

LEMBAR PENGESAHAN

Artikel Berjudul :

**HUBUNGAN KESEPIAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT
USIA DI DESA WONOYOSO KECAMATAN PRINGAPUS KABUPATEN
SEMARANG**

Disusun oleh:

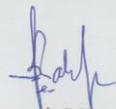
DIMAS AGIL YOSA

010115A032

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing skripsi Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran 1 Agustus 2019

Pembimbing Utama,



Ns. Suwanti, S.Kep., M.N.S

NIDN. 0618127701

**Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Wonoyoso
Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang**

**“Hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa
Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang”
Dimas Agil Yosa * Suwanti** Heni Purwaningsih****

* Mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

** Dosen S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran

email : dimasagil082@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Setiap manusia akan mengalami proses menua atau penuaan yang ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan fungsi, antara lain perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Ketidakmampuan lansia beradaptasi secara psikologis terhadap perubahan yang terjadi karena proses menua dan ketidakadekuatan dukungan sosial yang diterima lansia dapat menimbulkan gangguan psikososial seperti perasaan kehilangan, kesepian, depresi, sulit tidur dan lain-lain.

Tujuan penelitian: mengetahui hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

Desain penelitian: *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 213 lansia di Desa Wonoyoso. Jumlah sampel sebesar 68 lansia dengan teknik *sampling insidental* menggunakan instrumen koesioner UCLA dan PSQI. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*.

Hasil : ada hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang dengan tingkat kesepian sedang sebanyak 32 responden (47,1%) dan lansia mengalami kualitas tidur baik sebanyak 35 responden (51,5%)

Saran : Diharapkan lansia bisa melakukan interaksi sosial dengan berkumpul bersama teman lansia dan lingkungan disekitarnya agar mengurangi terjadinya kesepian pada lansia

Kata kunci : Kesepian, Kualitas Tidur

PENDAHULUAN

Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dialami seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kualitatif dari tidur, seperti durasi tidur, laterasi tidur serta aspek subjektif dari tidur

(Khasanah,2012). Kualitas tidur sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia, karena kebugaran disaat bangun tidur ditentukan oleh kualitas tidur sepanjang malam. Kekurangan tidur dapat mengakibatkan rasa kantuk di siang hari, gangguan memori, depresi, gangguan kognitif, stres,

sering terjatuh dan penurunan kualitas hidup (Montgomery dan Shepard, 2010).

Prevalensi gangguan tidur pada lansia di Indonesia yaitu sekitar 67% dari 6 juta lansia (Sohat,dkk,2014). Pada kelompok lanjut usia (60 tahun), hanya ditemukan 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari 5 jam sehari). Hal yang sama ditemukan pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Demikian pula pada kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00. selain itu, terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang banyak terbangun malam hari (Nugroho, 2009). Gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal di rumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang.

Setiap manusia akan mengalami proses menua atau penuaan. Proses menua ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan atau regresi (penurunan fungsi), antara lain perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (Azizah,2011). Masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian (Probosuseno dalam Ardianto,2015). Kesepian (*Loneliness*) diartikan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial dalam lingkungan kurang sempurna dalam beberapa hal penting, baik secara kuantitatif dari kualitatif (Taylor, Peplau & Sears, 2009).

Menurut Durkheim dalam Sari (2016), kesepian dapat menurunkan kualitas tidur, depresi, dan meningkatkan resiko bunuh diri. Para ahli menyebutkan bahwa kondisi kesepian (*loneliness*) ini merupakan kondisi awal dari terjadinya bentuk-bentuk psikopatologi yang lebih berat seperti depresi (Lauer dan lauer, dalam Sari,2016). Kesepian yang dialami lansia harus mendapatkan perhatian dari masyarakat sekitar. Para lansia perlu untuk diberikan kegiatan-kegiatan yang melibatkan fisik, psikis maupun hubungan sosial yang bertujuan untuk menghilangkan kesepiannya, atau paling tidak dapat dikurangi.

Hasil penelitian dilakukan oleh Wijayanti (2018) menyatakan ada hubungan yang signifikan *loneliness level* dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta dengan keeratan hubungan dalam kategori rendah (0,366) dan *p-value* sebesar $0,00 < \alpha$ (0,05). Wijayanti juga mendapatkan hasil bahwa 36,6% kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh *loneliness level* sedangkan sisanya sebesar 63,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hal ini menyatakan bahwa faktor dari kesepian lebih sedikit menyebabkan kualitas tidur buruk pada lansia.

Dari hasil studi pendahuluan di desa Wonoyoso pada bulan Maret 2019 didapatkan data dari 5 dari 7 lansia dengan cara wawancara 5 lansia merasakan gangguan tidur yakni mereka mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari untuk bangun pergi ke kamar mandi

dengan kualitas tidur buruk dimana 3 lansia mengalami kesepian sedang dan 1 mengalami kesepian ringan, serta seorang lansia lainnya tidak mengalami kesepian. Terdapat 2 lansia mengatakan tidak bisa mengatur jam tidurnya, mengeluh sering batuk dengan kualitas tidur buruk yang mengalami kesepian ringan, selain itu mereka mengatakan merasa kesepian karena di usia yang sudah lanjut mereka ditinggal oleh keluarga maupun pasangannya dan ada juga yang merasa terasingkan dari lingkungan sekitar. Lansia juga mengeluh tidak mendapat banyak perhatian dari keluarga nya karena keluarganya sibuk bekerja.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul, “hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang”.

METODELOGI

Jenis penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Dan menggunakan teknik *Sampling insidental*. Penelitian ini dilakukan 25 Juni -5 Juli 2019 .populasi penelitian ini adalah semua lansia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang yaitu 213 lansia dengan sampel 68 responden.

HASIL

A. Analisis Univariat

1. Gambaran kesepian pada lanjut usia di Desa Wonoyoso

Kecamatan Pringapus
Kabupaten Semarang

Tabel.4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kesepian

Kesepian	f	%
tidak kesepian	19	27.9
kesepian ringan	17	25.0
kesepian sedang	32	47.1
Total	68	100.0

2. Gambaran kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

Tabel.4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan kualitas tidur

Kualitas Tidur	f	%
buruk	33	48.5
baik	35	51.5
Total	68	100.0

B. Analisis bivariat

Mengetahui hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

Tabel 4.3 Hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

Kesepian	Kualitas tidur						p-value
	buruk		Baik		Total		
	f	%	f	%	f	%	
tidak kesepian	0	0,0	1	100	19	100	0,000
kesepian ringan	2	11,8	1	88,2	17	100	
kesepian sedang	3	96,1	1	3,1	32	100	
Jumlah	3	48,3	3	51,7	68	100	

PEMBAHASAN1.

A. Analisis univariat

1. Gambaran kesepian pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

Hasil penelitian ini didapatkan data bahwa kesepian didominasi oleh kesepian sedang dengan 32 responden (47,1%) yakni sebanyak 30 responden (44,1%) merasa tidak memiliki teman

Kesepian adalah perasaan tersisihkan, terpencil dari orang lain karena merasa berbeda dengan orang lain, tersisih dari kelompoknya, merasa tidak diperhatikan oleh orang-orang disekitarnya, terisolasi dari lingkungan, serta tidak ada seseorang tempat berbagi rasa dan pengalaman. Seseorang yang menyatakan dirinya kesepian cenderung menilai dirinya sebagai individu yang tidak berharga, tidak diperhatikan dan tidak dicintai. Rasa kesepian akan semakin dirasakan oleh lanjut usia yang sebelumnya adalah seseorang yang aktif dalam berbagai kegiatan yang menghadirkan atau berhubungan dengan orang banyak. Ketika mengalami kesepian, individu akan merasakan ketidakpuasan, kehilangan dan distres namun hal ini tidak berarti bahwa perasaan ini sama disetiap waktu. Faktanya menunjukkan bahwa orang-orang yang berbeda bisa saja memiliki perasaan kesepian yang berbeda

dalam situasi yang berbeda pula (Nuraini,2018).

Karakteristik jenis kelamin pada lansia di Desa Wonoyoso menunjukkan bahwa jumlah lansia perempuan 35 responden (51,4%) dan laki 33 responden (48,5%). Perempuan mempunyai peluang lebih besar mengalami kesepian karena terjadinya tekanan akibat ditinggal pasangan meninggal dunia, ditinggal anak yang sudah mempunyai keluarga sendiri atau tidak memiliki keluarga. Perempuan memiliki tingkat kesepian lebih tinggi dari laki-laki. Responden yang tidak memiliki pasangan sebanyak 36 responden (52,9%) dan sebagian besar yang tidak memiliki pasangan adalah perempuan sebesar 19 responden (27,9%).

Hasil ini didukung oleh Murdanita (2018) menyatakan bahwa sebagian lansia mengalami kesepian sedang 41 responden (68,3%). Dikarenakan lansia tidak pernah di jenguk oleh keluarganya di panti dan jarang melakukan interaksi.

2. Gambaran kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

Penelitian ini didapatkan bahwa kualitas tidur didominasi oleh kualitas tidur yang baik yakni sejumlah 35 responden. Terlihat dari hasil koefisien yakni pada sebanyak 33 responden (48,5%) kualitas tidur sangat baik dimana sebagian dari lansia tidur kurang dari jam 9 malam.

Kualitas tidur lansia baik karena lingkungan lansia yang mendukung, dimana lingkungannya jauh dari bising kendaraan bermotor, dan lansia juga tidak mengonsumsi obat-obatan tertentu. Selain itu lansia tidak melakukan pekerjaan berat seperti ke sawah atau mengangkat berat di luar rumah. Jika lansia melakukan pekerjaan berat yang menyebabkan kelelahan berlebihan ini dapat mengakibatkan terganggunya kualitas tidur lansia. Kualitas tidur yang baik di miliki sejumlah lansia akibat dari adanya kemampuan adaptasi yang baik terhadap perubahan fisik serta psikososial sehingga tidak memberikan pengaruh yang besar terhadap pola tidur (Wahyuni,dkk,2009).

Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh Rosdianti (2018) mendapatkan hasil yang sama yakni kualitas tidur lansia paling tertinggi yaitu baik sebanyak 32 responden (65,3%) dari 49 responden. Menurut karakteristik responden pada penelitian ini didapatkan 33 responden (48,5%) kualitas tidurnya buruk, dimana 20 responden (60,7%) perempuan lebih banyak dari 13 responden (39,3%) laki laki yang memiliki kualitas tidur buruk. Menurut asumsi peneliti hal tersebut dikarenakan perubahan *sex hormone* pada lansia terutama pada lansia yang berjenis kelamin perempuan akibat berlangsungnya proses menopause.

B. Analisis bivariat

Hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

Dapat diketahui dari hasil penelitian bahwa sebagian besar lansia dengan kesepian sedang sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yakni 31 responden (96,9%) dan dengan kualitas tidur baik yakni 1 responden (3,1%). Kualitas tidur pada lansia yang masih kurang baik dimana banyak yang masih mengalami kesulitan dalam tidur yaitu tentang tidak bisa tidur dalam waktu 30 menit. Menurunnya kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur berkurangnya efisiensi tidur, terbangun lebih awal dan kesulitan untuk tidur kembali. Hal ini berhubungan dengan proses degeneratif sistem dan fungsi dari organ tubuh pada lansia. Penurunan fungsi neurotransmitter menyebabkan menurunnya produksi hormon melatonin yang berpengaruh terhadap perubahan irama sirkadian, sehingga lansia akan mengalami tahap 3 dan 4 dari waktu tidur NREM bahkan hampir tidak memiliki fase 4 atau tidur dalam. Pada tahap ini rekaman EEG adalah kumparan delta dan tahap ini menghabiskan sekitar 10-20% waktu tidur normal. Ketika kebutuhan tidur ini tidak terpenuhi maka lansia akan mengalami kualitas tidur yang kurang baik.

Dalam penelitian ini masih terdapat seorang lansia yang mempunyai kualitas tidur yang baik pada lansia yang mengalami kesepian sedang. Didapatkan data bahwa lansia tidur dalam durasi 6-7 jam, lansia memerlukan waktu tidur 16-30 menit, selain itu lansia tidak mengalami gangguan tidur seperti bangun tengah malam, harus bangun dimalam hari untuk ke kamar mandi, tidak pernah mengeluh sesak nafas, batuk, menggigil atau kedinginan saat malam hari, sesekali merasa panas saat tidur malam, tidak pernah mengalami mimpi buruk, tidak pernah mengeluh kesakitan, tidak mengkonsumsi obat, namun 1 minggu yang lalu pernah merasa mengantuk saat melakukan aktifitas. Lansia ini mengalami kesepian sedang dimana lansia tidak memiliki pasangan adalah salah satu faktor dari kesepian .

Hasil uji *Chi Square* diperoleh nilai $p < 0,000$ ($\alpha = 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Kesepian dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional pada lansia, ini dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, gangguan tidur, nyeri, depresi dan kecemasan (Cacioppo & Patrick, 2008)

Perasaan yang dialami oleh lansia karena kesepian tersebut menyebabkan lansia

mengalami rendah diri, tidak ingin berusaha untuk terlibat pada kegiatan sosial, takut bertemu orang lain dan menghindari situasi baru. Kondisi psikologis ini akan terus terbawa dalam alam pikiran lansia, sehingga akan menimbulkan kesulitan untuk tidur, mudah terbangun dan akhirnya menimbulkan kualitas tidur yang buruk pada lansia.

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif, seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas tidur yang baik dilihat dari tanda gejala kualitas tidur diantaranya yaitu, terlihat segar dan bugar disaat bangun dipagi hari, terpenuhinya kebutuhan tidur sesuai dengan perkembangan usia seseorang. Standar kebutuhan tidur lansia adalah 6 jam/hari (Kurnia, 2013). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, motivasi dan obat-obatan (Putra, 2011).

Hasil penelitian ini didukung oleh Wijayanti (2018) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan loneliness level dengan kualitas tidur di panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta dengan

keeratn hubungan dalam kategori rendah (0,366) dan *p-value* sebesar $0,00 < \alpha < 0,05$. Lansia akan mengalami perubahan fisik, sosial dan psikologis yang saling berkaitan, salah satunya yaitu perubahan pola tidur yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Penelitian yang sejalan oleh Ardianto (2015) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat kesepian dengan kejadian insomnia di panti sosial tresna werdha yogyakarta dengan nilai χ^2 sebesar 9,793 dan *p* sebesar 0,007 ($p < 0,05$). Kondisi psikologis lansia yang merasa kesepian karena terasing dan tidak ingin berinteraksi aktif dengan orang lain akan terbawa dalam pikiran dan menimbulkan kesulitan tidur hingga menimbulkan insomnia. Lansia yang kesepian cenderung tidak mau membuka diri dengan lingkungan sekitar. Perasaan yang dialami oleh lansia karena kesepian tersebut, menyebabkan lansia mengalami rendah diri, tidak ingin berusaha untuk terlibat pada kegiatan sosial, takut bertemu orang lain dan menghindari situasi baru.

KESIMPULAN

1. Kesepian pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang paling banyak mengalami kesepian sedang sebanyak 32 responden (47,1%). Kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan

Pringapus Kabupaten Semarang paling banyak mengalami kualitas tidur kategori baik sebanyak 35 responden (51,1%)

2. Ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang dengan uji *chi square* nilai *p value* $0,000 < 0,05$

SARAN

1. Bagi lansia
Diharapkan lansia bisa melakukan interaksi sosial dengan berkumpul bersama teman lansia dan lingkungan disekitarnya agar mengurangi terjadinya kesepian pada lansia.
2. Bagi tenaga kesehatan
Diharapkan tenaga kesehatan bisa memberikan informasi dan bimbingan kepada masyarakat untuk tetap peduli dan mendukung lansia agar tidak merasa kesepian dan membantu lansia untuk memperbaiki atau mempertahankan kualitas tidurnya dengan baik.
3. Bagi institusi
Diharapkan institusi bisa menjadikan referensi tambahan mengenai lansia yang mengalami kesepian dengan kualitas tidur.
4. Penelitian selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti penelitian sejenis dengan menggunakan metode penelitian kualitatif melalui wawancara mendalam sehingga dapat diketahui faktor faktor lain yang menyebabkan kesepian dan kualitas tidur

DAFTAR PUSTAKA

1. Ardianto.,Dwi., Helga. (2015). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di PSTW Yogyakarta Unit Budiluhut Kasongan Bantul. Skripsi. STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
2. Azizah, Lilik Ma' rifatul.(2011). *Keperawatan LanjutUsia*. Edisi 1. Yogyakarta : GrahaIlmu
3. Khasanah.,K.(2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Nursing Studies*.Vol 1 (2)
4. Montgomery, Shepard Paul., & Shepard, Lindsay D. (2010). *Insomnia In Older People*. *Journal cambridge.org*. Vol. 20 No. 3
5. Rosdianti.,Yeni.Herlina.Hasanah.,Oswatoi. (2018). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru.JOM Fkp, Vol.5 No.2 (Juli-Desember)2018 661-666
6. Wijayanti.,Safitri.,Nur.(2018). *Hubungan Loneliness Level Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta*. Universitas Aisyiyah.Yogyakarta
7. Sohat, Hendro, Vandri. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. Universitas Sam Ratulangi.
8. Cacioppo.,J.T.,Patrick,W.(2008). *Loneliness:Human Nature And The Need For Social Connection*.Norton&Company:New York
9. Nuraini.,dkk.(2018). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kesepian Pada Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*.Vol 3.No.1
10. Murdanita.,B.M.(2018).Hubungan Kesepian Lansia Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosail Lanjut Usia Mektan .Skripsi. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia;Madiun
11. Kurnia.,LM,*et al.*(2013). *Loneliness Is Associated with Sleep Fragmentation in a Communal Society*. Departemen Studi Kesehatan.Universitas Chicago:Chicago.IL,AS
12. Dian, Wahyuni(2009). Kualitas Tidur dan Gangguan Tidur pada

Lanjut Usia di Panti Werda Bakti
Dharma Km. 7 Palembang.

Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Wonoyoso
Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang