



Determinan Insomnia Pada Lanjut Usia di Aceh *Determinants of Insomnia In The Elderly At Aceh*

Nurul Hadi¹, Rahmawati², Yunda Ulfa

^{1,2,3}Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
nurul.hadi@usk.ac.id

Abstrak

Ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur dengan kuantitas dan kualitas yang cukup dikenal dengan istilah insomnia. Kuantitas dan kualitas tidur individu semakin berkurang seiring dengan penambahan usia, hal ini terjadi karena perubahan fisik dan psikis yang dialami lanjut usia (lansia). Faktor lain yang mempengaruhi kejadian insomnia lansia adalah jenis kelamin, riwayat penyakit yang diderita. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor determinan terhadap kejadian insomnia pada lansia. Data yang digunakan data primer, dengan sampel 100 lansia yang berusia ≥ 60 tahun. Teknik pengambilan data dilakukan secara *Proporsional Random Sampling*, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dimana analisa data menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil dari penelitian diperoleh faktor riwayat penyakit berhubungan dengan kejadian insomnia ($p=0,021$), lansia dengan riwayat penyakit kronis cenderung 7 kali beresiko mengalami insomnia dibandingkan lansia yang memiliki penyakit akut dengan nilai $OR=7,188$. Faktor usia berhubungan dengan kejadian insomnia ($p=0,034$), lansia dengan kategori *old* (60-74 tahun) 7 - 8 kali cenderung beresiko mengalami insomnia dibandingkan lansia dengan kategori *elderly* (75-90 tahun) dengan nilai $OR=7,5$. Faktor jenis kelamin berhubungan dengan kejadian insomnia ($p=0,017$) dan nilai $OR=3,835$ dimana lansia dengan jenis kelamin pria cenderung 4 kali lebih beresiko mengalami insomnia dibandingkan lansia wanita.

Kata Kunci: *Insomnia, Lanjut usia, Jenis Kelamin*

Abstract

The inability to meet sleep needs in sufficient quantity and quality is known as dementia. The quantity and quality of an individual's sleep decreases as they get older. It occurs because of the physical and psychological changes experienced by the elderly. Other factors that influence the incidence of insomnia in the elderly stage are gender and history of illness. This study aims to determine the determinant factors for the incidence of insomnia in the elderly age. The data used is primary data, with a sample of 100 elderly aged ≥ 60 years. The data collection technique was using Proportional Random Sampling. This research is quantitative research, where data analysis uses the Chi-Square test. The results showed that the disease history factor was related to the incidence of insomnia ($p=0.021$). The elderly with chronic diseases were seven times more likely to experience insomnia than those with acute diseases ($OR=7.188$). The age factor is related to the incidence of insomnia ($p=0.034$). The elderly in the old category (75-90 years) are 7 - 8 times more likely to experience insomnia than the elderly category (60-74 years) ($OR=7.188$). The gender factor is related to the incidence of insomnia ($p=0.017$). Male elderly are four times more likely to experience insomnia than female elderly ($OR=3.835$).

Keywords: *Insomnia, Elderly Factoc, Gender Factoc*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

Corresponding author :

Address : Jln Teungku Tanoh Abee, Kopelma Darussalam Banda Aceh

Email : nurul.hadi@usk.ac.id

Phone : 08136002610

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan penurunan fisik lanjut usia (lansia) yang bisa menyebabkan kemampuan organ dalam tubuh menurun dan mempengaruhi daya tahan tubuh serta kualitas tidur. Kondisi ini menimbulkan masalah baik bagi kesehatan fisik maupun psikologisnya (Ningsih & Wibowo 2018). Kualitas tidur secara fisiologis merupakan kondisi seseorang yang mengistirahatkan organ, menyimpan energi, menjaga irama biologis, dan memperbaiki kesadaran mental dan efisiensi neurologis. Secara psikologis, tidur mengurangi ketegangan dan meningkatkan perasaan sejahtera, kondisi sulit tidur yang dialami seseorang disebut dengan insomnia (Potter & Perry, 2005)

Insomnia merupakan ketidakmampuan mencukupi kebutuhan tidur dengan kuantitas dan kualitas yang cukup (Berman et al., 2012). Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi, penurunan aktivitas sehari-hari, rasa mudah capek dan lemah, daya tubuh menurun, depresi, cemas dan sulit konsentrasi (Hermawan et al., 2019). Tingkat insomnia dipengaruhi oleh status kesehatan, depresi, efikasi diri serta keyakinan terhadap kesehatan (Bluestein et al., 2010) Faktor yang menyebabkan lansia berisiko mengalami insomnia yaitu: status Kesehatan, riwayat penyakit, depresi, dan demografi (jenis kelamin dan usia) (Rianjani et al., 2016).

Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia sekitar 49% dari 9,3 juta lansia. Prevalensi insomnia di Palembang khususnya di panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Wherdha teratai cukup tinggi yaitu 43,3% dari toral lansia (Rarasta et al., 2018). Survei awal di Aceh di peroleh informasi bahwa permasalahan kesehatan yang dialami oleh lanjut usia di UPTD Geunaseh Sayang Banda Aceh salah satunya adalah sulit tidur (insomnia), namun Dinas Kesehatan kota Banda Aceh menyebutkan belum ada data terkait insomnia di aceh.

Studi mengenai insomnia menyebutkan wanita 41% lebih berisiko insomnia dibanding laki-laki. Studi lain dari *National Sleep Foundation*, 57% wanita mengalami insomnia beberapa malam dalam seminggu. Penelitian lainnya didapatkan kejadian insomnia meningkat seiring pertambahan umur. kondisi fisik dan mental. Data *Canadian Community Health Survey* (CCHS) lebih dari 20% penderita asthma, arthritis/rematik, masalah pada punggung atau diabetes dilaporkan mengalami Insomnia (Susanti, 2015). Tujuan penelitian untuk mengetahui faktor determinan terhadap kejadian insomnia pada lansia di Aceh.

METODE

Jenis penelitian ini deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional study* dengan populasi 13.979 lansia. Sampel penelitian 100 lansia di Kota Banda Aceh. Pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*, menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terpimpin menggunakan instrument kuesioner berupa kuesioner *Insomnia Rating Scale* (IRS) dari KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta) tahun 2009 dengan kategori skor tidak ada keluhan insomnia (11-19), insomnia ringan (20-27), insomnia berat (28-36), insomnia sangat berat (37-44).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Insomni sering dialami oleh lansia, dengan penyebab utamanya akibat terjadi perubahan pola tidur karena proses penuaan (Hapsari et al., 2023). Pada penelitian sebahagian lansia mengalami insomnia ringan dengan persentase sebesar 52% dengan gejala ringan dan tidak terlalu berdampak terhadap aktifitas lansia.

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Lansia

No	Karakteristik	Frekuensi	
		(n = 100)	%
1.	Jenis Kelamin		
	Wanita	69	69%
	Pria	31	31%
2.	Umur		
	60-74 thn (<i>old</i>)	84	84%
	75-90 thn (<i>Elderly</i>)	16	16%
3.	Riwayat Penyakit		
	Penyakit Akut (< 6 bulan)	7	7%
	Penyakit Kronis (>6 bulan)	93	93%

Berdasarkan Tabel 1 disimpulkan responden yang mengalami riwayat penyakit kronis 93%, mayoritas berumur 60 - 74 tahun (*elderly*) sebanyak 84%, dan berjenis kelamin wanita 69%.

Analisis Bivariat

Analisa hubungan faktor karakteristik (usia, jenis kelamin serta riwayat penyakit) terhadap kejadian insomnia pada lansia adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Riwayat penyakit Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia

Riwayat Penyakit	Insomnia				Total		P-Value	OR
	Insomnia		Tidak Insomnia		F	%		
	F	E	F	E				
Kronis	69	66	24	27	93	93%	0,021	7,188
Akut	2	5	5	2	7	7%		

Hasil pengujian statistik *Chi Square* diperoleh nilai *p-value* 0,021 ($p\text{-value} (0,021) < \alpha (0,05)$) artinya faktor riwayat penyakit berhubungan dengan insomnia pada lansia. Nilai OR 7,188 yang berarti bahwa lansia yang memiliki riwayat penyakit kronis cenderung 7 kali lebih beresiko mengalami dibandingkan lansia yang memiliki riwayat penyakit akut.

Tabel 3. Faktor Usia Terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia

Usia	Insomnia				Total		P-Value	OR
	Insomnia		Tidak Insomnia		F	%		
	F	E	F	E				
Old	15	11,4	1	4,6	16	16%	0,034	7,50
Elderly	56	59,6	28	24,4	84	84%		

Didapatkan *p-value* 0,034 ($p\text{-value} (0,034) < \alpha (0,05)$) dapat disimpulkan faktor usia berhubungan dengan insomnia pada lansia. Nilai *odds ratio* (R) sebesar 7,5 nilai ini menunjukkan lansia 75 – 90 tahun (*old*) cenderung 7,5 kali lebih beresiko mengalami insomnia dibandingkan dengan lansia berusia 60 - 74 tahun (*elderly*).

Tabel 4. Faktor Jenis Kelamin Terhadap Insomnia Pada Lansia

Jenis Kelamin	Kejadian Insomnia				Total		P-Value	(OR)
	Insomnia		Tidak Insomnia		F	%		
	F	E	F	E				
Pria	27	22	4	9	31	31%	0,017	3,835
Wanita	44	49	25	20	69	69%		

Didapatkan *p-value* 0,017 ($p\text{-value} (0,017) < \alpha (0,05)$) dapat disimpulkan faktor jenis kelamin berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia. Jumlah responden lansia berjenis kelamin pria yang mengalami insomnia sebanyak 27 orang, lansia berjenis kelamin wanita yang mengalami insomnia sebanyak 44 orang. Nilai OR 3,835 menunjukkan lansia jenis kelamin pria cenderung 4 kali lebih beresiko mengalami insomnia dibandingkan dengan lansia wanita.

Faktor Riwayat Penyakit dengan Kejadian Insomnia pada Lansia

Penderita penyakit kronis lebih cenderung memiliki kesulitan tidur atau insomnia, hal tersebut terjadi karena efek dari penyakit yang dialami. (Sayekti & Hendrati, 2015) menyatakan penyakit kronis menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia pada lansia. Penyakit kronis fisik atau penyakit psikologis berpengaruh pada tidur lansia. (Sathivel & Setyawati, 2017) menyebutkan penyakit yang menimbulkan nyeri akan menunjukkan ketidaknyamanan fisik sehingga akan menyebabkan penurunan kauntitas dan kualitas tidur. Hasil penelitian ini menunjukkan lansia yang menderita penyakit kronis berhubungan dengan insomnia dengan nilai *P value* ($p=0,07$). Secara umum setiap penyakit menimbulkan ketidaknyamanan baik fisiologis maupun psikologis yang berpengaruh terhadap penurunan kualitas dan kuantitas tidur. Tidur menjadi faktor penting bagi fisik, mental dan intelektual (Zurrahmi & Sudiarti, 2022).

Faktor usia dengan Kejadian Insomnia pada Lansia

Kuantitas dan kualitas tidur seseorang akan semakin berkurang semakin bertambahnya umur yang disebabkan karena perubahan fisik dan psikis dari individu (Hidayah & Alif, 2018). Usia memiliki hubungan dengan insomnia pada lansia ($p=0,026$), semakin bertambah usia maka semakin besar resiko terjadi insomnia. Semakin lanjut usia seseorang maka kecenderungan untuk mengalami insomnia semakin tinggi (Erwani & Nofriandi, 2017).

Faktor penyebab insomnia lansia di Banyumas adalah usia. Keluhan yang dialami lansia seperti sulit memulai tidur, terbangun lebih awal dan sering terbangun di malam hari (Maisharoh & Purwito, 2020). Meningkatnya usia menyebabkan penurunan dimensi kesehatan salah satunya adalah terjadi gangguan tidur yang berefek bagi kualitas hidup (Rahmawati & Yanti, 2023).

Faktor jenis kelamin dengan Kejadian insomnia pada Lansia

Jenis kelamin berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lansia ($p=0,004$). sebanyak 29 dari 67 responden lansia dengan jenis kelamin laki-laki diindikasikan menderita insomnia dengan prevalensi sebesar 82,9%, lebih banyak dibandingkan dengan lansia perempuan dengan prevalensi sebesar 46,9% . Perbedaan gaya hidup pada laki-laki dan perempuan menjadi salah satu faktor kenapa laki-laki lebih banyak menderita insomnia, gaya hidup laki-laki yang cenderung merokok, bergadang, dan menjadi penikmat kopi

menjadi penyebab terjadinya insomnia, selain itu tingkatan stress pada laki-laki juga lebih besar daripada perempuan (Erwani & Nofriandi, 2017).

Hasil penelitian ini menunjukkan pria cenderung mengalami insomnia, namun beberapa penelitian menunjukkan data prevalensi kejadian insomnia pada wanita lebih tinggi daripada pria. *National Institute on Aging's Established Populations for Epidemiologic Studies of Elderly (EPESE)* menyebutkan peluang mengalami insomnia (26,7% laki laki berbanding 21,4% perempuan). Penelitian lainnya menyebutkan wanita lebih sering mengalami insomnia dibandingkan laki laki, dan insomnia lebih banyak dialami oleh lansia (Yamamoto et al., 2023).

SIMPULAN

Adapun kesimpulan dari penelitian determinan kejadian insomnia pada lansia adalah:

1. Faktor Riwayat penyakit berhubungan insomnia pada lansia ($p=0,021$), lansia dengan riwayat penyakit kronis cenderung 7 kali lebih beresiko mengalami insomnia dibandingkan lansia dengan riwayat penyakit akut ($OR=7,188$).
2. Faktor Usia berhubungan dengan insomnia pada lansia ($p=0,034$), lansia d usia 75 – 90 (*old*) cenderung 7,5 kali lebih beresiko mengalami insomnia dibandingkan lansia usia 60 – 74 (*elderly*) ($OR=7,500$).
3. Faktor jenis kelamin berhubungan dengan insomnia pada lansia ($p=0,017$). lansia dengan dengan jenis kelamin pria cenderung 4 kali lebih beresiko mengalami insomnia dibandingkan lansia dengan jenis kelamin wanita ($OR=3,835$).

DAFTAR PUSTAKA

- Berman, A., Snyder, S., & Koziar, B. (2012). Koziar & Erb's fundamentals of nursing. In 2012, 9th ed.
- Bluestein, D., Rutledge, C. M., & Healey, A. C. (2010). Psychosocial correlates of insomnia severity in primary care. *Journal of the American Board of Family Medicine*, 23(2), 204–211. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2010.02.090179>
- Erwani, E., & Nofriandi, N. (2017). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. In *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan* (Vol. 1, Issue 1). <https://doi.org/10.33757/jik.v1i1.38>
- Hapsari, D. P., Rosdiana, I., & Hastuti, R. W. (2023). Hubungan antara tingkat kecemasan dan derajat insomnia pada lansia studi observasi di rumah pelayanan sosial lanjut usia pucang gading semarang. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 293–300.
- Hermawan, F., Widyastuti, N., Tsani, A. F. A., & Fitranti, D. Y. (2019). Hubungan Status Gizi Dan Kualitas Tidur Dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 274–279. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i4.25841>
- Hidaayah, N., & Alif, H. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Journal of Health Sciences*, 9(1), 69–76. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.187>
- Maisharoh, R., & Purwito, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, September, 138–147. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Ningsih, W. A., & Wibowo, A. D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. *Jurnal Iklkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 79. <http://ilkeskh.org/index.php/ilkes/article/view/70/51>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. In *Jakarta: EGC*.
- Rahmawati, & Yanti, S. V. (2023). Gambaran Kualitas Hidup Lansia dengan Nyeri Kronis: Dimensi Fisik dan Dimensi Mental. *Jurnal Ners*, 7(2), 887–890.
- Rarasta, M., Ar, D., & Nita, S. (2018). Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang. *Journal Biomedik of Indonesia*, 4(2), 1–7.
- Rianjani, E., Nugroho, H. A., & Astuti, R. (2016). Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik Dan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 194–209. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=418665&val=434&title=>
- Sathivel, D., & Setyawati, L. (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 87–92. <https://doi.org/10.15562/ism.v8i2.119>
- Sayekti, N. P. . W., & Hendrati, L. Y. (2015).

Analisis Risiko Depresi, Tingkat Sleep Hygiene Dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(2), 181–193.

Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 951–956. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.391>

Yamamoto, M., Lim, C. T., Huang, H., Spottswood, M., & Huang, H. (2023). Insomnia in primary care: Considerations for screening, assessment, and management. *Journal of Medicine Access*, 7. <https://doi.org/10.1177/27550834231156727>

Zurrahmi, Z. R., & Sudiarti, P. E. (2022). *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science Prodi Teknik Informatika Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. 6(23), 132–137.