

PERBEDAAN TINGKAT INSOMNIA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA DENGAN LANSIA YANG TINGGAL DENGAN KELUARGA

¹Tjokorda Istri Apriliyanti Pemayun, ²Ni Ketut Sri Diniari, ²Anak Ayu Sri Wahyuni, ²Cokorda Bagus Jaya Lesmana

¹Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

²Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

e-mail: tjokistripemayun@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan ketidakpuasan seseorang terhadap kualitas dan kuantitas tidur sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari. Insomnia sering diderita oleh lansia terutama yang tinggal di panti sosial. Faktor lingkungan seperti tempat tinggal dapat menjadi penyebab terjadinya gangguan tidur insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat insomnia lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha dengan lansia yang tinggal dengan keluarga. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret hingga bulan April 2022 dengan metode *cross-sectional* deskriptif komparatif. Pada penelitian ini, jumlah responden yang diperoleh di Panti Sosial Tresna Werdha sebanyak 15 responden dan jumlah responden yang tinggal dengan keluarga sebanyak 35 responden. Total responden pada penelitian ini adalah 50 responden. Tingkat Insomnia dinilai dengan *Insomnia Severity Index* (ISI). Data primer diperoleh melalui pengisian kuisioner oleh responden. Pada lansia yang tinggal dengan keluarga diperoleh 26 responden (74,3%) tidak mengalami insomnia dan 9 responden (25,7%) mengalami insomnia ringan. Sedangkan lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha sebanyak 7 responden (46,7%) mengalami insomnia ringan, 6 responden (40%) mengalami insomnia sedang dan 2 orang responden tidak mengalami insomnia (13,3%). Lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha sebagian besar mengalami insomnia yaitu insomnia ringan dan insomnia sedang. Sedangkan sebagian besar lansia yang tinggal dengan keluarga tidak mengalami insomnia.

Kata kunci : Tingkat Insomnia., Lansia., Panti Sosial Tresna Werdha., Keluarga

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorders with dissatisfactions sleep quantity or quality that usually interferes daily activities. Based on several studies, insomnia is often experienced by elderly, especially those living in nursing home. Environmental factors are one of the factors that could cause insomnia. This research aims to differentiate insomnia levels among the elderly who live in the nursing home and elderly who live with their family. This study was conducted from March to April 2022 with cross-sectional comparative descriptive method. This study included 50 respondents consisting of 15 respondents who live in nursing home and 35 respondents who live with their family. Insomnia Severity Index (ISI) was used to assess insomnia levels of the respondents. Primary data obtained through filling out questionnaires by respondents. Based on the results, 26 respondents (73,3%) who live with their family did not experience insomnia and 9 respondents (25.7%) experienced mild insomnia. We also found 7 respondents (46.7%) who live in nursing home experienced mild insomnia, 6 respondents (40%) experienced moderate insomnia and 2 respondents did not experience insomnia (13.3%). Most of the elderly living in nursing home experience insomnia with mild and moderate insomnia. While the elderly who live with their family mostly do not experience insomnia.

Keywords : Insomnia Level., Elderly., Nursing Home., Family

PENDAHULUAN

Setiap orang akan mengalami proses penuaan yang tidak dapat dihindari dalam siklus hidupnya. Proses penuaan (*Aging*) adalah proses alami yang diikuti dengan penurunan fungsi sel pada tubuh sehingga tubuh tidak dapat berfungsi secara optimal.¹ Proses penuaan sering dikaitkan dengan lanjut usia (lansia). Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 tahun 2004, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) jika telah mencapai umur 60 tahun.² Proyeksi persentase lansia di Indonesia menunjukkan perkembangan yang cukup pesat yaitu pada tahun 2050 mencapai 41% dimana sebelumnya pada tahun 2013 hanya 8,9%.³ Perlu diperhatikan bahwa proses penuaan menyebabkan lansia menjadi lebih rentan untuk terkena penyakit. Pada lansia, kumpulan beberapa gejala penyakit yang sering dikeluhkan disebut dengan Sindrom Geriatri.⁴ Insomnia merupakan salah satu sindrom geriatri yang paling umum dan sering terjadi. Lansia yang mengeluh adanya gangguan tidur hampir mencapai 63%.⁵ Pada suatu studi tahun 2018 menyatakan insomnia mempengaruhi 30-50% dari populasi lansia.⁶ Insomnia berkaitan dengan keluhan sulit memulai tidur, mempertahankan tidur, ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun, kualitas dan kuantitas tidur yang tidak memadai.⁷ Tidur sangat esensial bagi tubuh terutama dalam proses perbaikan fungsi tubuh. Ketidakmampuan lansia untuk mendapatkan tidur yang dibutuhkan akan berdampak pada keseimbangan emosional dan kesehatan lansia. Kualitas tidur yang buruk akan meningkatkan risiko lansia untuk terkena penyakit kronis kardiovaskuler, terjadinya jatuh dan kecelakaan.⁸ Selain itu, proses tidur yang terganggu akan meningkatkan risiko gangguan penglihatan, gangguan kognitif, depresi dan cemas.⁹

Faktor eksternal seperti lingkungan tempat tinggal merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan gangguan tidur seperti Insomnia. Peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia merupakan tujuan panti sosial tresna werdha.¹⁰ Akan tetapi, pada beberapa studi menunjukkan lansia yang tinggal di panti sosial mengalami gangguan tidur. Pada suatu penelitian cross-sectional tahun 2016 menunjukkan kualitas tidur yang buruk dialami oleh lansia yang menetap di panti sosial.⁸ Penelitian oleh Skottheim 2018 menunjukkan lansia yang tinggal di panti mengalami gejala insomnia.¹¹ Suatu penelitian pada tahun 2018 juga menunjukkan lansia yang tinggal di panti sosial memiliki kejadian insomnia lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tinggal dengan keluarga.¹² Penelitian terkait perbedaan insomnia lansia yang tinggal di panti

sosial tresna werdha dan keluarga di Bali masih tergolong sedikit. Melihat kondisi ini, perlu dilakukannya penelitian untuk mengetahui perbedaan tingkat insomnia lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha dengan lansia yang tinggal dengan keluarga

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *cross-sectional* deskriptif komparatif. Total sampel pada penelitian ini berjumlah 50 responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan 15 responden yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha dan 35 responden yang tinggal dengan keluarga yang merupakan anggota Perhimpunan Wredha Sejahtera. Instrumen yang digunakan berupa kuisioner Insomnia Severity Index (ISI). Kuisioner ini terdiri dari 7 pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui tingkat insomnia responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret hingga April 2022 di Perhimpunan Werdha Sejahtera (PWS) kota Denpasar dan di Panti Sosial Tresna Werdha Denpasar, Bali. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan pengisian kuisioner selama 5-10 menit. Sebelumnya responden telah diberi *informed consent* dan telah setuju menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan responden. Penelitian ini telah memperoleh izin dari komisi etik dengan laik etik No:496/UN14.2.2.VII.14/LT/2022. Penelitian ini menggunakan data primer. Data akan diolah dengan menggunakan alat bantu SPSS versi 26 dan dianalisis secara deskriptif. Kemudian, data ditampilkan dalam bentuk tabel berisikan variabel yang dinilai.

HASIL

Berdasarkan distribusi frekuensi responden (**Tabel 1**) sebagian besar lansia yang tinggal dengan keluarga yang merupakan anggota Perhimpunan Wredha Sejahtera kota Denpasar berusia 60-69 tahun dengan 23 responden (65,7%). Sedangkan lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar terdapat 6 responden berusia 60-69 tahun (40%), 6 responden berusia 70-79 tahun (40%), dan 3 responden berusia 80-89 tahun (20%). Dilihat dari jenis kelamin, sebanyak 4 responden laki-laki (11,4%) dan 31 responden perempuan (88,6%) yang tinggal dengan keluarga yang merupakan anggota Perhimpunan Wredha Sejahtera. Pada Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, diperoleh 3 responden laki-laki (20%) dan 12 responden perempuan (80%).

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di Perhimpunan Wredha Sejahtera (PWS) Kota Denpasar dan Panti Sosial Tresna Werdha(PSTW) Denpasar

Karakteristik Responden	Tempat Tinggal			
	Keluarga (PWS)		PSTW	
	f	%	f	%
Umur				
60-69	23	65,7	6	40
70-79	11	31,4	6	40
80-89	1	2,9	3	20
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	4	11,4	3	20,0
Perempuan	31	88,6	12	80,0
Pendidikan				
Tidak tamat SD/Tidak sekolah SD	0	0	13	86,6
SMP	2	5,7	1	6,7
SMA/ SLTA	0	0	1	6,7
Perguruan Tinggi	16	45,7	0	0
	17	48,6	0	0
Pekerjaan				
Tidak bekerja	32	91,4	15	100
Bekerja	3	8,6	0	0
Masalah yang dialami				
Tidak ada Masalah	32	91,4	6	40
Masalah sosial	2	5,7	7	46,7
Masalah keluarga	1	2,9	2	13,3
Masalah pekerjaan	0	0	0	0
Total	35	100	15	100

Keterangan: F=frekuensi, P(%)=Persentase

Pada penelitian ini, didapatkan distribusi pendidikan di panti sosial tresna werdha sebagian besar responden tidak tamat SD/ tidak sekolah dengan persentase 86,6%. Sedangkan lansia yang tinggal dengan keluarga yang merupakan anggota perhimpunan wredha sejahtera, sebanyak 2 responden (5,7%) memiliki pendidikan sekolah dasar, 16 responden (45,7%) memiliki pendidikan SMA/SLTA dan 17 responden (48,6%) memiliki pendidikan perguruan tinggi. Berdasarkan masalah yang dialami, 32

responden (91,4%) yang tinggal dengan keluarga yang merupakan anggota perhimpunan wredha sejahtera tidak mengalami masalah, 2 responden (5,7%) mengalami masalah sosial dan 1 responden (2,9%) mengalami masalah keluarga. Sedangkan di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, sebanyak 7 responden (46,7%) menyatakan mengalami masalah sosial, 2 responden (13,3%) mengalami masalah keluarga, dan 6 responden (40%) tidak mengalami masalah.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Insomnia pada Lansia

Tingkat Insomnia	Tempat Tinggal			
	Keluarga		PSTW	
	F	P(%)	F	P(%)
Tidak Insomnia	26	74,3	2	13,3
Ringan	9	25,7	7	46,7
Sedang	0	0	6	40
Berat	0	0	0	0
Total	35	100	15	100

Keterangan: F= Frekuensi, P(%)= Persentase

Berdasarkan hasil penelitian (**Tabel 2**), didapatkan gambaran insomnia lansia yang tinggal dengan keluarga yang merupakan anggota Perhimpunan Wreda Sejahtera yaitu sebanyak 26 responden (74,3%) tidak mengalami insomnia dan 9 responden (25,7%) mengalami insomnia ringan. Sedangkan, gambaran insomnia lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha yaitu 7 responden mengalami (46,7%), insomnia ringan, 6 responden (40%) mengalami insomnia sedang dan 2 responden (13,3%) tidak mengalami insomnia.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini sebagian besar responden yang mengalami insomnia memiliki rentang umur 70-79 tahun terutama responden yang mengalami insomnia sedang. Kondisi ini berhubungan dengan proses penuaan yang dialami oleh lansia. Perubahan fungsi tubuh, perubahan metabolisme, perubahan ritme sirkadian secara gradual yang dialami menyebabkan lansia menjadi lebih rentan untuk mengalami gangguan tidur.¹³ Pada studi *cross-sectional* tahun 2018 menunjukkan prevalensi insomnia yang lebih tinggi pada lansia dengan umur rata-rata 74.74 ± 8.54 tahun.¹⁴

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami insomnia di panti sosial tresna werdha memiliki pendidikan tidak tamat sekolah dasar/ tidak sekolah. Suatu studi deskriptif *cross-sectional* pada tahun 2014 menunjukkan kejadian insomnia lebih banyak diperoleh pada responden yang tidak bersekolah.¹⁵ Kondisi serupa diperoleh pada penelitian observasional *cross-sectional* tahun 2017, bahwa 58,6% kejadian insomnia lebih tinggi pada responden yang tidak berpendidikan.¹⁶

Berdasarkan gambaran insomnia lansia, kelompok lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha sebagian besar mengalami insomnia yaitu 7 responden (46,7%) mengalami insomnia ringan dan 6 responden (40%) mengalami insomnia sedang. Sedangkan, lansia yang tinggal bersama dengan keluarga yang merupakan anggota perhimpunan wreda sejahtera sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu 26 responden (74,3%). Suatu studi oleh Zhu dkk. menunjukkan kualitas tidur yang buruk dijumpai pada lanjut usia yang tinggal di panti sosial dengan persentase 67,3%.¹⁷

Kondisi lingkungan tempat tinggal dapat menjadi faktor penyebab terjadinya insomnia. Berdasarkan hasil penelitian ini, responden yang tidak mengalami insomnia yang tinggal dengan keluarga sebagian besar menyatakan tidak memiliki masalah keluarga, sosial maupun pekerjaan. Sedangkan masalah sosial menjadi masalah yang paling banyak dialami oleh responden yang tinggal di panti sosial tresna werdha yang mengalami insomnia. Pada studi tahun 2005, mayoritas dari 666 responden menyatakan masalah interpersonal muncul dari mereka yang bukan anggota keluarga.¹⁸ Selain itu, menurut Rook dan Charles, jaringan hubungan sosial akan cenderung menyempit seiring bertambahnya usia.¹⁹ Hubungan sosial yang baik memiliki korelasi dengan kepercayaan diri dan kepuasan seseorang

<http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
doi:10.24843.MU.2022.V11.i12.P05

akan hidupnya. Pada studi meta analisis, menunjukkan adanya kemungkinan 50% lebih besar untuk bertahan hidup pada individu yang memiliki hubungan sosial yang adekuat dibandingkan yang tidak.²⁰ Penelitian oleh Krause dan Rainville menyatakan keterkaitan antara dukungan sosial dengan peningkatan siklus tidur yang lebih baik. Peningkatan kualitas tidur ini menurunkan risiko individu mengalami masalah kesehatan lainnya.²¹

SIMPULAN DAN SARAN

Lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha sebagian besar mengalami insomnia ringan (46,7%) dan insomnia sedang (40%). Sedangkan lansia yang tinggal dengan keluarga yang merupakan anggota Perhimpunan Wreda Sejahtera sebagian besar tidak mengalami insomnia (74,3%). Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar insomnia terjadi pada lansia berumur ≥ 70 tahun dengan tingkat pendidikan tidak sekolah dasar. Lansia yang mengalami insomnia juga sebagian besar mengalami masalah sosial.

Adapun saran yang diberikan dari penelitian ini yaitu dibutuhkannya pemberian edukasi kepada lansia, pengurus panti sosial tresna werdha dan masyarakat terkait insomnia pada lansia. Penelitian ini dapat digunakan sebagai landasan membuka wawasan untuk dilakukan penelitian oleh peneliti selanjutnya terkait faktor-faktor yang memiliki korelasi dengan tingkat insomnia pada lansia

DAFTAR PUSTAKA

1. Flint B, Tadi P. Physiology, Aging. [Updated 2021 Nov 21]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556106/>
2. Kementrian Sosial RI. 2004. Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor: 106 / HUK / 2009 Tentang Organisasi dan Tata Kerja Panri Sosial di Lingkungan Departeman Sosial. Jakarta.
3. Kemenkes. 2016. Infodatin: Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Inonesia. *Report*. <https://doi.org/ISSN2442-7659>
4. Kemenkes. 2015. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
5. Desaulniers, J., Desjardins, S., Lapierre, S., and Desgagné, A. 2018. Sleep Environment and Insomnia in Elderly Persons Living at Home. *Journal of Aging Research*. <https://doi.org/10.1155/2018/8053696>
6. Almondes, K.M. 2018. Insomnia In The Ageing Population: Characterisation and The Non-Pharmalogical Treatment Strategies. *EMJ*, 3(1), 124-129.

7. Patel, D., Steinberg, J., and Patel, P. 2018. Insomnia in the elderly: A review. In *Journal of Clinical Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7172>
8. Azri, M. A., Dahlan, A., Masuri, M. G., and Isa, K. A. M. 2016. Sleep Quality among Older Persons in Institutions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.221>
9. Medic, G., Wille, M., and Hemels, M. E. H. 2017. Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
10. Kemensos. 2012. Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2012 Tentang Pedoman Pelayanan Sosial Lanjut Usia. Jakarta
11. Skottheim, A., Lövheim, H., Isaksson, U., Sandman, P. O., and Gustafsson, M. 2018. Insomnia symptoms among old people in nursing homes. *International Psychogeriatrics*. <https://doi.org/10.1017/S1041610217001703>
12. Wulandari, N. T. 2018. *Perbedaan kejadian insomnia pada lansia yang tinggal di panti wredha dengan yang tinggal bersama keluarga*. http://eprints.ums.ac.id/63612/12/NASKAH_PUBLIKASI_190718.pdf
13. Miner B, Kryger MH. Sleep in the Aging Population. *Sleep Med Clin*. 2020 Jun;15(2):311-318. doi: 10.1016/j.jsmc.2020.02.016. PMID: 32386704.
14. Peng YT, dkk. Factors associated with insomnia in older adult outpatients vary by gender: a cross-sectional study. *BMC Geriatr*. 2021 Dec 7;21(1):681. doi: 10.1186/s12877-021-02643-7. PMID: 34876057; PMCID: PMC8650339.
15. Rarasta M, Djunaidi AR, Nita S. Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang. *Biomedical Journal of Indonesia*. 2018 May 2;4(2):60-6.
16. Pokharel B, Sharma B, Acharya A. Insomnia, its Prevalence, Associated Factors and Effects on Old Age: A Cross-Sectional Study. *Journal of Lumbini Medical College*. 2018 Dec 30;6(2):112-6.
17. Zhu X, Hu Z, Nie Y, Zhu T, Chiwanda Kaminga A, Yu Y, Xu H. The prevalence of poor sleep quality and associated risk factors among Chinese elderly adults in nursing homes: A cross-sectional study. *PloS one*. 2020 May 15;15(5):e0232834.
18. Birditt KS, Fingerman KL, Almeida DM. Age differences in exposure and reactions to interpersonal tensions: a daily diary study. *Psychology and aging*. 2005 Jun;20(2):330.
19. Rook KS, Charles ST. Close social ties and health in later life: Strengths and vulnerabilities. *American Psychologist*. 2017 Sep;72(6):567.
20. Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS medicine*. 2010 Jul 27;7(7):e1000316.
21. Krause N, Rainville G. Exploring the relationship between social support and sleep. *Health Education and Behavior*. 2020 Feb;47(1):153-61.