

ANALISIS DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA

Lindriani^{1*}, Ratnasari Iskandar², Mustakarrul³

^{1,2}Program Studi Profesi Ners Universitas Mega Buana Palopo

³Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Mega Buana Palopo

seprinus.patoding@umegabuana.ac.id

*corresponding author

Abstrak

Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut antara lain gangguan fungsi kognitif dan keseimbangan. Gangguan satu atau lebih fungsi tersebut dapat menyebabkan gangguan fungsi social pekerjaan, dan aktivitas harian. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui analisis dukungan keluarga dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Pontap. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain deksriptif analitik dengan pendekatan cross sectional, lokasi penelitian di wilayah kerja puskesmas pontap, populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di wilayah puskesmas pontap, sampel di ambil menggunakan Teknik purposive sampling, instrument yang digunakan berupa kuesioner dukungan keluarga dan kualitas tidur lansia, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil: hasil p value 0.02 (sig < 0.05) yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo. Kesimpulan: terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo.

Kata Kunci : dukungan keluarga; lansia; kualitas tidur

Abstract

Some health problems that often occur in the elderly include impaired cognitive function and balance. Disturbances in one or more of these functions can cause impaired social work function, and daily activities. The purpose of this study was to determine the analysis of family support with the quality of sleep of the elderly in the Pontap Health Center work area. This type of quantitative research uses an analytical descriptive design with a cross-sectional approach, the location of the study is in the Pontap Health Center work area, the population in this study were all elderly people in the Pontap Health Center area, the sample was taken using the purposive sampling technique, the instrument used was a questionnaire on family support and sleep quality of the elderly, then analyzed using the chi-square test. Results: the p value result is 0.02 (sig < 0.05) which means Ho is rejected and Ha is accepted, meaning there is a relationship between family support and sleep quality of the elderly in the Pontap Health Center work area, Palopo City. Conclusion: There is a relationship between family support and sleep quality in the elderly in the Pontap Health Center work area, Palopo City.

Keywords: family support; elderly; sleep quality

PENDAHULUAN

Usia tua mempengaruhi tubuh mereka mulai mengalami penurunan fungsi secara bertahap. Proses menua yang terjadi pada orang tua bukanlah penyakit tetapi menjadi proses persiapan dan terus-menerus dalam perubahan dan penurunan daya tahan tubuh dalam



menghadapi tekanan dari dalam dan luar. Proses metabolisme seseorang dapat menyebabkan perubahan besar dalam hidupnya, termasuk penurunan fungsi tubuh, jaringan, dan sel (Widyastika et al., 2023).

Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang World Population Aging, terdapat pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015). Seperti halnya yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami perpanjangan usia harapan hidup. Tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, Bappenas, UNFPA, 2018).

Menurut Riskesdas (2019) saat ini kita mulai memasuki periode Aging Population, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia, Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,7 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan diperkirakan akan terus meningkat dimana tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Data jumlah lansia di Provinsi Bengkulu sebesar 141.070 jiwa dengan rincian 72.095 laki laki dan 68.975 perempuan (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2019). Sedangkan penduduk lansia Provinsi Bengkulu mencapai 243.000 orang pada tahun 2019 atau sekitar 12,21% dari seluruh penduduk. Angka ini meningkat 6,10% dari jumlah lansia di wilayah kelurahan pontap sebanyak 447 pada tahun 2022 dan pada tahun 2023 sebanyak 506 orang.

Beberapa masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut antara lain gangguan fungsi kognitif dan keseimbangan. Gangguan satu atau lebih fungsi tersebut dapat menyebabkan gangguan fungsi social pekerjaan, dan aktivitas harian. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, penyakit terbanyak dialami lansia ialah hipertensi (57,6%), arthritis (51,9%), dan stroke (46,1%). Selain itu lansia juga mengalami perubahan-perubahan secara fisiologis, salah satu perubahan fisiologis yang terjadi adalah penurunan kualitas tidur. Gangguan kualitas tidur yang banyak dialami lansia salah satunya adalah insomnia. Prevalensi gangguan kualitas tidur di Amerika sekitar mencapai 67% dari 1.508 lansia usia 65 tahun. Sedangkan di Thailand, hampir 50% lansia yang berusia >60 tahun mengalami gangguan kualitas tidur (National Sleep Foundation, 2014).

Fungsi tidur sangat penting bagi kehidupan untuk peningkatan kesehatan. Gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kualitas hidup. Salah satu teori tidur berhubungan dengan penyembuhan, memperoleh kualitas tidur terbaik sangat penting untuk meningkatkan kesehatan yang baik dan pemulihan individu yang sakit (Potter & Perry, 2010).

Perubahan pola tidur lansia disebabkan karena perubahan Sistem Saraf Perifer/SSP yang mempengaruhi pengaturan tubuh. Kerusakan sensorik umum karena penuaan dapat mengurangi sensitivitas terhadap waktu yang mempertahankan irama sirkadian (Budiarti, 2020). Keluhan tentang kesulitan tidur waktu malam sering kali terjadi di antara lansia, sering kali akibat penyakit kronik contohnya akibat nyeri sendi dan penyakit penyerta lainnya yang tahun 2018 yang berjumlah 119.000 orang lansia (BPS Prov Bengkulu, 2019). Berdasarkan survey awal yang dilakukan di puskesmas pontap didapatkan diakibatkan dari faktor degeneratif pada tahap lanjut usia (Evans dan Rogers dalam Potter & Perry, 2010).

Perubahan tidur pada lansia berakibat menurunnya kualitas tidur yang meliputi meningkatnya latensi tidur, efisiensi tidur berkurang, bangun lebih awal, mengurangi tahapan

tidur nyenyak dan gangguan irama sirkadian, peningkatan tidur siang, jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur tahap 3 dan 4 menurun. Lansia sering tidur siang dan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidur (Oliveira, 2010).

Terganggunya kualitas tidur dapat menyebabkan gangguan keseimbangan fisiologis maupun psikologis pada lansia. Dampak fisiologi meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, rasa lelah, lemah, koordinasi neuromuskular buruk, proses penyembuhan lambat, daya tahan tubuh menurun, dan ketidakstabilan tanda vital, dampak psikologi meliputi depresi, cemas, tidak konsentrasi, koping tidak efektif (Ernawati, 2017). Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui analisis dukungan keluarga dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Pontap.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di di wilayah kerja Puskesmas Pontap sebanyak 50 orang dengan teknik *sampling purposive*. Adapun analisis data yang digunakan adalah uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan dukungan keluarga di wilayah kerja Puskesmas Pontap (n=50)

| Dukungan keeluarga | n | % |
|--------------------|-----------|------------|
| Baik | 33 | 66.0 |
| Kurang | 17 | 34.0 |
| Total | 50 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 diketahui frekuensi dukungan keluarga responden yaitu Sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga baik sebanyak 33 orang (66%) dan responden dengan dukungan keluarga kurang sebanyak 17 orang (17%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur di wilayah kerja Puskesmas Pontap (n=50)

| Kualitas tidur | n | % |
|----------------|-----------|------------|
| Baik | 13 | 26.0 |
| Buruk | 37 | 74.0 |
| Total | 50 | 100 |

Tabel 2 diketahui frekuensi kualitas tidur responden yaitu sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 37 orang (74%) dan responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 13 orang (26%).

Tabel 3. Uji *chi-square* antara dukungan keeluarga dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Pontap Kota (n=50)

| Dukungan keluarga | Kualitas Tidur | | | | Total | | P Value |
|-------------------|----------------|------|-------|------|-------|------|---------|
| | Baik | | Buruk | | n | % | |
| | n | % | n | % | | | |
| Baik | 12 | 24.0 | 21 | 42.0 | 33 | 66.0 | 0.047 |
| cukup | 1 | 2.0 | 16 | 32.0 | 17 | 34.0 | |
| Total | 13 | 26.0 | 37 | 74.0 | 50 | 100 | |

Berdasarkan tabel 3 diketahui dari 50 responden sebanyak 12 orang (24.0%) memiliki dukungan keluarga baik serta kualitas tidur baik sedangkan responden dengan dukungan keluarga cukup serta kualitas tidur buruk sebanyak 16 orang (32%). Hasil dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil *p value* 0.047 ($\alpha < 0.05$) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo.

Kemampuan seseorang untuk tidur atau tetap tertidur dipengaruhi oleh situasi stres yang mereka alami. Stres berat berkorelasi positif dengan keluhan tidur dan mimpi buruk, menurut Mayora (2016). Selain itu, stres berat dikaitkan dengan jam tidur yang lebih sedikit. Mereka yang mengalami stres emosional dapat mengalami kesulitan tidur, sering terbangun saat tidur, atau terlalu banyak tidur. Stres berkepanjangan juga dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk (Jurmilia, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Widyastika et al., (2023) tentang hubungan dukungan keluarga dengan kualitas tidur lansia pasca stroke. Berdasarkan hasil penelitian hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai *p-value* (0,02) < α (0,05) yang berarti dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kualitas tidur lansia pasca stroke di masa pandemi Covid-19.

Penelitian yang lain juga dilakukan oleh Ika et al., (2023) tentang analisis faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia. Dukungan keluarga dapat menurunkan kecenderungan munculnya kejadian yang dapat menyebabkan menurunnya kualitas tidur lansia. Keluarga dapat membantu lansia mengatasi masalah secara efektif dan meningkatkan kesehatan.

SIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian bahwa sebagian besar lansia memiliki dukungan keluarga baik dan sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk. Sehingga terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiani, Reny Yuli. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik, Aplikasi NANDA, NIC dan NOC*. Jilid 1. Jakarta: TIM.
- Azizah. L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu. Badan Pusat Statistik Provinsi Bengkulu. 2019. *Statistik Penduduk Usia Lanjut Provinsi Bengkulu*. Bengkulu: Badan Pusat Statistik.

-
- Cooper & Taylor dalam Mohammad Imam Farisi. 2010. *Pengembangan Asesmen Diri Siswa (Student Self-Assessment) sebagai Model Penilaian dan Pengembangan Karakter. Artikel disampaikan pada Konferensi Ilmiah Nasional "Asesmen dan Pembangunan Karakter Bangsa"* HEPI UNESA 2012.
- Darmojo, B. dan Martono, H. (2006). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Balai Penerbit FKUI: Jakarta.
- Dewi, P. A. dan Ardani, A. I. (2013). *Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. 2019. *Profil Kesehatan Kota Bengkulu 2019*. Dinkes Kota Bengkulu
- Ernawati, Syauqy, A. & Haisah, S. 2017. *Gambaran Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. 2, 5 doi: 10.26714/jkj.7.3.2019.303-310
- Eser, I., Khorshid, L., Çinar S. 2007. *Sleep quality of older adults in nursing homes in Turkey*. Journal of Gerontological Nursing. doi: 10.3928/00989134-20071001-07
- Fatima, Y., Doi, S.A.R., Najman, J., & AlMamun, A. (2016). *Exploring gender difference in sleep quality of young adults: findings from a large population study*. Clinical Medicine & Research 14(3-4):138- 144.
- Guyton & Hall. 2011. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi Keduabelas*. Elsevier Inc.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika. 2012.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., Grebb, J. A. 2010. *Sinopsis Psikiatri (Widjaja Kusuma, Pentj). Jilid Dua*. Binarupa Aksara.
- Khasanah, K dan Hidayati, W. (2012). *Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang*.
- Kurnia, AD, Wardhani, V&Rusca, KT. 2009. *Aroma terapi Bunga Lavender Memperbaiki Kualitas Tidur pada Lansia*. doi: 10.21776/ub.jkb.2009.025.02.1
- Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Lo, C. MH. dan Lee, P. H. 2012. *Prevalence and impacts of poor sleep on quality of life and associated factors of good sleepers in a sample of older Chinese adults*. Health and Quality of Life Outcomes. doi : 10.1186/1477-7525-10-72
- Lumbantobing. 2004. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
-

-
- Luo J., Zhu G., Zhao Q., Guo Q., Meng H., dkk. 2013. *Prevalence and risk factors of poor sleep quality among chinese elderly in an urban community: results from the Shanghai Aging Study*. doi: 10.1371/journal.pone.0081261
- Madrid-Valero, J.J et al., (2017). *Age and gender effects on the prevalence of poor sleep quality in the adult population*. *Gaceta Sanitaria* 31(1)
: 18-22.
- Miltenberger, R.G. (2004). *Behavior Modification Principle and Procedures*.
USA.Wadsworth.
- Mohede, M. A. dkk. 2013. "*Tania*" (*Tracer Insomnia*) pada Lansia Berbasis Metode Cross Sectional, *Studi Kasus Insomnia di Wisma Lansia Harapan Asri Semarang*. Universitas Dian Nuswantoro, Semarang.
- Oliveira. (2010). *Sleep Quality Of Elders Living in Long term Care Institution*. *Journal of Brazilian University*. doi: 10.1590/S0080- 62342010000300010