

## GAMBARAN INSOMNIA PADA LANSIA DI KOTA BANDA ACEH

### *An Overview of Insimnia Among the Elderly In Banda Aceh City*

Nurul Khairani<sup>1</sup>, Juanita<sup>2</sup>, Rahmawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh

<sup>2</sup> Bagian Keilmuan Keperawatan Gerontik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh  
Email: nukhai.2000@gmail.com; juanita@unsyiah.ac.id; rahma\_wati@unsyiah.ac.id

#### ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu masalah tidur yang paling sering terjadi pada dewasa tua/lanjut usia (lansia). Insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur secara kuantitas maupun kualitas. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran insomnia pada lansia di Kota Banda Aceh. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskripsi dengan analisa univartitas dan desain *cross-sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *proportional sampling* dengan jumlah sampel 359 responden. Alat pengumpulan data berupa kuesioner Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) untuk mengetahui gambaran insomnia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia pada lansia dalam kategori ringan, sebanyak 204 lansia (56,8%). Direkomendasikan untuk keluarga yang memiliki lansia agar dapat mendukung lansia meningkatkan aktivitas-aktivitas yang dapat mengatasi insomnia seperti sleep hygiene, terapi relaksasi, dan terapi kontrol stimulus.

**Kata Kunci :** Insomnia, Lanjut Usia.

#### ABSTRACT

*Insomnia is one of the most common sleep problems in older adults (elderly). Insomnia is the inability to meet the needs of sleep in terms of quantity and quality. Poor sleep quality can lead to physiological and psychological balance disorders. The purpose of this study was to determine the description of insomnia in the elderly in Banda Aceh City. The type of research used is descriptive with univariate analysis and cross-sectional study design. The sampling technique used non-probability sampling technique with proportional sampling method with a sample of 359 respondents. Data collection tools in the form of a questionnaire Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) to determine the description of insomnia. The results showed that insomnia in the elderly was in the mild category, as many as 204 elderly (56,8%). It is recommended for families who have the elderly to be able to support the elderly in increasing activities that can overcome insomnia such as sleep hygiene, relaxation therapy, and stimulus control therapy.*

**Keyword :** Insomnia, Elderly.

## PENDAHULUAN

Jumlah lanjut usia di Indonesia terjadi peningkatan pada tahun 2010 dari 18 juta jiwa (7,56%) menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) (Kemenkes RI, 2019). Pada tahun 2020, presentase lanjut usia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta jiwa, sehingga Indonesia saat ini dikatakan dalam perubahan menuju kondisi penuaan penduduk, melihat presentase lanjut usia saat ini rata-rata diatas 60 tahun dan telah berada diatas 7% dari keseluruhan penduduk (BPS, 2020). Pada tahun 2021, Kota Banda Aceh memiliki 13.979 lansia, yang terdiri dari 6.952 lansia laki-laki dan 7.028 lansia perempuan (Dinkes Kota Banda Aceh, 2021).

Menurut Kemenkes RI (2019), Indonesia memasuki fase aging population, dimana harapan hidup semakin meningkat yang diikuti dengan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia. Proses menua (aging) merupakan proses alami yang disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis dan juga social yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan tersebut cenderung berpotensi mengakibatkan masalah kasus kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa secara khusus pada lanjut usia. Pada usia lanjut terjagi berbagai kemunduran organ dan perubahan psikis, maka lansia rentan rentan mengalami gangguan fisik dan gangguan mental. Perubahan yang terjadi pada lansia meliputi resiko jatuh, gangguan pola tidur dan kecemasan (Gunardi & Herlina, 2021).

Salah satu gangguan pola tidur yang dapat terjadi pada lansia adalah insomnia. Insomnia adalah kesulitan terus menerus untuk tertidur dan kesulitan untuk mempertahankan tidur, yang terjadi bahkan jika setiap kondisi untuk tidur yang baik diselesaikan, mengakibatkan gangguan siang hari (Proserpio et al., 2020). Insomnia adalah salah satu gangguan masalah tidur yang paling sering terjadi pada orang dewasa tua (lansia) (Februanti et al., 2019). Insomnia adalah ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidur secara kuantitas maupun kualitas (Kozier, 2010). Kesulitan tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan

fisiologis dan psikologis seperti gangguan penurunan aktivitas sehari-hari, rasa mudah capek lemah, daya tahan tubuh menurun, depresi cemas dan sulit untuk melakukan berkonsentrasi (Hermawan et al., 2019). Dampak yang lebih luasakan terlihat depresi atau resah, insomnia juga berkontribusi pada saat mengerjakan pekerjaan rumah maupun berkendara, serta aktivitas sehari hari dapat terganggu mengakibatkan kecelakaan, seperti terjatuh (Ningsih & wibowo, 2018)

Berdasarkan penelitian Ulfa (2021) di dapatkan hasil bahwa lanjut usia yang tidak insomnia sebesar 29%, lanjut usia yang mengalami insomnia ringan sebesar 52%, dan lanjut usia yang mengalami insomnia berat sebesar 19%. Maka di ketahui bahwa masih ada lanjut usia yang mengalami insomnia di Kota Banda Aceh.

Insomnia adalah salah satu masalah kondisi kesehatan yang paling umum, dengan sekitar 10%-15% dari populasi umum menderita secara teratur dan sekitar 25%-35% mengalami insomnia sementara atau sesekali (Gunardi & Herlina, 2021). Dari penelitian yang dilakukan oleh Kim, et al (2017) pada kalangan lanjut usia di komunitas pedesaan di Korea Selatan menemukan bahwa 32,4% dari 509 peserta mengalami insomnia. Prevalensi insomnia di Indonesia pda kelompok lansia 60 tahun ditemukan 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (Gunardi & Herlina, 2021). Prevalensi insomnia pada lansia di Panti Werdha di Aceh, diperoleh data Insomnia ringan berusia berusia 60-74 sebanyak 43 responden (61,4%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 responden (57,1%), berada dalam tingkat pendidikan dasar sebanyak 40 responden (57,1%), tidak mengonsumsi obat-obatan sebanyak 39 responden (55,7%), tidak merokok sebanyak 40 responden (57,1%), dan memiliki kebiasaan minum kopi sebanyak 39 responden (55,7%) (Maulida & Khairani, 2016).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran insomnia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Banda Aceh.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan jenis kuantitatif dan menggunakan design *cross-sectional study*. Populasi pada penelitian ini yaitu lanjut usia (>60 tahun). Teknik pengambilan sampel ialah *non-probability sampling* dengan metode *proportional sampling* dengan jumlah sampel 359 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu; bersedia menjadi responden, bisa membaca dan menulis, berdomisili di Kota Banda Aceh, tidak mengalami gangguan fungsi kognitif, berusia diatas 60 tahun, dan tinggal bersama keluarga. Penelitian ini menggunakan analisa univariat dengan distribusi frekuensi. Penelitian ini dilakukan dengan izin oleh Komite Etik Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dengan nomor uji etik 111081241221.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS) untuk mengetahui gambaran insomnia dalam bentuk skala ordinal yang berisi 11 *item* pernyataan dan telah dilakukan uji validitas dengan nilai  $r$  didapatkan yaitu 0,426-0,475 dan reliabilitas dengan nilai 0,787.

## HASIL

Berdasarkan data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Setiap Kecamatan Kota Banda Aceh (n = 359).**

No.	Data Demografi	f	%
1.	Usia		
	60-75 Tahun	308	85,8
	>75 Tahun	51	14,2
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	136	37,9
	Perempuan	223	62,1
3.	Tingkat Pendidikan		
	Rendah	62	17,3
	Sedang	232	64,6
	Tinggi	65	18,1
4.	Pekerjaan		
	Pensiunan	65	18,1
	Wiraswasta	116	32,3
	Tidak Bekerja	178	49,6

No.	Data Demografi	f	%
5.	Sosial Ekonomi		
	> Rp 3.500.000	8	2,2
	Rp 2.500.000 – Rp 3.500.000	59	16,4
	Rp 1.500.000 – Rp 2.500.000	97	27,0
	< Rp 1.500.000	195	54,3
6.	Status Pernikahan		
	Menikah	286	79,7
	Janda/Duda	66	18,4
	Cerai Hidup	7	1,9
7.	Tinggal dengan		
	Pasangan	282	78,6
	Anak	77	21,4
8.	Riwayat Penyakit		
	Single Mordibidy	194	54,0
	Multiple Mordibity	102	28,4
	Tidak ada Penyakit	63	17,5

Sumber : Data Primer (Diolah, 2022)

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa bahwa dari 359 responden lanjut usia, mayoritas responden termasuk dalam katagori elderly yaitu berusia 60-74 tahun sebanyak 308 lanjut usia (85,8%). Mayoritas responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 223 lanjut usia (62,1%). Mayoritas responden tidak bekerja yaitu sebanyak 178 lanjut usia (49,6%). Mayoritas responden berstatus menikah yaitu sebanyak 286 lanjut usia (79,7%). Mayoritas responden tinggal bersama pasangan suami/istri yaitu sebanyak 282 lansia (78,6%). Mayoritas tingkat pendidikan responden adalah menengah sebesar 232 lanjut usia (64,6%). Mayoritas responden memiliki pendapatan rendah yaitu dibawah Rp 1.500.000 sebanyak 195 lansia (54,3%). Mayoritas riwayat penyakit responden adalah single morbidity sebesar 194 lansia (54%)



**Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kejadian Insomnia Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Setiap Kecamatan Kota Banda Aceh (n = 359).**

No.	Insomnia Rating Scale	f	%
1.	Tidak Insomnia	48	13,4
2.	Insomnia Ringan	204	56,8
3.	Insomnia Berat	107	29,8
4.	Insomnia Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>359</b>	<b>100%</b>

*Sumber : Data Primer (Diolah, 2022)*

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa sebagian besar responden menderita insomnia ringan yaitu sebanyak 204 lanjut usia (56,8%)

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian insomnia pada lansia yang ada di kota Banda Aceh sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 204 lanjut usia (56,8%) dan sebagian kecil mengalami insomnia berat sebanyak 48 lanjut usia (13,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2021) kepada 100 responden lanjut usia dan didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden lanjut usia menderita insomnia ringan yaitu 52 lanjut usia (52%). Menurut Maisaroh dan Purwito (2020) yang mengatakan bahwa lansia akan mengalami insomnia pada dirinya dengan seiring berjalannya waktu. Menurut Darmojo (2005) insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stress psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi peningkatan frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan, kalau seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Tidak begitu

halnya dengan lansia, lansia lebih sering terbangun.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritasnya memiliki pendapatan <Rp 1.500.00,- yaitu sebanyak 195 lansia (54,3%). Menurut Patel, et al (2018) dengan judul “Insomnia in elderly” yang melaporkan bahwa tingkat pendapatan yang rendah akan lebih beresiko mengalami kejadian insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas perempuan lebih banyak daripada laki-laki, yakni 223 lansia (62,1%). Menurut penelitian Sumirta dan Laraswati (2017) mengatakan bahwa perempuan lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun di malam hari di bandingkan pria. Secara psikologi juga melaporkan bahwa perempuan memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan laki-laki dalam mengatasi masalah, dengan adanya gangguan psikologi tersebut maka perempuan akan mengalami kecemasan, apabila kecemasan yang berlanjut maka akan mengakibatkan seorang lansia perempuan lebih sering mengalami insomnia dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan 79,7% status pernikahan responden adalah menikah. Status pernikahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada penelitian ini, dimana katagori insomnia berada pada katagori ringan. Menurut Maisharoh dan Purwito (2020) pada populasi lansia yang menikah tersebut akan sedikit risiko untuk mengalami kebiasaan tidur yang buruk, seperti jam tidur yang tidak teratur daripada lansia yang tidak memiliki pasangan hidup. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Made Gede Cahyadi (2013) yang menyatakan bahwa orang yang menikah cenderung lebih sedikit mengeluh mengalami gangguan tidur insomnia. Menurut Kim, et al (2017) dalam penelitiannya didapatkan bahwa responden yang tidak memiliki pasangan hidup secara signifikan lebih banyak dilaporkan mengalami insomnia.

Jadi asumsi menurut peneliti bahwa insomnia dapat terjadi karena beberapa faktor, yakni faktor status pernikahan, faktor status social ekonomi karena pada pendapatan rendah banyak ditemukan responden yang mengeluh insomnia, dan juga faktor jenis kelamin, pada jenis kelamin perempuan banyak ditemukan keluhan insomnia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lanjut usia di kota Banda Aceh mengalami insomnia ringan dengan prevalensi sebesar (56,8%). Dari kesimpulan tersebut, maka penulis mengajukan beberapa saran, yaitu keluarga yang memiliki lansia agar dapat mendukung lansia meningkatkan aktivitas-aktivitas yang dapat mengatasi insomnia seperti sleep hygiene, terapi relaksasi, dan terapi kontrol stimulus.

Bagi pengembangan ilmu pengetahuan diharapkan dapat menambah bahan acuan, dapat menjadi sumber wawasan dan informasi tambahan terkait dengan gambaran insomnia pada lanjut usia di Kota Banda Aceh.

Bagi penulis selanjutnya diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian ini. Penulis hanya memaparkan gambaran insomnia pada lanjut usia. Oleh karena itu, bagi penulis selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan melalui metode yang lebih baik lagi dengan memperhatikan dan mempertimbangkan yang lainnya yang tidak diteliti seperti faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab terjadinya kejadian insomnia sehingga dapat dikembangkan dan bervariasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2020). *Statistik penduduk lanjut usia provinsi aceh*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Darmojo. (2005). *Proses menua dan implikasi kliniknya, buku ajar penyakit dalam jilid I (ed. 5)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI

- Dinas Kesehatan Pemerintah Banda Aceh. (2021). *Cakupan pelayanan kesehatan usia lanjut menurut jenis kelamin, kecamatan, dan puskesmas kota banda aceh*. Diakses pada 03 Oktober 2021, dari <https://dinkes.acehprov.go.id/>
- Febrianti, S., Hartono, D., & Cahyati, A. (2019). Penyakit fisik dan lingkungan terhadap insomnia bagi lanjut usia. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 1–4.
- Gunardi, S., & Herlina, I. (2021). Insomnia dapat meningkatkan resiko depresi lansia. *Journal of Health Science*, 1(01), 34–42.
- Hermawan, F., Widyastuti, N., Tsani, A. F. A., & Fitrianti, D. Y. (2019). Hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lanjut usia. *Journal of Nutrition College*, 8(4), 274–279.
- Kemkes RI. (2019). *Indonesia memasuki periode aging population*. Diakses pada 03 Oktober 2021, dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- Kim, W. J., Joo, W. T., Baek, J., Sohn, S. Y., Namkoong, K., Youm, Y., Kim, H. C., et al. (2017). Factors associated with insomnia among the elderly in a Korean rural community. *Psychiatry Investigation*, 14(4), 400–406. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.4.400>
- Kozier, B., Glenora, E., Audrey, B., & Shirlee, S. J. (2010). *Buku ajar fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Maisharoh, R., & Purwito, D. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di wilayah kerja puskesmas patikraja kabupaten banyumas. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Edisi Khusus

September, 138-147, <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/download/5394/3150>.

- Maulida, H., & Khairani, K. (2016). Tingkat insomnia berdasarkan karakteristik lansia di unit pelaksana teknis dinas (UPTD) banda aceh. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(01), 6, <https://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=ba&aca&acaID=24576&page=1>
- 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 Ilmu Kesehatan*, 9(1), 66-74.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the elderly: A review. *Jurnal of Clinical*, 14(06), 1017-1024.
- Permana, M. G. C., (2013). Insomnia dan hubungannya terhadap faktor psikososial pada pelayanan kesehatan primer. *E-Jurnal Medika Udayana*, 2(2), 1-17.
- Proserpio, P., Marra, S., Campana, C., Agostoni, E. C., Palagini, L., Nobili, L., Nappi, R. E., et al (2020). Insomnia and menopause: a narrative review on mechanisms and treatments. *Climacteric*, 23(6), 1-11.
- Sumirta, I. N., & Laraswati, A. I. (2017). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, 10(1). 1-10.
- Ulfa, Y. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lanjut usia di kota banda aceh*. Skripsi tidak dipublikasikan. Banda Aceh: Fakultas Keperawatan.