

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PUNCU KABUPATEN KEDIRI

Ajeng Wahyu Ningsih¹, Dodik Arso Wibowo²
STIKES Karya Husada Kediri
E-mail : ajengwahyu70@gmail.com

ABSTRACT

Insomnia in the elderly is a condition where an individual experienced a change of the quantity and quality of the pattern of breaks which cause discomfort interfere with desirable lifestyle. Most of the elderly have high risk of experiencing sleep disorders due to several factors. Some factors which influence insomnia such as age, gender, psycology, environment and lifestyle. Design of the study used descriptive, this research June 04th, 2018, there are 18 respondents by using purposive sampling, the instrument is used questioner, the research variable is used to know the factors that influence insomnia of elderly, the data were analyzed by percentage and interpreted with the quantitative. The result of the study on age factor there are 4 respondents (22%) got insomnia aged 60-65years old, there are 8 respondents (45%) got insomnia aged 66-70 years old, there are 6 respondents (33%) got insomnia aged 71-74 years old, there are 18 respondents (100%) gender factor got insomnia, on psychological factor there are 14 respondents (78%) have negative psycology, there are 12 respondents (67%) have physical illness, 11 respondents (61%) get environmental factors and there are 12 respondents (67%) have positive life style. There fore it is expected that the elderly can avoid the cause of in insomnia and improve quality and quantity of sleep better. The elderly can do relaxation techniques and ritual activities before going to bed. The result of the study can be concluded if those factors can influence the quality and quantity of sleep of elderly.

Key Words : Factors, Insomnia, Elderly, Posyandu Elderly

ABSTRAK

Insomnia pada lansia adalah suatu kondisi di mana seseorang mengalami perubahan kuantitas dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan ketidaknyamanan mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Sebagian besar lansia memiliki risiko tinggi mengalami gangguan tidur karena beberapa faktor. Beberapa faktor yang mempengaruhi insomnia seperti usia, jenis kelamin, psikologi, lingkungan dan gaya hidup. Desain penelitian yang digunakan deskriptif, penelitian ini 04 Juni 2018, terdapat 18 responden dengan menggunakan purposive sampling, instrumen yang digunakan adalah kuesioner, variabel penelitian digunakan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia lansia, data dianalisis dengan persentase dan diinterpretasikan dengan kuantitatif. Hasil penelitian pada faktor umur terdapat 4 responden (22%) menderita insomnia berusia 60-65 tahun, ada 8 responden (45%) menderita insomnia berusia 66-70 tahun, ada 6 responden (33%) mendapat insomnia berusia 60-65 tahun. insomnia berusia 71-74 tahun, terdapat 18 responden (100%) faktor gender mengalami insomnia, pada faktor psikologis ada 14 responden (78%) memiliki psikolog negatif, ada 12 responden (67%) menderita penyakit fisik, 11 responden (61%) mendapatkan faktor lingkungan dan ada 12 responden (67%) memiliki gaya hidup positif. Oleh karena itu diharapkan para lansia dapat menghindari penyebab insomnia dan meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur yang lebih baik. Para lansia dapat melakukan teknik relaksasi dan kegiatan ritual sebelum tidur. Hasil penelitian dapat disimpulkan jika faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur lansia.

Kata Kunci: Faktor, Insomnia, Lansia, Posyandu Lansia

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan usia kronologis lebih atau dari 60 tahun. Proses

menua merupakan proses sepanjang hidup. Menua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang melewati tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa dan tua (Padilla, 2013). Kesehatan lansia saat ini menimbulkan masalah yang penting di bidang kesehatan baik secara fisik maupun psikologis (Anwar, 2010 dalam Wahyuningtiyas, 2016). Fenomena yang terjadi di masyarakat masih banyaknya lansia yang mengalami kesulitan tidur atau gangguan tidur yaitu insomnia di masa tuanya, demikian juga lansia yang berkunjung ke posyandu lansia.

Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat beberapa faktor. Proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur, gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup. Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang mencakup kelatenan tidur, terbangun pada dini hari dan peningkatan jumlah tidur siang. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan. Selama tidur malam seorang lansia akan terbangun lebih sering, karena bertambahnya usia juga dikaitkan dengan kecenderungan untuk tidur dan bangun lebih awal.

Indonesia termasuk negara yang memasuki era penduduk berstruktur lanjut usia (*aging structured population*) ditandai berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Jawa Timur pada tahun 2014 jumlah lansia sebesar 23.992.553 juta jiwa (9,77%),

dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dengan rincian 15.754.862 lansia sehat dan 8.237.691 lansia dengan masalah kesehatan termasuk insomnia (Depkes. RI, 2015 dalam Wahyuningtiyas, 2016). Berdasarkan data dari Yunita dalam Kurniawan (2012) yang dikutip oleh Hanisa (2014) kejadian insomnia pada lansia pada tahun 2009 mencapai sekitar 10% dari seluruh jumlah lansia di Jawa Timur, 3% diantaranya mengalami gangguan yang serius.

Penelitian Pipin Sumantri (2015) menyebutkan 36% atau hampir setengah dari jumlah responden mengalami gangguan tidur karena faktor-faktor gangguan tidur. Faktor-faktor yang menyebabkan atau yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) yaitu faktor usia, jenis kelamin, faktor psikologi (stres atau depresi), penyakit fisik, faktor lingkungan dan gaya hidup (Suwahadi, 2008 dan Perry Potter, 2006 dalam Rianjani, 2010).

Dari proses penuaan ada penurunan kemampuan fisik lansia yang menyebabkan kemampuan organ dalam tubuh menurun dan mempengaruhi daya tahan tubuh serta kekebalan tubuh, sehingga kualitas tidur pada lansia mengalami perubahan (Prasadjia, 2009 dalam Wahyuningtiyas, 2016). Gangguan pola tidur atau insomnia seringkali merupakan penyebab penyakit penurunan daya tahan tubuh, kekebalan tubuh, nyeri otot, hipertensi dan depresi. Selain itu insomnia merupakan gejala kelainan dalam tidur, berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur serta kualitas tidur (Khasanah, 2012 dalam Wahyuningtiyas, 2016).

Gangguan tidur pada lansia dapat mengakibatkan dampak yang cukup berat yaitu, merasa kelelahan, pusing, gangguan emosi atau mudah tersinggung, gelisah,

tegang, khawatir masalah kesehatan, kesulitan berkonsentrasi, hal ini sering berakibat menimbulkan risiko kecelakaan atau jatuh pada lansia (Mehmet dan Roizen, 2009 dalam Hanisa, 2014).

Tindakan yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi bila mengalami gangguan tidur yaitu dengan cara menghindari minuman yang mengandung kafein dan alkohol, membatasi jam tidur siang maksimal 2 jam, mendengarkan musik dan mandi dengan air hangat.

Dari uraian diatas peneliti ingin mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri.

1. Tujuan Penelitian :

Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri

2. Manfaat Penelitian :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu dan pengetahuan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri.

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Teknik penelitian yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 18 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD

Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Suku, Jenis Kelamin, Agama, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan, Tempat Tinggal, Status Perkawinan, Orang Terdekat.

Variabel	Frekuensi	%
Usia		
60-65 tahun	4	22
66-70 tahun	8	45
71-74 tahun	6	33
Suku		
Jawa	18	100
Sunda	0	0
Batak	0	0
Madura	0	0
Jenis Kelamin		
Perempuan	18	100
Laki-laki	0	0
Agama		
Islam	18	100
Kristen	0	0
Hindu	0	0
Budha	0	0
Katholik	0	0
Perkawinan		
Kawin	7	39
Janda/Duda	11	61
Belum Kawin	0	0
Pendidikan		
Terakhir		
Perguruan tinggi	0	0
SMA	0	0
SMP	11	61
SD	7	39
Tidak Sekolah		
Pekerjaan		
PNS	0	0
Swasta	0	0
IRT	15	83
Sopir	0	0
Pensiunan	0	0
Petani	3	17
Wiraswasta	0	0
Pedagang	0	0
Tempat tinggal		
Sendiri	0	0

Anak	18	100
Cucu	0	0
Orang lain	0	0
Orang terdekat		
Suami/Istri	7	39
Anak	11	61
Menantu	0	0
Cucu	0	0

Pada tabel 1 didapatkan sebagian kecil responden berusia hampir setengah dari responden berusia 66-70 tahun sejumlah 8 responden (45%), seluruh responden berasal dari suku Jawa sejumlah 18 responden (100%), seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (100%), seluruh responden beragama Islam sebanyak 18 responden (100%), sebagian besar responden berstatus janda sebanyak 11 responden (61%), sebagian besar responden berpendidikan SD sebanyak 11 responden (61%), hampir seluruh responden sebagai IRT sebanyak 15 responden (83%) seluruh responden tinggal bersama anaknya sebanyak 18 responden (100%), sebagian besar responden dekat dengan anaknya sebanyak 11 responden (61%).

Data Khusus

1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Usia

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Usia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri Juni 2018

No	Usia	Frekuensi	Presentase
1.	60-65	4	22%
2.	66-70	8	45%
3.	71-74	6	33%
	Jumlah	18	100%

Pada tabel 2 diperoleh data hampir setengah dari responden (45%) berusia 66-70 tahun.

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Jenis Kelamin

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Jenis Kelamin di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri Juni 2018

No	Jenis kelamin	Frekuensi	%
1.	Perempuan	18	100%
	Jumlah	18	100%

Pada tabel 3 diperoleh data seluruh responden (100%) berjenis kelamin perempuan.

2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Psikologi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Psikologi di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri Juni 2018

No.	Kategori Faktor psikologi	f	%
1.	Positif	4	22%
2.	Negatif	14	78%
	Jumlah	18	100%

Pada tabel 4 diperoleh data hampir seluruh responden (78%) memiliki psikologi yang negatif.

3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Penyakit Fisik

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Penyakit Fisik di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri Juni 2018

No.	Kategori Faktor penyakit fisik (Gangguan penyakit)	f	%
-----	--	---	---

fisik)			
1.	Tidak terganggu	6	33%
2.	Terganggu	12	67%
Jumlah		18	100%

Pada tabel 5 diperoleh data sebagian besar responden terganggu penyakit fisik (67%)

4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Lingkungan

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Lingkungan di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri Juni 2018

No.	Kategori Faktor lingkungan	f	%
1.	Positif	7	39%
2.	Negatif	11	61%
Jumlah		18	100%

Pada tabel 6 diperoleh data sebagian responden (61%) memiliki lingkungan yang negatif.

5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Gaya Hidup

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Faktor Gaya Hidup di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri Juni 2018

No.	Kategori Faktor gaya hidup	f	%
1.	Positif	12	67%
2.	Negatif	6	33%
Jumlah		18	100%

Pada tabel 7 diperoleh data sebagian besar responden (67%) memiliki gaya hidup yang positif.

PEMBAHASAN

Identifikasi responden berdasarkan faktor usia terhadap kejadian insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir setengah dari responden berusia 66-70 tahun sebanyak 8 responden (45%) .

Menurut WHO usia 60-74 tahun dikategorikan sebagai lanjut usia (*elderly*). Pada saat memasuki usia lanjut seseorang akan mengalami berbagai perubahan fungsi baik itu fisik, sosial dan psikologis (Maryam, et.al, 2012). Hal-hal yang sering dialami oleh lansia yaitu gangguan mengingat, penurunan sistem imun, masalah sendi, depresi, cemas bahkan gangguan tidur (Maryam, et.al, 2008). Orang yang berbeda memiliki kebutuhan tidur yang berbeda juga, akan tetapi kebanyakan orang dewasa membutuhkan istirahat tidur sekitar 8 jam. Penuaan menyebabkan perubahan yang mempengaruhi pola tidur. Sehingga pada usia lanjut kebutuhan tidur mengalami penurunan (Rianjani, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan hampir setengah dari responden berusia 66-70 tahun sebanyak 8 responden (45%). Usia diatas 60 tahun dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur atau insomnia. Secara fisiologis dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan jumlah hormon melatonin yang dapat mengganggu tidur. Pada lansia terdapat penurunan yang progresif pada tahap tidur NREM 3 dan 4. Beberapa lanjut usia tidak memiliki tahap 4 atau tidur dalam.

Lansia yang terbangun lebih sering pada malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tidur. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sulistyarini dan Santoso (2016) didapatkan hasilnya bahwa sebanyak 84% dari 32 orang lansia mengalami insomnia. Hal ini juga sependapat dengan hasil penelitian tentang kajian penyebab insomnia pada lansia yang

dilakukan Megawati (2012) bahwa dari 100 responden sebanyak 55 orang (61%) yang mengalami insomnia adalah lansia.

Identifikasi responden berdasarkan faktor jenis kelamin terhadap kejadian insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (100%). Perbedaan jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi tidur pada usia lanjut. Perempuan lebih sering terjadi gangguan tidur daripada laki-laki karena secara psikososial perempuan lebih mengalami banyak tekanan daripada laki-laki (Rianjani, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 18 responden (100%). Jenis kelamin dapat menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia pada lansia, hal tersebut dikarenakan perempuan pada usia lanjut akan mengalami menopause. Secara fisiologis menopause dapat menyebabkan penurunan produksi hormon estrogen yang dapat mempengaruhi kondisi psikologis seseorang yaitu menjadi lebih emosional dan gelisah, hal inilah yang membuat lansia perempuan menjadi sulit tidur. Selain hormon estrogen, lansia akan mengalami penurunan hormon oksitosin atau hormon cinta, perempuan lebih memiliki perasaan yang sensitif dibandingkan laki-laki. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sulistyarini dan Santoso (2016) yang menjelaskan bahwa lansia perempuan memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Kejadian tingginya insomnia pada lansia perempuan juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan Dewi dan Ardani (2014) ditemukan hasil bahwa dari 6 lansia hanya

terdapat 1 orang lansia dengan jenis kelamin laki-laki yang mengalami insomnia sedangkan pada jenis kelamin perempuan terdapat 5 orang lansia.

Identifikasi responden berdasarkan faktor psikologi terhadap kejadian insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir seluruh responden sebanyak 14 responden (78%) memiliki psikologi yang negatif.

Stress yang berkepanjangan sering menjadi penyebab dari insomnia jenis kronis, sedangkan berita-berita buruk gagal rencana dapat menjadi penyebab insomnia transien. Depresi paling sering ditemukan. Bangun lebih pagi dari biasanya yang tidak diinginkan adalah gejala paling umum dari awal depresi, cemas, dan gangguan psikologi lainnya sering menjadi penyebab gangguan tidur (Rianjani, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data hampir seluruh responden sebanyak 14 responden (78%) memiliki psikologi yang negatif pada faktor psikologi, hal ini dibuktikan dengan pernyataan lansia bahwa lansia mengalami bangun tidur lebih awal dari biasanya dan merasa tidurnya terganggu saat mengalami masalah. Hal ini juga dapat disebabkan karena status perkawinan, pada data umum sebagian besar responden 61% berstatus janda/duda. Status perkawinan dapat mempengaruhi terjadinya insomnia karena jika seseorang yang telah biasa tidur dengan pasangannya maka tidur sendiri akan membuat keadaan menjadi terjaga. Kehilangan pasangan hidup dapat menimbulkan depresi yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat dan merasa kosong. Keadaan depresi dapat membuat seseorang mengalami sulit tidur bahkan mengalami insomnia yang

berkepanjangan. Hal ini didukung oleh penelitian Berlian dan Heppy (2014) menyebutkan terdapat 33 orang yang mengalami depresi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Dewanti dan Diniari (2014) menunjukkan bahwa dari 106 orang pasien, terdapat 10 orang pasien status perkawinan tidak memiliki pasangan hidup (janda/duda) semuanya mengalami insomnia. Seseorang yang kehilangan pasangan hidup akan mengalami beberapa perubahan dalam hidupnya salah satunya adalah perubahan pola tidur.

Identifikasi responden berdasarkan faktor penyakit fisik terhadap kejadian insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian kecil dari responden sebanyak 12 responden (67%) terganggu penyakit fisik.

Seiring berjalannya proses penuaan pada usia lanjut maka respon terhadap penyakit juga mengalami penurunan. Sesak nafas pada orang yang terkena asma, hipertensi, penyakit jantung koroner sering dikarakteristikan dengan episode nyeri dada yang tiba-tiba dan denyut jantung yang tidak teratur sehingga seringkali mengalami frekuensi terbangun yang sering, nokturia atau berkemih pada malam hari dan lansia mempunyai sindrom kaki tak berdaya yang terjadi pada saat sebelum tidur mereka mengalami berulang kali kambuh gerakan berirama pada kaki dan tungkai (Rianjani, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data sebagian besar responden sebanyak 12 responden (67%) terganggu penyakit fisik, hal ini dibuktikan dengan pernyataan lansia bahwa sebelum tidur kaki terasa linu atau kesemutan. Lansia yang memiliki penyakit dapat menyebabkan terjadinya insomnia dikarenakan pada saat

sakit metabolisme didalam tubuh berjalan tidak normal atau terjadi gangguan sehingga menimbulkan keadaan tidak nyaman dan sering kurang tidur. Hal ini juga disebabkan karena faktor usia, dibuktikan pada data umum seluruh responden 100% berusia 60-74 tahun terganggu penyakit fisik. Hal tersebut secara fisiologis dengan bertambahnya usia maka seseorang akan mengalami penurunan jumlah hormone melatonin yang dapat mengganggu tidur. Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian tentang kajian penyebab insomnia pada lansia yang dilakukan Megawati (2012) bahwa dari 100 responden sebanyak 55 orang (61%) yang mengalami insomnia adalah lansia.

Identifikasi responden berdasarkan faktor lingkungan terhadap kejadian insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden sebanyak 11 responden (61%) memiliki lingkungan yang negatif.

Lingkungan fisik yang tenang memungkinkan usia lanjut untuk tidur lebih nyaman. Ventilasi yang baik adalah esensial untuk tidur yang tenang. Ukuran, kekerasan dan posisi tempat tidur juga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada usia lanjut. Kebisingan dari staf penduduk, peralatan seperti memasak atau TV juga dapat mengakibatkan gangguan tidur pada usia lanjut. Selain itu tingkat cahaya pada ruangan memiliki efek pada pola tidur. Cahaya yang terang muncul menjadi kuat langsung mempengaruhi pola tidur khususnya pada usia lanjut (Rianjani, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data sebagian besar responden sebanyak 11 responden (61%) memiliki lingkungan yang negatif, hal ini dibuktikan oleh pernyataan lansia bahwa lingkungan

yang tidak nyaman membuat lansia sulit tidur. Lingkungan fisik tempat seseorang berada dapat mempengaruhi tidurnya. Ukuran, kekerasan dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Hal ini juga disebabkan karena faktor lansia tinggal bersama siapa, pada data umum seluruh responden 100% tinggal bersama anaknya. Seseorang lebih nyaman tidur sendiri atau bersama orang lain, teman tidur dapat mengganggu jika ia mendengkur. Suara juga mempengaruhi tidur, butuh ketenangan untuk tidur. Menurut peneliti bahwa suara kebisingan yang disebabkan keluarga seperti memasak, TV ataupun keramaian keluarga juga dapat mengakibatkan gangguan tidur pada lansia. Berdasarkan tingkat pendidikan, sebagian besar responden (61%) tamat SD. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi insomnia. Tingkat pendidikan yang tinggi bisa memungkinkan individu untuk mengakses dan memahami informasi tentang kesehatan sehingga lansia memiliki pengetahuan untuk memilih strategi untuk mengatasi insomnia.

Identifikasi responden berdasarkan faktor gaya hidup terhadap kejadian insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden sebanyak 12 responden (67%) memiliki gaya hidup yang positif.

Alkohol, rokok, kopi, obat penurun berat badan, jam kerja yang tidak teratur atau aktifitas yang berlebihan juga dapat menjadi faktor penyebab sulit tidur (Rianjani, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data didapatkan sebagian besar responden sebanyak 12 responden (67%) memiliki gaya hidup yang positif, hal ini dibuktikan dengan pernyataan lansia bahwa sebelum tidur lansia tidak pernah minum kopi dan tidak bekerja

dari pagi sampai larut sore. Hal ini juga disebabkan oleh faktor pekerjaan, pada data umum hampir seluruh responden sebagai IRT yang memiliki jam kerja teratur dan aktifitas yang tidak berlebihan. Pekerjaan merupakan salah satu faktor sosiokultural yang bisa mempengaruhi insomnia dengan bekerja memungkinkan individu untuk mengakses informasi tentang kesehatan lansia memiliki pengetahuan untuk memilih strategi dalam mengatasi insomnia. Lansia yang masih aktif bekerja akan cepat merasakan lelah dan capek sehingga kebutuhan tidur meningkat, namun karena rasa capek dan letih tersebut juga dapat menyebabkan lansia sulit untuk tidur karena tubuh yang merasa sakit dari pekerjaannya. Lansia yang memiliki jam kerja atau aktifitas yang tidak berlebihan tidak menimbulkan rasa capek dan letih yang berlebihan sehingga tidak menyebabkan gangguan tidur.

SIMPULAN DAN SARAN

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kecamatan Puncu Kabupaten Kediri, meliputi faktor usia 60-74, jenis kelamin perempuan, faktor psikologi negatif, faktor penyakit fisik, faktor lingkungan negatif dan gaya hidup positif tidak cenderung mempengaruhi insomnia.

Diharapkan lansia dapat menghindari penyebab insomnia dan meningkatkan kualitas tidur dengan baik. Lansia dapat sharing dengan orang lain saat mengalami masalah, melakukan teknik relaksasi distraksi, mempertahankan gaya hidup yang baik. Pelayanan keperawatan yang khusus pada lansia sebaiknya memberikan promosi kesehatan tentang gangguan tidur dan

penatalaksanaannya kepada keluarga dan lingkungan masyarakat disekitar lansia serta memfasilitasi lansia supaya mendapatkan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Berlian, Heppy. 2014. Hubungan Depresi dengan Kejadian insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar. *Jurnal Kesehatan* Vol. 5 No 1. <http://ejurnal.stikesprimanusantara.ac.id/index.php/JKPN/article/view/215>
- Sapta Dewanti, A., Sri Diniari, N. 2014. Insomnia dan Diagnosis Psikiatri pada Pasien di Instalasi Rawat Darurat (IRD) RSUP Sanglah. *E-Jurnal Medika Udayana*, . VOL 3 NO 10. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11937>
- Dewi, Ardani. 2014. Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. *E-Jurnal Medika Udayana*. Vol. 3 No. 8. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/10144>
- Hanisa, Lutfi. 2014. Kejadian Gangguan Tidur (Insomnia) pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan Kabupaten Ponorogo.. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- Maryam, dkk. 2012. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Megawati. 2012. Kajian Beberapa Penyebab Insomnia Pada Lansia Di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan*. Vol.1 no. 1
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Rianjani E., Nugroho H. A. & Astuti R. 2010. *Kejadian Insomnia Berdasarkan Karakteristik dan Tingkat Kecemasan pada Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 4 No. 2 Oktober 2011 : 194 – 209
- Sulistyarini & Santoso. 2016. Gambaran Karakteristik Lansia Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. *Jurnal Penelitian Keperawatan*. Vol. 2. No. 2
- Wahyuningtyas, R. 2016. Pengaruh Terapi Musik Suara Air Mengalir Dengan Brainwave Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lansia di Wilayah Posyandu Sedap Malam Pare Kediri. *Skripsi*. STIKES Karya Husada Kediri