



Literature Review : Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia

Iis Putri Rambu Padu Leba^a, Ns. Lilla Maria M.Kep^a, Sismala Harningtyas
S.ST.,M.Kes^a

^aSekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang, Malang, Indonesia

Email korespondensi: iisrambu@gmail.com

Abstract

The quality of sleep in the elderly at night has decreased by about 70% -80% in adulthood. Older people are more likely to experience poor sleep quality due to the aging process. Sleep disturbances in the elderly include difficulty getting to sleep, difficulty maintaining deep sleep and waking up too early. This study aims to analyze articles related to the factors that affect sleep quality in the elderly. The method or design used in this study is a Literature Review by searching for journals using the ProQuest, Google Scholar, and Pubmed databases. The journal criteria used are journals published within the last 5 years. The analysis in this study is synthesized in the form of a narrative. The results of research from 14 journals have been obtained as much as 64.3% using a cross-sectional study design and as many as 42.8% using Chi-Square Test analysis, from the analysis obtained several factors that affect sleep quality in the elderly, including: hypertension, level age, excessive napping, physical activity, emotional stress, depression, loneliness, sleep duration, and drug use. In this study it can be concluded that the factors that affect sleep quality in the elderly are: hypertension, age level, excessive naps, physical activity, emotional stress, depression, loneliness, sleep duration, and use of drugs.

Keywords: Sleep quality, Factors, Elderly

Abstrak

Kualitas tidur lansia pada malam hari mengalami penurunan sekitar 70%-80% pada usia dewasa. Lanjut usia lebih mudah mengalami kualitas tidur buruk akibat proses penuaan. Gangguan tidur pada lansia yaitu kesulitan masuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur nyenyak dan bangun terlalu pagi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis artikel yang berhubungan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Literatur Review dengan mencari jurnal menggunakan database *ProQuest*, *Google Scholar*, dan *Pubmed*. Kriteria jurnal yang digunakan adalah jurnal yang terbit dalam rentang waktu 5 tahun terakhir. Analisis dalam penelitian ini disintesis dalam bentuk naratif. Hasil penelitian dari 14 jurnal telah diperoleh sebanyak 64,3 % menggunakan desain penelitian *Cross-sectional study* dan sebanyak 42,8 % menggunakan analisis Uji *Chi-Square*, dari analisis tersebut diperoleh beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia antara lain : hipertensi, tingkat umur,tidur siang berlebihan, aktivitas fisik, stress - emosi, depresi, kesepian, durasi tidur, dan penggunaan obat - obatan. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu :

Iis Putri R P L, dkk., LiteratureReview: Faktor-FaktorYangKualitas



hipertensi, tingkat umur, tidur siang berlebihan, aktivitas fisik, stress - emosi, depresi, kesepian, durasi tidur, dan penggunaan obat - obatan.

Kata kunci: *Kualias tidur, faktor - faktor, Lansia*

PENDAHULUAN

Proses penuaan adalah suatu proses yang dimensional yaitu proses perusakan dan perbaikan didalam tubuh atau sistem yang terjadi secara bergantian tetapi pada saat dan kecepatan yang berbeda - beda. Penuaan adalah suatu proses alamiah dan biologis, yakni suatu proses yang tidak dapat dihindari, berkesinambungan, dan berjalan terus menerus. Proses menua ini akan mengakibatkan perubahan fisiologi, anatomi, dan biokimia pada tubuh sehingga mempengaruhi kemampuan dan fungsi tubuh secara keseluruhan. (Amalia, 2017). Pola tidur pada lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan selama penuaan dengan berbagai masalah tidur sehingga menjadikannya berbeda dari orang-orang yang masih muda. Perubahan-perubahan pola tidur tersebut yaitu kelatengan tidur, sering bangun lebih awal saat pagi hari dan terjadi kondisi dimana jumlah tidur siang yang lebih banyak. Lansia akan mengalami kondisi penurunan jumlah waktu yang lebih lama untuk tidur lebih nyenyak. Usia sangat mempengaruhi kualitas tidur, dimana semakin tinggi usia seseorang maka akan mempengaruhi penurunan durasi waktu tidurnya. Dalam sehari, bayi baru lahir rata-rata tidur sebanyak 20 jam, anak - anak usia 6 tahun rata - rata 10 jam, usia 12 tahun rata-rata tidur 9 jam, dan orang dewasa rata-rata tidur 7 jam 20 menit (Farisma, 2018)

Kebutuhan tidur yang cukup bagi individu bukan saja diukur dari faktor jumlah tidurnya, akan tetapi diukur dari faktor kualitas tidurnya juga. Kualitas tidur seseorang jika terpenuhi dengan baik akan memberikan energy yang positif yang mana dapat meningkatkan produktivitas dan meningkatkan konsentrasi serta

Iis Putri R P L, dkk., Literature Review: Faktor-Faktor Yang Kualitas

kepercayaan diri individu. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lanjut usia adalah respon terhadap penyakit, lingkungan, gaya hidup dan stress psikologis. Lanjut usia dengan kondisi tubuhnya yang sehat menjadikan lansia dapat tidur dengan nyaman dan nyenyak, akan tetapi pada lanjut usia dengan keadaan sakit, kebutuhan tidurnya bisa tidak terpenuhi akibat rangsangan sakit yang dialaminya. Lingkungan juga dapat membantu atau menghambat lanjut usia untuk tidur, dimana lingkungan yang nyaman dan tenang dapat membuat lansia tidur nyenyak, namun pada lingkungan yang rebut dan rame dapat menghalangi lanjut usia untuk tidur. Gaya hidup juga bisa mempengaruhi pola tidur lanjut usia dimana lansia yang sering melakukan aktivitas seperti olahraga ringan cenderung akan lebih mudah tidur nyenyak dibandingkan dengan lanjut usia yang kurang beraktivitas. Stress psikologis seperti cemas juga dapat mempengaruhi kualitas tidur lanjut usia dimana keadaan cemas dapat menyebabkan penurunan jumlah waktu tidur karena saat merasa cemas, akan menyebabkan norepineprin darah meningkat melalui sistem simpatis sehingga mengurangi kualitas tidur pada tahap IV NREM dan REM (Silvanasari, 2017)

Lansia usia dewasa mengalami penurunan kualitas tidur pada malam hari sekitar 70%-80%. Lansia usia 70 tahun didapatkan 22% kasus lansia yang mengalami gangguan tidur dan 30% dari kelompok tersebut banyak mengalami masalah tidur seperti seringkali terbangun saat tidur malam hari. *National Institute of Health*, juga mengatakan bahwa 50% lansia yang berusia 65 tahun atau lebih mengalami gangguan tidur (Laili & Hatmanti, 2018). Lanjut usia



lebih mudah mengalami kualitas tidur buruk akibat proses penuaan, dimana terjadi perubahan pada pola tidur dan istirahatnya. Masalah tidur yang seringkali dialami oleh lansia adalah sering terjaga pada malam hari, seringkali terbangun lebih pagi, sulit untuk dapat tertidur, dan rasa lelah yang berlebihan pada siang hari. Sedangkan gangguan tidur pada lansia yaitu kesulitan masuk tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur nyenyak dan bangun terlalu awal pada dini hari (Amalia, 2017)

Kualitas tidur yang buruk berpengaruh terhadap aspek kognitif, fisik dan kualitas hidup lansia. Dimana kurang tidur yang terus menerus terjadi dapat menyebabkan gangguan kesehatan fisik maupun psikis. Kurang tidur dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik lansia dengan menyebabkan badan lemah, muka pucat, kehilangan semangat serta menurunnya daya tahan tubuh sehingga lansia gampang terserang penyakit. Sedangkan gangguan kesehatan psikis kurang tidur dapat menyebabkan adanya perubahan pada kejiwaan, sehingga lansia menjadi sulit berkonsentrasi, lemah, dan lambat menanggapi rangsangan (Yekti Setiyorini, 2016). Alasan peneliti ingin meneliti judul tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia dikarenakan banyak lansia yang mengalami gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, tidur tidak nyenyak, bangun terlalu pagi yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk sehingga berdampak pada aktivitas dan kesehatannya. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia menggunakan metode *Literature Review*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Literature Review* dan

dengan menggunakan format *Problem/ population Intervention Comparison Outcome Study design* (PICOS) yang dijadikan sebagai panduan dalam mencari artikel penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan dari pengamatan langsung, akan tetapi dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel atau jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Berdasarkan hasil pencarian literature melalui database *PubMed ProQuest*, dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci “*factors/faktor-faktor*” AND “*affecting/ yang mempengaruhi*” AND “*sleep quality/kualitas tidur*” AND “*in the elderly/pada lansia*” peneliti memperoleh 17.163 jurnal yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Jurnal penelitian tersebut kemudian diseleksi lagi berdasarkan tahun terbit yaitu dalam rentang waktu dari tahun 2016 sampai 2021 atau jurnal dalam terbitan lima tahun terakhir dan dipilih jurnal berbahasa Inggris dan bahasa Indonesia didapatkan sebanyak 10.166 jurnal. Setelah itu, jurnal yang telah diperoleh tersebut dilakukan penilaian kelayakan berdasarkan kriteria inklusi penelitian, jurnal yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi dilakukan eksklusi. Jurnal yang diperoleh berdasarkan kriteria inklusi sebanyak 10.136 jurnal. Dari jurnal tersebut kemudian dilakukan identifikasi abstrak sesuai dengan tujuan dan rumusan masalah dari penelitian, sehingga diperoleh hasil akhir 14 jurnal yang dilakukan *review*.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Jurnal internasional dan nasional yang berhubungan dengan topik	Jurnal internasional dan nasional yang tidak berhubungan dengan topik

	penelitian yaitu faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia	penelitian yaitu faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia
Intervention	Kualitas tidur pada lansia	Selain kualitas tidur
Comparators	Tidak ada	Tidak ada
Outcomes	Analisis faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia	Tidak menjelaskan adanya faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia
Study Design and publication type	<i>Correlational study, studi kuantitatif, descriptive cuantitatif, experimental study, quasi experimental, dan cross-sectional</i>	<i>Studi literature , Systematic review,</i>
Tahun Penerbitan	Artikel atau jurnal yang tahun terbit kurang dari 5 tahun terakhir	Artikel atau jurnal yang tahun terbit lebih dari 5 tahun terakhir
Bahasa	Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris

HASIL

Literature review ini disintesis dengan menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi sejenis yang sesuai dengan hasil untuk menjawab tujuan penelitian. Artikel penelitian yang telah dipilih selanjutnya dibuat ringkasan yang berisikan nama peneliti, tahun terbit, jurnal, judul, metode,

hasil penelitian dan *database*. Terdapat 14 jurnal yang diperoleh peneliti dengan menggunakan *database PubMed, proquest* dan *google scholar*. Studi yang sesuai dengan tinjauan ini dilakukan oleh Rudimin, Hariyanto, & Rahayu, (2017) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang; Laili & Hatmanti, (2018) dengan penelitian yang berjudul Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Wulan Erma Menanggal Surabaya; Amanda, Prastiwii, & Sutriningsih (2017) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kekambuhan Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang; Rudi Febrianto, Tanto Hariyanto (2017) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tunggulwulung; Ningsih (2017) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Primer Di Puskesmas Gamping 1; Brandao et al (2018) dengan penelitian yang berjudul Association Of Sleep Quality With Excessive Daytime Somnolence And Quality Of Life Of Elderlies Of Community; Nurhayati Nina, Angela F.C Kalesaran (2018) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Masyarakat Pesisir Kota Manado; Dahroni, Arisdiani, & Widiasuti (2019) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Antara Stress Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia; Kumar, Wong, Shahzad, Hasan, & Kairuz (2019) dengan penelitian yang berjudul The Relationship Between Sleep Quality, Inappropriate Medication Use And Frailty Among Older Adults in Aged Care Homes in Malaysia; Dimas Agil Yosa, Suwanti

(2019) dengan penelitian yang berjudul Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Pada Lanjut Usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang; Zhang et al (2020) dengan penelitian yang berjudul A Study On Depression Of The Elderly With Different Sleep Quality In Pension Institutions In Northeastern; Jia & Yuan (2020) dengan penelitian yang berjudul The Association Between Sleep Quality And Loneliness In Rural Older Individuals : a Cross-sectional Study in Shandong Province, China; Anak Agung Istri Dewi, Nila Wahyuni, Ni Luh Nopi Andayani (2020) dengan penelitian berjudul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut Di Desa Sumatera Kelod; Sun et al (2020) dengan penelitian berjudul Associations Of Sleep Quality And Sleep Duration With Frailty And Pre-Frailty in an Elderly Populaion Rugao Longetivy And Ageing Study

Karakteristik responden yang diambil oleh peneliti pada saat melakukan studi literatur, secara garis besar peneliti mengambil responden lansia. Terdapat 14 jurnal yang diperoleh memiliki karakteristik yang berbeda mulai dari tahun, desain penelitian, sampel, dan jenis analisis, tetapi mempunyai tujuan penelitian yang sama yaitu mengetahui faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia.

Tabel 2 Tahun Publikasi

Kategori	n	%
Tahun Publikasi		
2017	4	28.5 %
2018	3	21.5 %
2019	3	21.5 %
2020	4	28.5 %
Total	14	100 %

Pada tabel 1.1 sebagian besar dari 11 jurnal yang telah diperoleh peneliti menunjukkan bahwa jurnal terbaru dipublikasikan pada

tahun 2020 yaitu sebesar 28,5% atau sebanyak 4 jurnal.

Tabel 3 Desain dan Analisis Penelitian

Kategori	n	%
Desain Penelitian		
<i>Correlational study</i>	4	28.5 %
<i>Cross-sectional study</i>	9	64.3 %
<i>RuLAS</i>	1	7.2 %
Total	14	100 %
Analisis Penelitian		
a. Uji spearman rank	2	14.2 %
b. Uji korelasi pearson productmoment	1	7.2 %
c. Uji somer'd	1	7.2 %
d. Descriptive statistics, student's test	1	7.2 %
e. Uji Chi-Square	6	42.8 %
f. SPSS	2	14.2 %
g. Ordinal Logistic Regression	1	7.2 %
Total	14	100 %

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa desain penelitian paling banyak menggunakan *Cross-sectional study* sebesar 64.3% atau 9 jurnal, dan sebesar 42,8% atau sebanyak 6 jurnal menggunakan analisis uji *chi-square*

PEMBAHASAN

Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia

Lanjut usia lebih mudah mengalami kualitas tidur buruk akibat proses penuaan. Proses tersebut mengakibatkan terjadinya perubahan pada pola tidur dan istirahat lansia sehingga muncul masalah tidur yang sering dialami oleh lansia seperti sering terjaga pada malam hari, seringkali terbangun lebih awal pada pagi hari, susah untuk tertidur dan rasa lelah yang



berlebihan pada siang hari. Selain itu, gangguan tidur yang bisa dialami lansia yaitu susah untuk memulai tidur, susah mempertahankan tidur yang nyenyak, dan bangun terlalu awal pada pagi hari. Berdasarkan hasil analisis literature jurnal dari peneliti sebelumnya di temukan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu : hipertensi, tingkat umur, tidur siang berlebihan, aktivitas fisik, stress emosi, depresi, kesepian, durasi tidur, penggunaan obat.

Penelitian ini sejalan dengan teori Kozier (2008) yang menyatakan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tidur adalah faktor usia, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress psikologis, alcohol, dan stimulant, diet, merokok, motivasi, sakit, dan medikasi. Potter & Perry (2005) juga mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tidur adalah penyakit fisik yang diderita, obat-obatan, pola tidur yang terbiasa, rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari, stress emosi, lingkungan yang bising, aktivitas fisik dan kelelahan serta asupan makanan dan kalori sehari-hari.

Menurut opini peneliti, lanjut usia mengalami beberapa perubahan pada pola tidur selama penuaan yang membuat lansia berbeda dengan orang yang masih berusia muda. Perubahan pola tidur tersebut seperti sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu pagi, dan peningkatan frekuensi tidur siang yang lebih banyak. Lansia mengalami penurunan jumlah waktu yang dihasilkan untuk tidur lebih dalam. Usia adalah salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang, dimana semakin bertambah usia seseorang maka semakin menurun kualitas maupun kuantitas tidurnya. Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia yaitu, Tingkat Umur, Aktivitas Fisik, Hipertensi,

Stress Emosi, Depresi, Kesepian, Durasi Tidur, dan Penggunaan Obat – obatan.

Faktor Tingkat Umur

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rudimin et al., 2017) Hasil Uji Korelasi Pearson menunjukkan bahwa p-value = 0,007 atau p-value = < 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara tingkat umur dengan kualitas tidur lansia di Posyandu Permadi RT 02 RW 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Dari penelitian tersebut, didapatkan hasil yakni usia adalah salah satu faktor yang menentukan lamanya waktu tidur yang dibutuhkan lansia, dimana semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan sehingga kualitas tidur lansia pun menjadi buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Farisma, 2018) yang mengatakan bahwa pola tidur lansia mengalami beberapa perubahan yang khas selama proses penuaan yang membedakannya dari orang yang lebih muda. Semakin bertambah usia seseorang maka berpengaruh terhadap penurunan lama tidurnya, itulah mengapa usia sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur. Bayi yang baru lahir rata-rata tidur sebanyak 20 jam, anak yang berusia 6 tahun rata-rata tidur sebanyak 10 jam, dan anak yang berusia 12 tahun rata-rata tidur sebanyak 9 jam, sedangkan orang dewasa rata-rata tidur 7 jam 20 menit sehari.

Menurut opini peneliti, usia sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia karena berkaitan dengan penyakit yang diderita serta kesehatan yang buruk pada lansia itu sendiri. Lansia biasa mengalami gangguan tidur seperti seringkali terbangun pada malam hari akibat dari terkejut karena mendengar suara bising, seringkali terbangun karena harus ke kamar kecil,



merasa keedinginan, dan yang paling berpengaruh adalah rasa sakit atau nyeri yang dirasakan lansia pada bagian tubuh tertentu yang menyebabkan lansia tidak dapat tertidur dengan nyaman. Hal ini terjadi karena usia lansia dimana dengan bertambahnya usia lansia maka akan mengalami perubahan fisik. Akibat penurunan fisik dan juga kesehatan lansia inilah yang akan mempengaruhi kualitas tidur lansia tersebut.

Faktor Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah kegiatan yang dapat meningkatkan kuantitas maupun kualitas tidur. Aktivitas yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan sekresi endorfin, konsumsi energy bahkan suhu tubuh yang mana akan membantu terjadinya tidur dalam proses pemulihan tubuh. Aliran darah yang lancar akan membantu suplai oksigen ke otak pun menjadi lancar sehingga hal ini dapat mengontrol tekanan darah yang bisa meningkatkan rasa nyaman saat tidur. (Agung dkk , 2020)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurhayati Nina, dkk, 2018) dan (Laili & Hatmanti, 2018) dimana menunjukkan hasil terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia. Dimana hal ini terjadi ketika tubuh melakukan banyak aktivitas menyebabkan tubuh kelelahan, sehingga metabolisme tubuh yang lelah akan merespon tubuh untuk istirahat dan tidur. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang banyak beraktivitas seperti melakukan pekerjaan rumah yang ringan maupun senam lansia memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dibandingkan lansia yang kurang beraktivitas fisik.

Menurut opini peneliti, kualitas tidur pada lanjut usia, di pengaruhi oleh aktivitas fisik dimana jika aktivitas fisik baik maka kualitas tidurnya baik tetapi sebaliknya jika aktivitasnya kurang maka otomatis menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Hal ini terjadi dikarenakan lansia yang malas melakukan aktivitas fisik membuat dirinya merasa lemas dan tak berdaya yang dapat memicu stress sehingga berpengaruh terhadap kualitas tidurnya.

Faktor Hipertensi

Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Ningsi, 2017) menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di Puskesmas Gamping 1. Seseorang yang memiliki masalah tidur seperti gangguan tidur, kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi, serta kualitas tidur yang buruk bersiko 1,84 kali mengalami hipertensi dibandingkan dengan seorang yang tidak memiliki masalah tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori oleh (Hafiez Amanda, 2017) yang menyatakan bahwa salah satu faktor resiko terjadinya hipertensi pada lansia adalah kualitas tidur yang buruk. Dimana kualitas tidur yang buruk akan mengakibatkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat berkontribusi menyebabkan gangguan kardiovaskuler.

Menurut opini peneliti, bagi lansia yang memiliki hipertensi biasanya memerlukan waktu yang lebih lama untuk dapat memulai tidur dibandingkan lansia yang tidak memiliki riwayat hipertensi. Lansia normal biasanya membutuhkan waktu 30 menit untuk tertidur, tetapi untuk penderita hipertensi membutuhkan waktu yang lebih banyak.



Faktor Stress Emosi

Dalam penelitian (Dahroni, Arisdiani, & Widiastuti, 2019) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stress emosi dengan kualitas tidur lansia. Stress emosi yang dirasakan oleh lansia disebabkan karena gangguan situasi psikologis dimana lansia tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan seperti hubungan interpersonal, sosial budaya dan keagamaan. Akibat dari hal ini, maka akan berdampak negative untuk lansia itu sendiri yang mana bisa terjadi peningkatan tekanan darah, pusing, merasa sedih, tidak bisa tidur, dan depresi yang akhirnya bisa menyebabkan lansia mengalami kualitas tidur yang buruk.

Penelitian ini sejalan dengan teori dari (Potter&Perry,2005) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, yaitu stress emosi. Lansia yang mengalami stress emosi biasanya ditandai dengan merasa khawatir dengan masalah yang dihadapi, merasa lelah, badan terasa sakit saat bangun tidur, merasa capek, dan jantung berdebar yang akhirnya menyebabkan lansia mengalami kualitas tidur yang buruk.

Menurut opini peneliti, lanjut usia mempunyai tingkat stress emosi yang berbeda satu sama lain, karena stress itu sendiri bersifat subjektif dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Stress emosi yang ditandai dengan sering merasa letih, merasa sedih, merasa asing, susah tidur jika malam hari, mudah terjaga dan sulit untuk tidur kembali berpengaruh pada kualitas tidurnya. Lansia yang dipenuhi dengan masalah seringkali tidak bisa tidur karena cemas dan khawatir yang berlebihan.

Faktor Depresi

Depresi dikaitkan dengan kualitas tidur seseorang dikarenakan seseorang dengan kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan peningkatan gejala depresinya. Akan tetapi hal ini hanya pada aspek fungsionalnya saja seperti konsentrasi yang menurun dan bukan pada alam perasaannya seperti rasa sedih. Dalam penelitian (Rudi Febrianto, Tanto Hariyanto, 2017) pada posyandu lansia menunjukkan hasil 60% lansia mempunyai kualitas tidur yang buruk dan 40% mempunyai tingkat depresi sedang yang mana nilai value sebesar $0,015 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara kualitas tidur dengan depresi pada lansia. Ada juga penelitian yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2020) mengatakan bahwa depresi sangat berpengaruh pada kualitas tidur lansia pensiun china, dikarenakan akibat penurunan aktivitas lansia karena pensiun itu membuat lansia cenderung mengalami rasa kesepian akibat kehilangan hubungan dan peran sosial dalam masyarakat yang mengakibatkan depresi sehingga kualitas tidur terganggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dari Koziar,et al.,(2011) yang mengatakan bahwa kualitas tidur juga dipengaruhi oleh faktor depresi. Dimana lansia dengan tingkat depresi yang berat, akan berpengaruh terhadap penurunan kualitas tidurnya, karena lansia dengan depresi akan merasa cemas yang berlebihan sehingga mengganggu tidurnya menjadi tidak nyaman dan nyenyak yang akhirnya dapat menurunkan kualitas tidurnya.

Menurut opini peneliti, lansia yang menderita depresi umumnya disebabkan oleh lansia yang kehilangan pekerjaan (pensiun) dimana lansia yang sudah tidak bekerja menyebabkan aktivitasnya menurun serta merasa kesepian akibat kehilangan teman sekerja sehingga



mengganggu kesehatan. Selain itu, karena lansia sudah tidak bekerja maka otomatis pemasukan keuangan semakin menurun ditambah lagi apabila lansia jauh dari keluarga dan anak-anak yang secara otomatis keuangan menjadi tanggungan sendiri menyebabkan lansia cemas dan tertekan yang mempengaruhi kualitas tidurnya

Faktor Kesepian

Kesepian (Loneliness) adalah masalah psikologis yang sering dialami oleh lansia, dimana kesepian ini diartikan sebagai keadaan yang tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial dalam lingkungan kurang sempurna yang dapat menurunkan kualitas tidur. Rasa kesepian akan mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional pada lansia yang dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, depresi, kecemasan dan gangguan tidur (Dimas Agil Yosa, Suwanti, 2019). Dalam penelitian (Jia & Yuan, 2020) pada lansia di pedesaan china mengatakan bahwa kesepian adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur. Peneliti mengatakan bahwa lansia di pedesaan China mengalami kesepian diakibatkan oleh banyaknya masyarakat setempat yang memilih untuk berpindah tempat ke kota sehingga lansia dibiarkan hidup sendirian, ditambah lagi lansia yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang sepi menyebabkan masalah psikologis sehingga lansia mengalami gangguan tidur.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti, 2018) yang menyatakan bahwa rata-rata lansia yang merasa kesepian adalah lansia yang mempunyai kualitas tidur yang buruk. Perasaan kesepian yang dirasakan oleh lansia, menyebabkan lansia merasa rendah diri, takut bertemu dengan orang lain, tidak terlibat dalam kegiatan sosial, dan selalu

menghindari situasi yang baru. Perasaan ini akan terus dibawa dalam alam pikiran yang menyebabkan lanjut usia kesusahan untuk tertidur, mudah terbangun saat tidur dan akhirnya membuat lansia mengalami penurunan kualitas tidur.

Menurut opini peneliti, lanjut usia yang kesepian mengalami ketidakmampuan beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi akibat proses menua itu sendiri. Lansia juga mengalami kondisi ketidakadekuatan dukungan sosial yang dapat menimbulkan gangguan psikososial seperti gangguan tidur. Oleh karena itu, lansia yang mengalami kesepian perlu diperhatikan oleh masyarakat maupun layanan kesehatan setempat dengan diberi berbagai aktivitas yang melibatkan fisik, psikis, maupun hubungan sosial agar mengurangi bahkan menghilangkan rasa kesepian yang dirasakan oleh lansia sehingga lansia tidak merasa sendiri.

Faktor Durasi Tidur

Durasi tidur sangat berpengaruh pada kualitas tidur lansia, jika durasi kurang dari normalnya akan membuat seseorang merasa lemah, dan merasakan kantuk. Penelitian yang dilakukan oleh (Sun et al., 2020) menunjukkan hasil bahwa 43,6% lanjut usia memiliki kualitas tidur yang buruk dan memiliki durasi tidur malam 5 jam dan 27,8% memiliki durasi tidur malam 9 jam dari kualitas yang buruk mengakibatkan lansia mengalami kelemahan. Jika durasi tidak mencukupi dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Tidur siang berlebihan juga dapat mempengaruhi durasi tidur pada malam hari, di buktikan pada penelitian yang dilakukan oleh (Brandão et al., 2018) menunjukkan hasil dari 131 lansia 76 (58%) mengalami gangguan tidur yang diakibatkan karena memiliki durasi tidur siang yang berlebihan.



Hasil penelitian ini sesuai dengan sebuah literature yang mengatakan bahwa jumlah tidur yang sedikit pada siang hari akan berpengaruh pada kuantitas tidur, namun tidur yang lama pada siang hari akan mengganggu latensi tidur sehingga lansia akan lebih sering terbangun pada malam hari. Kondisi ini mengakibatkan lansia yang mempunyai jumlah tidur yang panjang pada siang hari akan susah tertidur pada malam hari sehingga berakibat pada penurunan kualitas tidurnya (Oliveira, 2011)

Menurut opini peneliti, tidur yang panjang pada siang hari disebabkan oleh kurangnya kegiatan atau aktivitas lansia di siang hari. Faktor durasi tidur mempengaruhi kualitas tidur karena kualitas tidur seseorang dapat di lihat secara kualitatif atau dilihat dari jumlah jam tidurnya terpenuhi dalam sehari. Kondisi ini bisa dilihat dari sebagian besar lansia yang memiliki penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, insomnia, ataupun nyeri kronik yang mana penyakit ini membuat lansia sulit untuk tidur nyenyak di malam hari, sehingga berdampak pada rasa kantuk pada siang hari.

Faktor Penggunaan Obat

Pada penelitian yang di lakukan oleh (Kumar, Wong, Shahzad, Hasan, & Kairuz, 2019) mengatakan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur dan penggunaan obat, lansia yang mengonsumsi lebih banyak obat cenderung memiliki efisiensi tidur yang lebih sedikit. Penggunaan obat-obatan dengan efek sedative dan antikolinergik ini dapat menimbulkan rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari yang membuat lansia akan memiliki tidur siang yang lebih panjang, dan hal ini akan menyebabkan lansia mengalami insomnia pada malam hari sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa obat-obatan tertentu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Artinya obat-obatan yang memiliki efek tertentu bisa mempengaruhi tahap III dan IV tidur NREM sehingga menyebabkan insomnia dan mimpi buruk pada lansia. Ada juga obat jenis narkotik seperti meperidin hidroklorida dan morfin yang diketahui dapat menekan tidur REM sehingga lansia akan sering terjaga pada malam hari (Chayatin & Mubarak 2017)

Menurut opini peneliti, obat – obatan memiliki efek yang berbeda-beda. Dimana ada obat yang dapat membuat tidur lebih lama dan ada juga yang dapat membuat orang yang mengkonsumsinya menjadi lebih sedikit jumlah waktu tidur dari biasanya. Seperti contohnya, seseorang yang mengonsumsi obat jenis diuretic akan meningkatkan frekuensi buang air kecil, sehingga berpengaruh pada kualitas tidurnya dikarenakan harus sering terbangun untuk ke kamar mandi. Ada juga obat jenis golongan depresan yang dapat menekan kondisi tidur REM seseorang dan obat golongan lain seperti betabloker memiliki dampak terjadinya insomnia pada lansia yang berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Penggunaan obat yang tidak tepat juga dapat menimbulkan efek kecemasan sehingga lansia sulit untuk dapat tertidur dan berdampak pada terganggunya tidur pada tahap REM sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan *literature review* dari 14 jurnal penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah tingkat umur, aktivitas fisik, hipertensi, stress emosi, depresi,



keseharian, durasi tidur dan penggunaan obat – obatan.

Saran

Perawat maupun tenaga kesehatan yang lainnya dapat memanfaatkan pengetahuan dan wawasan dari literature review ini dalam menyusun intervensi yang efektif dan efisien untuk menangani masalah kesehatan yang ditemukan berhubungan dengan kualitas tidur pada lanjut usia.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, I. N. (2017). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Lansia. In *Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Diponegoro*.

Anak Agung Istri Dewi, Nila Wahyuni, Ni Luh Nopi Andayani, I. P. A. G. (2020). *hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada usia lanjut di desa sumerta kelod*. 8(1), 1–7. Retrieved from http://kiss.kstudy.com/journal/thesis_name.asp?tname=kiss2002&key=3183676

Brandão, G. S., Warken, F., Camelier, R., Adonis, A., Sampaio, C., Brandão, G. S., ... Camelier, A. A. (2018). *Association of sleep quality with excessive daytime somnolence and quality of life of elderlies of community*. 2, 1–10.

Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>

Dimas Agil Yosa, Suwanti, H. P. (2019). *Hubungan Keseharian Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. 5.

Farisma, O. (2018). faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lanjut usia di indonesia (analisis data sekunder ifls

2014). *Russian Journal of Economics*, 48(2), 123–154. Retrieved from https://www.academia.edu/38922036/The_Integration_of_Technology_into_English_Language_Teaching_The_Underlying_Significance_of_LMS_in_ESL_Teaching_despite_the_Ebb_and_Flow_of_Implementati on?email_work_card=view-paper%250Ahttps://doi.org/10.1155/2016/315980

Fitri. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Karangrejo Kecamatan Gabus Kabupaten Grobogan. *Universitas Kristen Satya Wacana*, 1(1).

Jia, G., & Yuan, P. (2020). *The association between sleep quality and loneliness in rural older individuals : a cross- sectional study in Shandong Province* ., 5, 1–13.

Kumar, S., Wong, P. S., Shahzad, S., Hasan, & Kairuz, T. (2019). *The relationship between sleep quality , inappropriate medication use and frailty among older adults in aged care homes in*. 2, 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224122>

Laili, F. N., & Hatmanti, N. M. (2018). aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia di posyandu lansia wulan erma menanggal surabaya: Physical Activity With Sleep Quality In Elderly Posyandu Wulan Erma Menanggal Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i1.129>

Ningsi, I. Y. (2017). *hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada pasien hipertensi primer di puskesmas gamping 1 sleman*. 4, 9–15.

Nurhayati Nina, Angela F.C Kalesaran, F. L. F. . L. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada



Masyarakat Pesisir Kota Manado. *Kesmas*, 7(4).

Rudi Febrianto, Tanto Hariyanto, V. M. A. (2017). *hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada lansia di posyandu lansia tunggul wulung lowokwaru kota malang*. 2, 341–346.

Rudimin, Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1), 119–127.

Silvanasari, I. A. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia Di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*.

Sun, X., Ma, T., Yao, S., Chen, Z., Xu, W., & Jiang, X. (2020). *Associations of sleep quality and sleep duration with frailty and pre-frailty in an elderly population Rugao longevity and ageing study*. 2, 1–10.

Wijayanti. (2018). *Hubungan Loneliness Level Dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Wherda Unit Abiyoso Pakem Sleman*.

Yekti Setiyorini. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada lansia hipertensi di gamping sleman yogyakarta. *Naskah Publikasi*, 12. Retrieved from <http://digilib.unisayogya.ac.id>

Zhang, J., Zhang, Y., Luan, Z., Zhang, X., Jiang, H., & Wang, A. (2020). *A study on depression of the elderly with different sleep quality in pension institutions in Northeastern China*. 11, 1–8.