60-74 tahun sebanyak 55 orang (85,9%) sedangkan rentang usia 75-90 tahun sebanyak 9 orang (14,1%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Ni kadek (2018) didapatkan bahwa yaitu sebanyak 46 orang, dengan penggolongan umur sesuai dengan pembagian umur lansia menurut WHO. Usia antara 60-74 39 orang (84,8%) tahun . Pada rentang usia 75-89 tahun didapatkan hasil yaitu 7 orang (15,2%) . Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur, kebutuhan tidur akan berkurang dari usia bayi sampai lanjut usia. Bayi yang baru lahir tidur rata-rata 18 jam sehari, anak usia 6 tahun rata-rata 10 jam, anak umur 12 tahun rata-rata 8,5 jam sehari. Orang dewasa 7-8 jam sehari sedangkan umur 60 tahun ke atas rata-rata 6 jam sehari. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur terutama masalah kualitas tidur (Asmadi, 2012). Menurut National Sleep Foundation sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur dan sebanyak 7,3 % lansia mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia (Tahun et al., 2016) Menurut asumsi peneliti semakin bertambah umur usia maka berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur, kebutuhan tidur pada lansia.

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa jenis kelamin lansia menunjukkan bahwa perempuan sebanyak 33 orang (52,0 %) sedangkan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang (48,0 %). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Marno (2017) 49 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 26 orang (53,1%), dan yang paling sedikit berjenis kelamin laki laki sebanyak 23 orang (46,9%). Pada penelitian yang dilakukan oleh Eser dkk (2007) ditemukan bahwa perempuan secara signifikan memiliki rerata skor PSQI yang lebih tinggi daripada responden laki-laki. yaitu prevalensi lansia berjenis kelamin perempuan yang memiliki kualitas tidur buruk sekitar 45.8%, yang secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki . Penelitian yang dilakukan di Taiwan oleh Chueh dkk (2009) melaporkan dari 25,163 wanita Taiwan asli yang menjadi responden didapatkan sekitar 20.54% memiliki

kualitas tidur yang buruk Tingginya angka prevalensi kualitas tidur yang buruk sesuai dengan kajian pustaka yaitu akibat terjadi perubahan *sex hormone* pada lansia terutama pada lansia yang berjenis kelamin perempuan akibat berlangsungnya proses menopause. Disebutkan pula pada fase transisi menuju menopause dan fase *post menopausal* cenderung terkait dengan perubahan fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan insiden munculnya gangguan seperti *nocturnal hot flashes*, gangguan mood dan gangguan pernapasan saat tidur yang dapat mengurangi kualitas tidur (Tahun et al., 2016). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai yang mana perempuan secara signifikan memiliki rerata skor PSQI yang lebih tinggi daripada responden laki-laki yaitu akibat terjadi perubahan *sex hormone* pada lansia terutama pada lansia yang berjenis kelamin perempuan akibat berlangsungnya proses menopause.

Jam tidur Lansia.

Berdasarkan 2 di peroleh bahwa sebagian besar yang tidur pada pukul delapan malam sampai pukul sepuluh malam yaitu sebanyak 35 orang (54,7%), yang tidur pada pukul sebelas malam sampai pukul dua belas malam sebanyak 27 orang (42,2%), sedangkan yang tidur pada pukul satu malam sampai pukul dua malam sebanyak 2 orang (3,1%).

Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Marno (2017) bahwa dari 49 responden sebagian besar memiliki kuantitas tidur berdasarkan jam tidur dalam kategori normal, yakni sebanyak 27 orang (55,1%), dan yang paling sedikit dalam kategori tidak normal sebanyak 22 orang (44,9%).

Perubahan tidur pada lansia adalah jumlah waktu untuk tidur berkurang, peningkatan waktu untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, perasaan tidak segar dipagi hari dan tidak merasa puas dengan tidurnya. Lansia umumnya mengalami perubahan pola tidur pada aspek parameter kuantitas tidurnya dan perubahan ini merupakan dampak yang berkaitan dengan penambahan usia dan proses penuaan. Lansia yang sehat memiliki pengalaman pada perubahan siklus tidurnya seperti membutuhkan waktu yang lama untuk tertidur, lebih sering terbangun di malam hari, membutuhkan waktu yang lama di tempat tidur tetapi lamanya waktu tidur lebih sedikit dari masa sebelumnya. Sehingga lansia merasa kuantitas tidur mereka tidak memuaskan. (Marno, 2017). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai yang mana lansia umumnya mengalami perubahan pola tidur pada aspek parameter kuantitas tidurnya dan perubahan ini merupakan dampak yang berkaitan dengan penambahan usia dan proses penuaan.

Latensi Tidur Lansia

Berdasarkan Tabel 3 di peroleh bahwa sebagian besar lansia dengan latensi tidur tidak pernah (<15mnt) sebanyak 44 orang (68,8%), sekali seminggu (16-30mnt) sebanyak 1 orang (1,6%), duakali seminggu (31-60mnt) sebanyak 4 orang (6,3%), sedangkan lebih tigakali seminggu (>60mnt) sebanyak 15 orang (23,4%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Marno (2017) dari 49 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur berdasarkan latensi tidur tidak pernah (<15mnt), yakni sebanyak 29 orang (59,2%), dan yang paling sedikit dalam lebih tigakali seminggu (>60mnt) sebanyak 20 orang (40,8%).

Latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya. (Štefan et al., 2018). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai yang mana lansia sebagian besar memiliki latensi tidur kurang dari 15 menit dengan kata lain masih dalam kategori baik.

Durasi Tidur

Berdasarkan Tabel 4 di peroleh bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi yang durasi tidurnya > 7 jam (85%) sebanyak 5 orang (7,8%), 6-7 jam (75-84%) sebanyak 51 orang (79,7%), c sebanyak 2 orang (3,1%), <5 jam (<65%) sebanyak 6 orang (9,4%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Marno (2017) dari 49 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur berdasarkan durasi tidur lansia yang mana 6-7 jam (75-84%), yakni sebanyak 29 orang (59,2%), dan yang paling sedikit 5-6 jam (65-74%) sebanyak 20 orang (40,8%). Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Orang dewasa yang dapat tidur selama lebih dari 7 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik. (Rahmani & Rosidin, 2020) Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat lebih banyak lansia yang durasi tidurnya 7 jam.

Efisiensi Tidur

Berdasarkan Tabel 5 di peroleh bahwa sebagian besar lansia yang efisiensi tidur Sangat baik (> 7 jam (85%) sebanyak 55 orang (85,9), Baik (6-7 jam (75-84%) sebanyak 3 orang (4,7%), Buruk (5-6 jam (65-74%) sebanyak 4 orang (6,3%), Sangat buruk (<5 jam (<65%) sebanyak 2 orang (3,1%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Marno (2017) dari 49 responden sebagian besar memiliki kualitas tidur berdasarkan durasi tidur lansia yang mana 6-7 jam (75-84%), yakni sebanyak 29 orang (59,2%), dan yang paling sedikit 5-6 jam (65-74%) sebanyak 20 orang (40,8%). Efisiensi kebiasaan tidur adalah rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik apabila efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85%. (Minaula & Kendari, 2017). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena sebagian besar lansia memiliki efisiensi tidur yang baik.

Gangguan tidur pada malam

Berdasarkan Tabel 6 di peroleh bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi yang mengalami gangguan tidur pada malam hari tergolong baik sebanyak 6 orang (9,4%), buruk sebanyak 43 orang (67%) sedangkan sangat buruk sebanyak 15 orang (23,4%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Marno (2017) memiliki kuantitas tidur berdasarkan gangguan tidur pada malam hari, yakni sebanyak 27 orang (55,1%), dan yang paling sedikit mengalami gangguan tidur pada malam hari kategori baik sebanyak 22 orang (44,9%). Gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang. (Tahun et al., 2016). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena dari hasil penelitian yang dilakukan banyak lansia yang mengalami gangguan tidur pada malam hari akibat dari lansia yang terbangun ke kamar mandi untuk buang air kecil dan terbangun tengah malam dan lain-lain.

Penggunaan obat

Berdasarkan Tabel 7 di peroleh bahwa lansia di yang menggunakan obat tidur tergolong Tidak pernah sebanyak 53 orang (82,8%), Sekali seminggu sebanyak 1 orang (1,6%), sedangkan Lebih 3 kali seminggu sebanyak 10 orang (15,6%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan di panti jompo gresena (2019) dari 30 responden maka di peroleh 20 (66,7%) orang tidak pernah, sedangkan 6 orang (20,0%) mengalami satu kali atau lebih dalam seminggu dan 4 orang (13,3%) dua kali atau lebih dalam seminggu.

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur pada tahap REM. Oleh karena itu, setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai

dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, semuanya akan berdampak langsung terhadap kualitas tidurnya. (Kumar & Ratep, 2017). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena dari hasil penelitian sebagian lansia masih menggunakan obat tidur untuk mengatasi kesulitan tidurnya.

Disfungsi aktifitas

Berdasarkan Tabel 8 di peroleh bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi dari disfungsi aktifitas yang tergolong Tidak pernah sebanyak 2 orang (3,1%), Sekali seminggu sebanyak 9 orang (14,1%), Duakali seminggu sebanyak 4 orang (6,3%), sedangkan Lebih tigakali seminggu sebanyak 49 orang (76,6 %). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa 4 (13,3%) orang tidak pernah mengalami rasa kantuk di siang hari, sedangkan 6 orang (20.0%) geriatri mengalami rasa kantuk di siang hari setidaknya satu kali atau lebih dalam seminggu dan 20 orang (66,7%) geriatri lainnya mengalami rasa kantuk di siang hari dua kali atau lebih dalam seminggu.

Seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas (Buysse *et al.*, 1989). Semua dimensi tersebut dinilai dalam bentuk pertanyaan dan memiliki bobot penilaian masing-masing sesuai dengan standar baku. (Kumar & Ratep, 2017). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai karena dari hasil penelitian sebagian besar lansia menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas di siang hari.

Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel 9 bahwa lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi dengan menggunakan Indeks PSQI menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 6 responden (9,4%), terdapat 43 responden (67,2%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hal ini disebabkan karna sering terbangun ke kamar kecil dan bangun di tengah malam dan terdapat 15 responden (23,4%). Menurut Hasil penelitian yang dilakukan Marno (2017) memiliki kuantitas tidur berdasarkan jam tidur dalam kategori buruk, yakni sebanyak 27 orang (55,1%), dan yang paling sedikit dalam kategori baik sebanyak 22 orang (44,9%). kualitas tidur yang sangat buruk hal ini disebabkan karena Tingginya angka prevalensi kualitas tidur yang buruk sesuai dengan kajian pustaka yaitu akibat terjadi perubahan *sex hormone* pada lansia terutama pada lansia yang berjenis kelamin perempuan akibat berlangsungnya proses menopause. merupakan dampak yang berkaitan dengan penambahan usia dan proses penuaan lebih sering terbangun dimalam hari, membutuhkan waktu yang lama di tempat tidur tetapi lamanya waktu tidur lebih sedikit dari masa sebelumnya. Sehingga lansia merasa kuantitas tidur mereka tidak memuaskan. Walaupun dalam pola tidur lansia menunjukkan sebahagian kualitas tidur mereka kurang baik dalam penilaian total jam tidur 5-6 jam, waktu memulai tidur >30-60 menit, terbangun >3-4 kali, perasaan segar sewaktu bangun pagi sedikit mengantuk, kedalaman tidur responden tidur tapi tidak nyenyak, kepuasan tidur responden sedikit puas, sangat mengantuk di siang hari maka pada hasil laporan subjektifitas menunjukkan bahwa kualitas tidur mereka baik. Hal ini memungkinkan dalam konteks study tentang tidur lansia bahwa penilaian subjektifitas berdasarkan laporan mereka lebih diterima dibandingkan dengan hasil pola tidur secara umum. Walaupun mengalami perubahan tidur sebagai konsekuensi proses penuaan terjadi secara bertahap sehingga lansia mempersepsikan kualitas tidurnya baik dan mereka tidak mengalami perubahan atau gangguan dalam tidur yang signifikan bagi dirinya. Kondisi ini memungkinkan dimana kualitas tidur lansia yang baik dapat diindikasikan karena mereka dapat beradaptasi dengan perubahan fisik dan psikososialnya (Ambarwati, 2018). Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan Hal ini sejalan dengan teori yang mengatakan bahwa pada usia dewasa tua akan mengalami tidur sekitar 6 jam sehari, mungkin mengalami insomnia dan sering terbangun sewaktu tertidur di malam hari. Begitu juga dengan obatobatan yang dikonsumsi oleh seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur ada pula yang sebaliknya

mengganggu tidur (Asmadi, 2008). Menurut asumsi peneliti bahwasanya teori dan hasil penelitian sesuai yang mana kualitas tidur buruk disebabkan oleh perubahan hormon pada lansia perempuan dan aktifitas pada siang hari yang terganggu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan jumlah 64 responden mengenai kualitas tidur lansia di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi Tahun 2021 maka dapat disimpulkan :

1. Data demografi pada penelitian ini mencangkup pada umur dan jenis kelamin. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa dari 64 orang responden menunjukkan pada rentang usia 60-74 berjumlah sebanyak 55 orang (85,9 %), dan rentang usia 75-90 berjumlah sebanyak 9 orang (14,1 %). Responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 33 orang (51,6 %), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 31 orang (48,4%).
2. Kualitas Tidur lansia di di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi tahun 2021, didapatkan hasil bahwa sebagian besar lansia Di di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 6 responden (9,4%) , terdapat 43 responden (67,2%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan hal ini disebabkan karna sering terbangun ke kamar kecil dan bangun di tengah malam dan terdapat 15 responden (23,4%) yang memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Maka dapat disimpulkan bahwa secara umum Kualitas Tidur Lansia Di Puskesmas Desa Pasir Tengah Kecamatan Tanah Pinem Kabupaten Dairi sebagian kategori kualitas tidur buruk lebih banyak dibandingkan dengan kualitas tidur baik .

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, A. A. (2018). *Pengaruh Pemberian Terapi Genggam Jari Dan Dzikir Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta.*
- Arikunto (2013) Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas Xi Dan Xii Sma Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo
- Asmadi (2008) Universitas Sumatra Utara
- Buyse , 1989 Gambaran kualitas tidur pada wanita lanjut usia (lansia) di panti sosial tresna wredha (pstw) Budi pertiwi bandung Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu
- Dairi. (n.d.). *No Title* (Issue 080902038).
- Feldman 2015 Initiatives toward the elderly in Japan Aging of Baby Boomers International Comparison on the Progress of Aging
- Hermawati 2010 Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Dan Stikes Ngudi Waluyo Semarang
- Ismahmudi, R., & Fakhurizal, A. A. (2020). *Hubungan Latihan Fisik Aktif Dan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia.* 2(1), 11–15.
- Kaplan & Shadocs (2018) Comparison Of Sleep Quality By Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Scale

In Anxiety Disorder Patients Using Long-Term And Short-Term Benzodiazepines Therapy

Kumar, V. A. H., & Ratep, N. (2017). Kualitas tidur pada geriatri di panti jompo tresna wana seraya, Denpasar Bali. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 151–154. <https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.132>

Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (n.d.). *Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Elderly People Aromaterapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia*. 5, 5–8.

Lo and Lee 2018 *International Journal of Environmental Research and Public Health*

Marno. (2017). Gambaran kualitas tidur dan kuantitas tidur pada lanjut usia (lansia) di panti sosial tresna werdha minaula kota kendari karya tulis ilmiah. In *Skripsi*.

Minaula, W., & Kendari, K. (2017). *Gambaran kualitas tidur dan kuantitas tidur pada lanjut usia (lansia) di panti sosial tresna werdha minaula kota kendari karya tulis ilmiah*.

Nursalam. (2013). *Konsep & penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*.

Notoadmojo (2017) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Migren Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin

Rahmani, J. A., & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, VIII(1), 143–153. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan>

Sagala (2011) Pengaruh Masase Kaki Dan Aromaterapi Sereh Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Daerah Surakarta Publikasi Ilmiah

Smyth (2012) Online di : <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing> Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang Pendahuluan

Štefan, L., Vrgoč, G., Rupčić, T., Sporiš, G., & Sekulić, D. (2018). Sleep duration and sleep quality are associated with physical activity in elderly people living in nursing homes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph15112512>

Tahun, K. B., Kadek, N. I., & Astria, R. (2016). *GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA ADAT PECATU , KECAMATAN KUTA DESA ADAT PECATU , KECAMATAN KUTA*.

Utara, U. S. (2010). *Universitas Sumatra Utara*.

Wang, F., Boros, S., Group, F., Wang, F., & Boros, S. (2019). *Pengaruh aktivitas fisik pada kualitas tidur : tinjauan sistematis Pengaruh aktivitas fisik pada kualitas tidur : tinjauan sistematis*. 9169. <https://doi.org/10.1080/21679169.2019.1623314>