



NASKAH PUBLIKASI

GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI POSYANDU LANSIA
KARTINI DUSUN GOWOK CATURTUNGGAL DEPOK SLEMAN
YOGYAKARTA

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Keperawatan



CECELIA ALVIONITA

KP.P.1700187

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA

2019





NASKAH PUBLIKASI

Gambaran Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia
Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman
Yogyakarta

Disusun Oleh

Cecelia Alvionita
KP.P.17.00187

**Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal**

Susunan Dewan Penguji

Penguji I

Nur Yeti Syarifah, S.Kep.,Ns.,M.Med. Ed

Penguji II

drh.Ign.Djuniarto, S.Kep., M.M.R

**Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana Keperawatan**

Yogyakarta,.....

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners

Ika Mustika Dewi, S.Kep.,Ns.,M.Kep





PERNYATAAN

Nama : Cecelia Alvionita

Judul : GAMBARAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI
POSYANDU LANSIA KARTINI DUSUN GOWOK
CATURTUNGGAL DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

Dengan ini saya setuju naskah ringkasan penelitian yang telah disusun dipublikasikan dengan/tanpa mencantumkan nama pembimbing sebagai *co-author*.

Demikian harap maklum.

Yogyakarta,

Pembimbing Utama,

Nur Yeti Syarifah, S.Kep., Ns., M.Med.Ed

Pembimbing Pendamping,

drh.Ign.Djuniarto, S. Kep., M.M.R



Gambaran Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta

Cecelia Alvionita¹, Nur Yeti Syarifah², Ign.Djuniarto³

INTISARI

Latar Belakang : Lansia yang mengalami gangguan tidur dan kualitas tidur menurun akan mengganggu kesehatan baik berupa fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur dapat menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemah, dan daya tahan tubuh menurun. Dari segi psikis, menyebabkan timbulnya suasana perubahan kejiwaan, mudah letih, lamban bereaksi, sulit berkonsentrasi, dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 5 orang lansia usia 60-74 tahun di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok didapatkan dari 5 orang lansia ada 4 orang lansia yang mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Bila hal ini terjadi terus menerus selama bertahun-tahun akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain.

Tujuan : Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif *observasional deskriptif* dengan desain *cross sectional*. Subjek yang digunakan berjumlah 37 responden. Penelitian dilakukan di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengumpulan data di peroleh dari data primer yaitu dengan melakukan wawancara langsung dan mengisi kuesioner PSQI.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada rentang usia 61-70 tahun sebanyak 12 responden (32,4%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 22 responden (59,5%). Sebagian besar responden yang status pendidikannya SD memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 8 responden (21,6%).

Kata kunci : lansia, kualitas tidur, PSQI

¹Mahasiswa STIKes Wira Husada Yogyakarta

²Dosen STIKes Wira Husada Yogyakarta

³Dosen Prodi Keperawatan dan Ners STIKes Wira Husada Yogyakarta

DESCRIPTION OF QUALITY OF SLEEP IN THE ELDERLY IN POSYANDU LANSIA KARTINI GOWOK VILLAGE CATURTUNGGAL DEPOK SLEMAN YOGYAKARTA

Cecelia Alvionita¹, Nur Yeti Syarifah², Ign.Djuniarto³

ABSTRACT

Background : The elderly people who experience sleep disorders and the quality of sleep decreases will interfere with their health both physically and psychologically. Physically, lack of sleep can cause a pale face, swollen eyes, weak body, and decreased endurance. In terms of psychology, causing an atmosphere of mental changes, easily tired, slow to react, difficulty concentrating, can damage memory and cognitive abilities. From the results of interviews conducted by researchers on 5 elderly people aged 64-70 years old in Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok, it was found that 5 elderly people there were 4 elderly people who had difficulty sleeping at night. If this happens continuously for years it will have an impact on high blood pressure, heart attacks, strokes, to psychological problems such as depression and other feeling disorders.

Objective : To know the description of the elderly sleep quality in Posyandu Lansia Kartini Gowok Village Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

Method : This study uses descriptive quantitative observational research with cross sectional design. The subjects were used 37 respondents. The study was conducted at the Posyandu Lansia Kartini Gowok Village Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta. The sample was taken used purposive sampling. This study have done by collecting data from primary data which is done by a live interview and filling out the PSQI questionnaire.

Results : Based on the result of this study, most respondents who had poor sleep quality were in rang 61-70 years old as many as 12 respondents (32,4%). Most of women respondents had poor sleep quality of 22 respondents (59,5%). Most of the respondents whose elementary education status had poor sleep quality were 8 respondents (21,6%).

Keyword : Elderly, sleep quality, PSQI

¹The Student of Wira Husada school of Health Science Yogyakarta

²The Lecturer of Nurse and Nursing study program of Wira Husada school health science Yogyakarta

³The Lecturer of Nursing study program of Wira Husada school of Health Science Yogyakarta

1. PENDAHULUAN

Menua merupakan proses alamiah hilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan organ tubuh yang memperbaiki diri untuk mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, bersifat irreversible dan di alami oleh semua makhluk hidup. Seiring dengan bertambahnya usia, timbul perubahan-perubahan sebagai akibat proses penuaan, meliputi perubahan fisik, mental dan spiritual psikososial.¹ Proses degenerasi pada lansia menyebabkan waktu tidur efektif semakin berkurang, sehingga tidak mencapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur.

Prevalensi gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia cukup meningkat sekitar 76%. Kelompok lansia lebih mengeluh mengalami sulit tidur sebanyak 40%, sering terbangun pada malam hari sebanyak 30% dan sisanya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lain.² Kurang tidur yang berkepanjangan akan mengganggu kesehatan baik berupa fisik dan psikis. Dari segi fisik, kurang tidur dapat menyebabkan muka pucat, mata sembab, badan lemah, dan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. Dari segi psikis, kurang tidur dapat menyebabkan timbulnya suasana perubahan kejiwaan, sehingga penderita akan menjadi letih, lamban menghadapi rangsangan dan sulit berkonsentrasi.³ Ketidakcukupan kualitas tidur dapat merusak memori dan kemampuan kognitif. Bila hal ini terjadi terus menerus selama bertahun-tahun akan berdampak pada tekanan darah tinggi, serangan

jantung, stroke, hingga masalah psikologis seperti depresi dan gangguan perasaan lain. Jika hal ini berlangsung pada waktu yang lama, akan menyebabkan individu tersebut mengalami kurang tidur yang mengakibatkan peningkatan resiko penyakit yang dideritanya.⁴

Data *World Health Organization*, populasi lanjut usia (lansia) di kawasan Asia Tenggara dari tahun ke tahun semakin meningkat. Pada tahun 2000 populasi lansia sekitar 5,3 juta jiwa, pada tahun 2010 di perkirakan 24 juta jiwa, dan pada tahun 2020 di perkirakan mencapai 28,8 juta jiwa dari total populasi. Pada tahun 2050 populasi lansia di perkirakan mengalami peningkatan tiga kali lipat dari tahun 2013 (142 juta jiwa).⁵

Berdasarkan data Statistik DIY, kabupaten sleman menempati urutan pertama dari 5 kabupaten dengan jumlah lanjut usia 378.996 Jiwa pada tahun 2018. Sedangkan jumlah lansia tertinggi di kabupaten sleman berada di Kecamatan Depok berjumlah 39.788 jiwa, kecamatan gamping berjumlah 31.066 Jiwa, dan kecamatan Godean 25.405 jiwa.⁶ Jumlah lansia terbanyak di Kecamatan Depok berada di Caturtunggal berjumlah 15.529 jiwa, Desa Condong Catur berjumlah 13.440 jiwa dan di Desa Maguwoharjo jumlah lansia sebanyak 10.817 jiwa.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 23 januari 2019 di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta, peneliti melakukan wawancara terhadap lima orang lansia usia 60-74 tahun. Hasil studi pendahuluan didapatkan bahwa dari lima orang lansia, ada empat orang lansia yang mengalami kesulitan tidur pada malam hari, juga

yang mengalami sulit tidur kembali saat terbangun bahkan tidak tidur lagi sampai pagi hari.

Hal inilah yang menjadi alasan peneliti mengambil judul gambaran kualitas tidur lansia di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta.

2. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *observational deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lansia Kartini Dusun Gowok Caturtunggal Depok Sleman Yogyakarta, dengan jumlah responden sebanyak 37 responden. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *purposive sampling*.

3. HASIL

a. Karakteristik Responden

1) Usia Responden

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
51-60 tahun	9	24.3
61-70 tahun	17	45.9
71-80 tahun	9	24.3
71-80 tahun	9	24.3
81-90 tahun	2	5.4
Total	37	100.0

Sumber : data primer di olah 2019

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia responden, sebagian besar responden berusia 61-70 tahun yaitu sebanyak 17 responden (45,9%).

2) Jenis Kelamin

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
Laki-Laki	3	8.1
Perempuan	34	91.9
Total	37	100.0

Sumber : Data primer di olah 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berkategori perempuan yaitu sebanyak 34 responden (91,9%).

3) Pendidikan

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan

Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
Tidak Sekolah	6	16.2
SD	12	32.4
SMP	7	18.9
SLTA	9	24.3
D3	2	5.4
S1	1	2.7

Total	37	100.0
-------	----	-------

Sumber : Data Primer tahun 2019

Berdasarkan tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 12 responden (32,4%).

4) Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden

Analisa univariat pada tahap ini meneliti “Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden”, dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 9
Kualitas Tidur Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Kualitas Tidur					
		Baik		Buruk		Total	
		F	%	F	%	F	%
Usia	51-60 tahun	3	8,1	6	16,2	9	24,3
	61-70 tahun	5	13,5	12	32,4	17	45,9
	71-80 tahun	4	10,8	5	13,5	9	24,3
	81-90 tahun	1	2,7	1	2,7	2	5,4
	Total	13	35,1	24	64,9	37	100
Jenis Kelamin	Laki-Laki	1	2,7	2	5,4	3	8,1

Perempua 12 32,4 22 59,5 34 91,9

n

Karakteristik Responden	Kategori	Kualitas Tidur					
		Baik		Buruk		Total	
		F	%	F	%	F	%
Jenis Kelamin	Total	13	35,1	24	64,9	37	100
Pendidikan	Tidak	3	8,1	3	8,1	6	16,2
	SD	4	10,8	8	21,6	12	32,4
	SMP	2	5,4	5	13,5	7	18,9
	SLTA	3	8,1	6	16,2	9	24,3
	D3	0	0,0	2	5,4	2	5,4
	S1	1	2,7	0	0,0	1	2,7
	Total		13	35,1	24	64,9	37

Sumber: Data Primer 2019

Tabel 4 diatas menyatakan bahwa sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada rentang usia 61-70 tahun sebanyak 12 responden (32,4%). Berdasarkan jenis kelamin yang memiliki kualitas tudur buruk yaitu terbanyak adalah perempuan sebanyak 22 responden (59,5%). Sedangkan responden yang memiliki kualitas buruk diliat dari segi pendidikan yang terbanyak adalah SD sebanyak 8 responden (21,6%).

4. PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur sebagian besar adalah responden termasuk kategori buruk yaitu sebanyak 24 responden (64,9%). Pola tidur lanjut usia sangat berbeda dengan orang dewasa maka perlu mendapatkan perhatian dari petugas kesehatan. Perubahan kualitas tidur lansia umumnya tidak dapat tidur dengan nyenyak daripada orang dewasa. Gambaran kualitas tidur pada lansia masih kurang baik dimana banyak yang masih mengalami kesulitan untuk tidur waktu 30 menit.⁶ Dalam penelitian ini diperoleh lansia bisa tertidur dalam waktu 30-60 menit, sulitnya kemampuan tidur lansia disebabkan karena perlahan-lahan matinya *Neuron* yang terkait mengatur pola tidur yaitu *Nukleus Preoptic Ventrolateral* seiring usia bertambah.

Selain itu, lambatnya lansia untuk bisa tidur dapat disebabkan karena kecemasan dan depresi yang dialaminya, depresi umum terjadi pada lansia dan mereka yang mungkin memiliki masalah tidur. Kecemasan dan depresi dapat menyebabkan seseorang lansia menjadi susah tidur dan tetap terjaga. Secara khusus, pensiun dari pekerjaan umumnya mengakibatkan kegiatan rutin sehari-hari yang dilakukan lebih sedikit, dimana mempengaruhi waktu tidur malam dan tidur siang. Karena terlalu banyak tidur pada siang hari juga dapat menyebabkan lansia susah untuk memulai tidurnya pada malam hari. Kesulitan dalam tidur lainnya yang berpengaruh pada kualitas tidur lansia yaitu masih banyak, lansia yang sering mengalami terbangun tengah malam atau menjelang pagi.

Sebagian besar responden yang memiliki kualitas buruk berada pada rentang usia 61-70 tahun sebanyak 12 responden (32,4%). Secara fisiologis semakin bertambahnya usia seorang individu maka akan mengalami penurunan kondisi fisik. Lansia yang memiliki kondisi fisik yang menurun akan menyebabkan lansia merasa tidak berguna dan tidak menikmati dalam menjalani kehidupannya. Hal tersebut memungkinkan lansia memiliki kualitas hidup yang kurang. Lansia yang berusia 70 tahun ke atas memiliki kemungkinan untuk berkualitas hidup lebih buruk daripada lansia berusia kurang dari 70 tahun. Semakin tua umur semakin buruk kualitas hidup.⁷

Sebagian besar responden yang memiliki kualitas buruk berada pada jenis kelamin perempuan sebanyak 22 responden (59,5%). Secara fisik perempuan dan pria lansia memiliki perbedaan dalam melakukan aktivitas. Selain itu, lansia dengan jenis kelamin perempuan memiliki nilai yang lebih tinggi dalam hal kesepian dan kekhawatiran terhadap kondisi kesehatannya, sedangkan pada lansia berjenis kelamin laki-laki memiliki kepuasan yang lebih tinggi dalam beberapa aspek yaitu hubungan personal dan kondisi kesehatannya. Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Sebagian besar responden yang memiliki kualitas buruk berada pada pendidikan SD sebanyak 8 responden (21,6%). Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Responden yang tingkat pendidikannya rendah berpeluang dengan status kesehatan yang kurang baik dibandingkan mereka yang berpendidikan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin

baik status kesehatannya. Sebaliknya makin rendah tingkat pendidikan seseorang maka makin buruk status kesehatannya. Pendidikan memberikan pengetahuan pada lansia untuk melakukan kegiatan olahraga rutin. Kegiatan yang satu ini juga sangat penting untuk membuat kualitas tidur anda menjadi lebih baik. Hanya dengan melakukan olahraga 30 menit sehari maka memiliki tidur yang berkualitas, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan banyak manfaat yang lain. Jika lansia sudah merasa segar dan berenergi setelah berolahraga maka hindari melakukan olahraga di sore atau malam hari dan lakukanlah di pagi hari, olahraga di pagi hari membantu mengatasi insomnia.⁸

5. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa kualitas tidur pada lansia di Posyandu Lansia Kartini Gowok antara lain :

4. Sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada rentang usia 61-70 tahun sebanyak 32,4%.
5. Sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada jenis kelamin perempuan sebanyak 59,5%.
6. Sebagian besar responden yang memiliki kualitas tidur buruk berada pada pendidikan SD sebanyak 21,6%.

6. SARAN

- a. Pengelola Puskesmas Depok III

Petugas Puskesmas Depok III dapat memberikan pendidikan kesehatan (penkes) terhadap lansia yang polanya terganggu.

- b. Bagi Lansia

Meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan serta meningkatkan budaya hidup sehat, terutama dapat menjaga pola tidur dan kualitas tidur lansia dengan baik.

c. Bagi Peneliti

Peneliti berikutnya hendaknya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengadakan penelitian selanjutnya tentang hubungan tingkat pendidikan dengan kualitas tidur lansia.

d. Bagi Pengelola Institusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bacaan bagi mahasiswa untuk meningkatkan pengembangan ilmu pengetahuan mengenai gambaran kualitas tidur lansia.

Rujukan

1. Azizah. (2011). *Keperawatan lanjut usia*, edisi ke-1, Yogyakarta; Graha Ilmu
2. Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan dalam Cermin Dunia Kedokteran*. Grub PT Kalbe Farma, Jakarta.
3. Komalasari. (2012). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur di Puskesmas Jatinagor dalam www.jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/viewfile/727/773. Diakses pada tanggal 17 Desember 2018.
4. Potter, P.A., dan Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Konsep, Proses, Praktik* (Volume 2) (Edisi 4). Jakarta : EGC
5. World Health Organization. (2013). Jumlah Penduduk Lansia di Dunia, www.haryono.com. Di akses pada tanggal 16 November 2018. Yogyakarta.
6. Hapsari (2009). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Lansia dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, Vol.1,No.2,November 2009:108-115 : Jakarta.
7. Ekawati Sutikno. (2011). *Hubungan Fungsi Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia*.
8. Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta.