

GAMBARAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA ADAT PECATU, KECAMATAN KUTA SELATAN, KABUPATEN BADUNG TAHUN 2016

Ni Kadek Risa Astria^{1*}, Ni Ketut Putri Ariani²

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

² Bagian/SMF Psikiatri, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Jl. PB. Sudirman, Denpasar, Bali, Indonesia

*risaastria95@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah satu dari beberapa indikator penting yang dapat menentukan kualitas hidup seseorang, terutama pada lansia. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap fisik dan psikososial lansia. Adapun dampak fisik yang dapat ditimbulkan meliputi rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan serta gangguan psikososial antara lain dapat timbul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stres dan penurunan kinerja fungsional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung tahun 2016 berdasarkan variabel umur, jenis kelamin, dan status perkawinan. Penelitian ini termasuk jenis observasional dengan rancangan *cross-sectional descriptive* dengan subyeknya diambil secara *consecutive sampling*. Jumlah responden yang menjadi sampel yaitu sebanyak 46 orang. Data penelitian merupakan data primer yang diperoleh melalui wawancara langsung terhadap responden dengan mengisi kuesioner. Berdasarkan hasil penelitian, kualitas tidur lansia lebih baik ditemukan pada rentang usia 60-74 tahun sebanyak 9 orang dari 39 orang responden, dibandingkan dengan usia 75-89 tahun sebanyak 1 orang dari 7 orang responden. Kualitas tidur lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang dari 26 orang responden ditemukan lebih baik dibandingkan dengan lansia dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 3 orang dari 20 orang responden. Kualitas tidur pada lansia dengan status janda/duda sebanyak 2 orang dari 6 orang responden lebih baik dibandingkan dengan status menikah yaitu sebanyak 8 orang dari 40 orang responden. Perhatian dan penanggulangan secara komprehensif meliputi fisik, psikologis serta lingkungan dari keluarga serta pemerintah setempat sangat diharapkan untuk dapat meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih baik.

Kata kunci : lansia, kualitas tidur, *Pittsburgh Sleep Quality Index*

ABSTRACT

Quality of sleep is one of several important indicators that determine a person's quality of life, particularly among elderly. Poor sleep quality can result in significant physical and psychosocial impacts. The physical consequences include malaise, headache, drowsiness, and fatigue, while the psychosocial impacts include anxiety, irritability, impaired concentration, stress and decreased functional performance. This study aimed to investigate the sleep quality profile among elderly population in Adat Pecatu Village, South Kuta Sub-District, Badung Regency in 2016 according to several variables, including age, gender, and marital status. This study was an observational study conducted using descriptive cross-sectional design and the sample collection was conducted using consecutive sampling technique. This study involved a total of 46 participants. The study used primary data obtained through a direct interview with the participant using a questionnaire. According to the results, the quality of sleep was better among patients aged 60-74 years that comprised of a total of 9 out of 39 participants compared to the 75-89 years age group that consisted of only 1 out of 7 participants. The sleep quality among 7 out of 26 female participants was found better than the 3 out of 20 male participants included in this study. The quality of sleep among elderly who lived alone (widow/widower) that consisted of 2 out of 6 participants was better than 8 out of 40 married individuals. Great concern and comprehensive management which includes physical, psychological as well as environmental intervention from both family and local government are highly expected in order to elevate the sleep quality of this set of population to be better.

Keywords: elderly, sleep quality, *Pittsburgh Sleep Quality Index*

PENDAHULUAN

Periode lanjut usia (lansia) adalah salah satu periode kehidupan yang akan dijalani oleh setiap orang. Lansia ditandai dengan adanya penurunan fungsi fisik dan psikologis yang diakibatkan oleh proses penuaan.¹ Selain itu, selama proses ini seseorang juga akan mengalami penurunan dalam aspek sosial yaitu dengan menurunnya kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Secara umum proses penuaan dimulai pada seseorang yang berusia 45 tahun dan cenderung menimbulkan gangguan pada umur sekitar 60 tahun.¹

Berdasarkan data dari Menkokesra, di Indonesia pada tahun 2006 tercatat jumlah penduduk lansia yaitu sekitar 19 juta jiwa dan memiliki usia harapan hidup mencapai 66,2 tahun. Jumlah lansia meningkat pada tahun 2010 mencapai 23,9 juta jiwa dan usia harapan hidup yang mencapai 67,4 tahun. Diperkirakan tahun 2020 populasi penduduk lansia akan mencapai angka 28,8 juta jiwa, dengan usia harapan hidup yang meningkat menjadi 71,1 tahun. Usia harapan hidup yang semakin meningkat dari tahun ke tahun di Indonesia membawa konsekuensi berupa bertambahnya jumlah lansia.²

Berdasarkan data tersebut ditunjukkan bahwa terjadi peningkatan jumlah lansia di Indonesia dari tahun ke tahun, sehingga penting untuk diperhatikan upaya dalam pemenuhan kebutuhan dasar dari lansia tersebut. Kebutuhan untuk tidur dan istirahat kerap diabaikan dan tidak disadari perannya dibandingkan kebutuhan dasar manusia yang lainnya.² Kebutuhan tidur bervariasi pada tiap individu, namun secara umum berkisar antara 6-8 jam per hari. Seiring dengan pertambahan usia, kebutuhan tidur seseorang akan semakin berkurang. Bayi dan anak-anak memiliki kebutuhan tidur sekitar 16-20 jam per hari, remaja dan dewasa sekitar 7-8 jam per hari, dan pada individu usia 60 tahun ke atas kebutuhan tidur akan berkurang menjadi sekitar 6,5 jam per hari.³ Kualitas tidur seseorang dapat dinilai melalui 7 indikator utama, yaitu di antaranya kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi pada siang hari.⁴

Pemenuhan kebutuhan tidur yang tidak sesuai dapat menyebabkan rendahnya kualitas tidur yang dimiliki lansia yang nantinya dapat mempengaruhi kualitas hidup dari lansia tersebut. Dampak yang muncul akibat rendahnya kualitas tidur yaitu lansia tidak mampu mengembalikan kondisi fisiknya dengan baik, sehingga menimbulkan rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan. Selain itu, dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk yaitu muncul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stres yang dapat meningkatkan risiko bunuh diri. Akibat buruknya kualitas tidur yang dimiliki maka lansia dapat mengalami perubahan kinerja fungsional yang akan berpengaruh terhadap hubungan lansia dengan orang-orang di sekitarnya pada aspek sosial.⁵

Berdasarkan deskripsi di atas, maka penulis memandang perlu untuk dilakukan penelitian mengenai gambaran kualitas tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia berdasarkan variabel umur, jenis kelamin dan status perkawinan. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan

gambaran mengenai kualitas tidur lansia dan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai kualitas tidur.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini termasuk penelitian observasional dengan jenis rancangan *cross-sectional descriptive*. Subyek penelitian diambil secara consecutive sampling terhadap lansia yang memiliki rentang usia antara 60 hingga 90 tahun di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung yang mengikuti senam lansia pada bulan Agustus tahun 2016 dan telah menandatangani lembar *informed consent* untuk menjadi responden. Data primer diperoleh melalui wawancara secara langsung dan mengisi kuesioner yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kuesioner PSQI memuat 7 elemen utama yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi pada siang hari. Responden dinilai memiliki kualitas tidur buruk apabila mendapatkan total skor >5.⁴ Data yang terkumpul diolah menggunakan SPSS versi 21.0 dan dianalisis secara deskriptif. Penelitian ini telah mendapatkan kelaikan etik nomor 285.01.1.2016.

HASIL

Karakteristik Responden

Lansia yang memenuhi kriteria inklusi penelitian dan dimasukkan ke dalam sampel yaitu sebanyak 46 orang. Dari pengolahan data statistik deskriptif diperoleh data yaitu sebagian besar lansia berumur 60-74 tahun (84,8%), dengan persentase laki-laki dan perempuan yang hampir sama (43,5% dan 56,5% secara berurutan). Berdasarkan data ditemukan lebih dari setengah sampel memiliki status menikah (87%). Pada penelitian ditemukan sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk (78,3%) (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Sosiodemografi

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
60-74 tahun	39	84,8
75-89 tahun	7	15,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	20	43,5
Perempuan	26	56,5
Status Perkawinan		
Menikah	40	87
Janda/Duda	6	13
Kualitas Tidur		
Baik	10	21,7
Buruk	36	78,3

Gambaran Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Umur

Berdasarkan pembagian umur lansia menurut WHO, yaitu rentang usia antara 60-74 tahun termasuk usia lanjut (*elderly*), usia 75-89 tahun termasuk usia tua (*old*), dan usia 90 tahun ke atas digolongkan usia sangat tua (*very old*).

Tabel 2. Gambaran Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Umur

Umur	Kualitas Tidur		Jumlah (%)
	Baik (%)	Buruk (%)	
60-74 tahun	9 (23,1)	30 (76,1)	39 (100,0)
75-89 tahun	1 (14,3)	6 (85,7)	7 (100,0)

Sesuai dengan hasil penelitian, pada Tabel 2 ditunjukkan bahwa lansia dengan rentang usia antara 60-74 tahun dengan kualitas tidur baik sebanyak 9 orang dan buruk sebanyak 30 orang. Pada rentang usia 75-89 tahun didapatkan hasil yaitu lansia dengan kualitas tidur baik sebanyak 1 orang dan buruk sebanyak 6 orang.

Gambaran Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 3 yang menunjukkan bahwa lansia berjenis kelamin laki-laki berjumlah 20 orang, dengan kualitas tidur baik sebanyak 3 orang dan buruk sebanyak 17 orang. Lansia yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 26 orang, dengan kualitas tidur baik dimiliki oleh 7 orang dan 19 orang lainnya memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 3. Gambaran Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kualitas Tidur		Jumlah (%)
	Baik (%)	Buruk (%)	
Laki-laki	3 (15,0)	17 (85,0)	20 (100,0)
Perempuan	7 (26,9)	19 (73,1)	26 (100,0)

Gambaran Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Status Perkawinan

Data yang tertera pada Tabel 4 menunjukkan bahwa lansia dengan status menikah yang mengalami kualitas tidur baik yaitu berjumlah 8 orang dan kualitas tidur buruk 32 orang. Lansia dengan status perkawinan janda/duda yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 2 orang dan buruk sebanyak 4 orang.

Tabel 4. Gambaran Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Status Perkawinan

Status Perkawinan	Kualitas Tidur		Jumlah (%)
	Baik (%)	Buruk (%)	
Menikah	8 (20,0)	32 (80,0)	40 (100,0)
Janda/Duda	2 (33,3)	4 (66,7)	6 (100,0)

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa 78,3% lansia memiliki kualitas tidur buruk dan 21,7% lansia lainnya mengalami kualitas tidur yang baik. Temuan ini sesuai dengan kajian pustaka yang menyebutkan bahwa lansia cenderung mengalami perubahan pada kuantitas dan kualitas tidurnya yang mana merupakan dampak dari proses penuaan yang terjadi. Data yang dilaporkan oleh Wahyuni juga mendukung temuan hasil penelitian yaitu pada penelitiannya diperoleh data sekitar 55% dari responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan 45% responden lainnya dinyatakan memiliki kualitas tidur baik. Kualitas tidur baik yang dimiliki sejumlah lansia disadari penulis sesuai dengan tinjauan pustaka yaitu sebagai akibat dari adanya kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan fisik serta psikososial sehingga tidak memberikan pengaruh yang besar terhadap pola tidur.⁶

Gambaran Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Umur

Berdasarkan Tabel 2, didapatkan persentase lansia yang memiliki kualitas tidur buruk pada rentang usia antara 60-74 tahun yaitu 76,1% dan meningkat menjadi 85,7% pada kelompok lansia dengan rentang usia antara 75-89 tahun.

Penelitian lain menemukan hasil yang serupa yaitu prevalensi kualitas tidur buruk pada lansia cenderung akan meningkat seiring dengan peningkatan usia, dengan hasil penelitiannya didapatkan data yaitu 32,1% (IK95% = 27,8–36,4%) ditemukan pada usia antara 60-69 tahun dan meningkat menjadi 52,5% (IK95% = 45,9–59,1%) pada lansia usia 80 tahun ke atas.⁴ Peningkatan usia dan proses penuaan yang terjadi berdampak terhadap terjadinya perubahan pada pola tidur lansia. Perubahan yang terjadi di antaranya yaitu kemajuan pada fase sirkadian, penurunan tidur gelombang lambat, pengurangan secara absolut tidur REM, peningkatan stadium 1 tidur, dan pengurangan pada durasi tidur NREM tahap 3 dan 4.³

Gambaran Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 3, didapatkan data bahwa sekitar 85% lansia yang berjenis kelamin laki-laki dan 73,1% lansia perempuan dinyatakan memiliki kualitas tidur yang buruk. Angka prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi pada lansia diakibatkan karena terjadi perubahan *sex hormone*, terutama pada lansia yang berjenis kelamin perempuan akibat berlangsungnya proses menopause. Pada fase transisi menuju menopause dan fase *post menopausal*, lansia cenderung mengalami perubahan fisik dan psikologis yang dapat memicu timbulnya gangguan seperti *nocturnal hot flashes*, gangguan perasaan dan gangguan pernapasan saat tidur yang dapat mengurangi kualitas tidur.⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Eser menemukan bahwa perempuan secara signifikan memiliki rerata skor PSQI yang lebih tinggi daripada responden laki-laki ($p < 0,05$).⁸ Hasil penelitian yang serupa dilaporkan oleh Luo yaitu prevalensi lansia berjenis kelamin perempuan yang memiliki kualitas tidur buruk sekitar 45,8% (IK95% = 41,9–49,7%), yang secara signifikan lebih tinggi daripada laki-laki (35,8%, IK95% = 31,4–40,1%).⁴ Hal yang berbeda ditemukan oleh Lemola dalam penelitiannya menyebutkan bahwa wanita rerata memiliki total durasi tidur yang lebih lama ($p = 0,001$), efisiensi tidur yang lebih tinggi ($p = 0,001$), dan onset latensi tidur yang lebih pendek ($p = 0,001$) dibandingkan laki-laki.⁹

Gambaran Kualitas Tidur Lansia berdasarkan Status Perkawinan

Berdasarkan Tabel 4, ditemukan bahwa 80% lansia dengan status menikah dan 66,7% lansia dengan status janda/duda memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil yang berbeda dilaporkan oleh Eser yang menyebutkan bahwa skor rerata PSQI lansia dengan status menikah secara signifikan lebih rendah daripada lansia yang berada di luar status pernikahan ($p < 0,05$). Kualitas tidur yang dimiliki oleh lansia dengan status menikah dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial yang diberikan oleh pasangannya sehingga dapat mengatasi stres psikologis yang mungkin terjadi dengan baik.⁸

Menurut Teori Lueckenotte dalam penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, menyebutkan bahwa seseorang yang tinggal sendiri atau telah kehilangan suami/istri cenderung akan mengalami kondisi psikologis yang tidak nyaman sehingga dapat mengganggu pola tidurnya.⁶ Hal ini dihubungkan dengan adanya perasaan ganjil dalam memulai tidur tanpa pasangannya yang dapat memicu timbulnya stres emosional. Perbedaan hasil yang didapatkan pada penelitian ini dapat disebabkan oleh proporsi responden yang didominasi oleh lansia dengan status menikah, sehingga tidak dapat terlihat dengan jelas perbandingan kualitas tidur dengan status perkawinan lainnya.

SIMPULAN

Penelitian mengenai gambaran kualitas tidur pada lansia di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung tahun 2016 mendapatkan hasil yang menyerupai gambaran kualitas tidur pada lansia di Indonesia berdasarkan penelitian lain sebelumnya. Lansia yang berada dalam rentang usia 60-74 tahun (23,1%) memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan dengan lansia berusia 75-89 tahun (14,3%). Kualitas tidur lansia berdasarkan jenis kelamin ditemukan lebih baik pada lansia berjenis kelamin perempuan (26,9%) dibandingkan dengan lansia dengan jenis kelamin laki-laki (15%). Berdasarkan status perkawinan ditemukan kualitas tidur lansia lebih baik pada lansia dengan status janda/duda (33,3%) dibandingkan dengan lansia yang berstatus menikah (20%).

DAFTAR PUSTAKA

1. Mohede, M.A., Putri, A.K., Soraya, A.D., Prawira, A., Karunia, Y.F. "*Tania*" (*Tracer Insomnia*) pada Lansia Berbasis Metode Cross Sectional, Studi Kasus Insomnia di Wisma Lansia Harapan Asri Semarang. Universitas Dian Nuswantoro, Semarang. 2013.
2. Erliana, E., Haroen H., Susanti, R. D. *Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) di BPSTW IKparay Bandung*. Bandung. 2008.
3. Wolkove N., Elkholy O., Baltzan M., Palayew M. Sleep and aging: 1. Sleep disorders commonly found in older people. *Canadian Medical Association Journal*. 2007;176(9):1299.
4. Luo J., Zhu G., Zhao Q., Guo Q., Meng H., dkk. Prevalence and risk factors of poor sleep quality among chinese elderly in an urban community: results from the Shanghai Aging Study. *PLoS ONE*. 2013;8(11):e81261.
5. Darmojo, B. dan Martono, H. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Balai Penerbit FKUI: Jakarta. 2006.
6. Wahyuni, D., Tjekyan, R. M. S., Darmayanti, S. *Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada Lansia di Panti Werda Bakti Dharma KM. 7 Palembang*. Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. 2009.
7. Madrid-Valero JJ, Martinez-Selva JM, Ribeiro do Couto B, Sánchez-Romera JF, Ordoñana JR. Age and gender effects on the prevalence of poor sleep quality in the adult population. *Gac Sanit*. 2016.
8. Eser, I., Khorshid, L., Çinar S. Sleep quality of older adults in nursing homes in Turkey. *Journal of Gerontological Nursing*. 2007.
9. Lemola S., Ledermann T., Friedman E.M. Variability of Sleep Duration Is Related to Subjective Sleep Quality and Subjective Well-Being: An Actigraphy Study. *PLoS ONE*. 2013;8(8):e71292.