DOI: 10.36565/jab.v10i2.349 p-ISSN: 2302-8416

e-ISSN: 2654-2552

Identifikasi *Sleep Hygiene* Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi

Muhammad Hidavat

Prodi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi Email :m.hidayat.immunologist@gmail.com

Abstract

The degenerative process in the elderly will cause a decrease in function, one of which is physiological function. The decrease in physiological function that is most often experienced by the elderly is a decrease in the need for rest and sleep. Sleep needs that are met both in quality and quantity can improve the quality of life. One of the best ways to achieve good sleep in the elderly is sleep hygiene. Sleep can be influenced by an exercise or good habits called sleep hygiene. An exercise or good sleep habits can prevent the development of sleep disorders. This study aims to determine the description of the sleep hygiene of the elderly at the Tresna Werda Social Panti (Pstw) Budi Luhur Jambi. This study is a non-experimental type of research with a descriptive survey design, using quantitative methods, and a cross sectional approach. The results provide information that the majority or 36 of the 55 elderly people are female. Sleep hygiene scores for the elderly at the Tresna Werda Social Institution (Pstw) Budi Luhur Jambi 38 people were categorized as good, 14 people were categorized as poor and 3 people were categorized as bad. It can be concluded that the sleep hygiene score for the elderly at the Tresna Werda Social Home (Pstw) Budi Luhur Jambi is mostly categorized as good.

Keywords: elderly, sleep hygiene, Tresna Werda Social Panti

Abstrak

Proses degenerative pada lansia akan menyebabkan penurunan fungsi, salah satunya adalah fungsi fisiologis. Penurunan fungsi fisiologis yang paling sering dialami oleh lansia adalah penurunan kebutuhan istirahat dan tidur. Kebutuhan tidur yang terpenuhi secara kualitas dan kuantitas dapat meningkatkan kualitas hidup. Salah satu cara terbaik untuk mencapai tidur yang nyenyak pada lansia adalah dengan sleep hygiene. Tidur dapat dipengaruhi oleh suatu latihan atau kebiasaan yang disebut sleep hygiene. Latihan atau kebiasaan sleep hygiene yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw)Budi Luhur Jambi, Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimental dengan rancangan deskriptif survei, menggunakan metode kuantitatif, dan pendekatan cross sectional. Hasil memberikan informasi bahwa sebagian besar atau 36 orang lansia dari 55 orang berjenis kelamin perempuan. Skor sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Luhur Jambi 38 orang terkategori baik, 14 orang terkategori kurang baik dan 3 orang terkategori buruk. Dapat disimpulkan bahwa Skor sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Luhur Jambi mayoritas terkategori baik.

Kata kunci: lanjut usia, panti sosial tresna werdha, sleep hygiene

PENDAHULUAN

Sleep hygiene merupakan suatu latihan atau kebiasaan yang dapat mempengaruhi tidur. Sleep hygiene yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan tidur.Gangguan tidur yang dialami seseorang menandakan adanya sleep hygiene yang buruk. Perilaku sleep

hygiene yang buruk pada lansia misalnya sering menghabiskan lebih banyak waktunya di tempat tidur .Kebutuhan tidur yang tidak terpenuhi akan memberikan dampak pada fisik maupun psikologis lansia. Dampak fisik yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya kualitas tidur adalah peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, peningkatan nafsu makan dan kadar

Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 10, No 2, September 2021

DOI: 10.36565/jab.v10i2.349 p-ISSN: 2302-8416

e-ISSN: 2654-2552

glukosa, hingga peningkatan hormon stress kortisol.

Dampak psikologis yang disebabkan tidak terpenuhinya kualitas diantaranya adalah peningkatan hormon kortisol menvebabkan stress yang penurunan fungsi imunologi, perubahan pikiran yang negative (kontravaktual) dan lebih emosional. Dampak lain gangguan tidur pada lansia dapat menyebabkankegelisahan, kantuk. penurunan kesadaran, gangguan intelektual, penurunan psikomotor dan peningkatan resiko cedera.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang gambaran sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw)Budi Luhur Jambi. Rumusan Masalah penelitian ini bagaimana gambaran sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw)Budi Luhur Jambi.Tujuanumum penelitianini adalah gambaran sleep hygiene lansia di Panti Tresna Werda (Pstw)Budi Luhur Sosial Jambi, sedangkan tujuan khusus yaitu identifikasi karakteristik lansia yang tinggal h di Panti Sosial Tresna Werda Pstw)Budi Luhur Jambi (berdasarkan jenis kelamin), ¹ identifikasi komponen sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw)Budi Luhur Jambi, identifikasi skor sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw)Budi Luhur Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis eksperimental dengan penelitian non rancangan deskriptif survei, menggunakan metode kuantitatif, dan pendekatan cross sectional.Penelitian inidilakukan di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Luhur _ Jambi. Penelitian ini dilaksanakan dalam bulan Oktober 2019 sampai Juli tahun 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah lanjut usia perempuan dan laki-laki yang berada di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Luhur Jambi sebanyak 63 orang Pengambilan sampel lansia. dalam

penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sementara variabel dalam penelitian ini adalah *Sleep Hygiene* Lansia. Analisis yang digunakan deskriptif statistic.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik lansia menurut jenis kelamin

Tabel 1.Distribusi Frekuensi responden menurut jenis kelamin

Umur	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	19	34,5
Perempuan	36	65,5

Tabel 1. memberikan informasi bahwa sebagian besar atau 36 orang lansia (65,5%)dari 55 orang berjenis kelamin perempuan.

Komponen sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw)Budi Luhur Jambi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden menurut Komponen sleep hygiene

menui ut ixom	iponen sieep	nysiche	
PERNYATAAN	SKALA	FREKUENSI	%
Saya tidur siang	tidak pernah	11	20
hari berlangsung			
dua jam atau	Jarang	17	30,9
lebih			
	terkadang	9	16,4
	sering	18	32,7
Saya tidur pada	tidak	11	20
waktu yang	pernah		
berbeda dari	jarang	15	27,3
hari ke hari	terkadang	18	32,7
	sering	10	18,2
	selalu	1	1,8
Saya bangun	tidak	16	29,1
dari tempat	pernah		
tidur pada	jarang	18	32,7
waktu yang	terkadang	8	14,5
berbeda dari	Sering	8	14,5
hari ke hari	selalu	5	9,1
Saya	tidak	17	30,9
berolahraga	pernah		
sampai	jarang	22	40
berkeringat atau	Terkadang	6	10,9
melakukan	sering	10	18,2
aktivitas ringan			
dalam waktu			
satu jam			
sebelum tidur			

Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 10, No 2, September 2021

melakukan

sebelum tidur

khawatir ketika

saya di tempat

berpikir

atau

pekerjaan

membuat

rencana

merasa

tidur

penting

Saya

DOI: 10.36565/jab.v10i2.349

p-ISSN: 2302-8416 e-ISSN: 2654-2552

14

6

5

29

19

4

3

22,5

10,9

9,1

52,7

34,5

7,3

5,5

Saya berdiam di	tidak	8	14,5
tempat tidur	pernah		
lebih lama	jarang	20	36,4
	terkadang	11	20
	Sering	13	23,6
	selalu	3	5,5
Saya	tidak	49	89,1
menggunakan	pernah		
alcohol,	jarang	3	5,5
tembakau, atau	terkadang	2	3,6
kafein dalam	Sering	1	1,8
waktu empat			
jam sebelum			
tidur atau			
setelah tidur			
Saya	tidak	30	54,5
melakukan	pernah		<u>.</u> = -
sesuatu yang	jarang	15	27,3
dapat membuat	terkadang	6	10,9
saya terjaga	Sering	4	7,3
sebelum tidur	4: 4-1-	27	77 2
Saya tidur	tidak	37	67,3
dengan	pernah	0	1.0
perasaan	Jarang	9	16,4
tertekan/stress,	terkadang	5	9,1
marah,	Sering	4	7,3
kesal/kecewa, atau			
gugup/cemas			
Saya	tidak	37	67,3
menggunakan	pernah	31	07,5
tempat tidur	Jarang	9	16,4
saya untuk hal-	terkadang	5	9,1
hal selain tidur	Sering	4	7,3
Saya tidur di	tidak	35	63,6
tempat tidur	pernah	55	05,0
yang tidak	Jarang	8	14,5
nyaman(terkadang	6	10,9
misalnya :	Sering	5	9,1
Kasur atau	Selalu	1	1,8
bantal yang	Sciaiu	1	1,0
buruk, selimut			
yang terlalu			
tebal atau			
selimut yang			
terlalu tipis			
Saya tidur di	tidak	31	56,4
kamar yang	pernah		
tidak nyaman	Jarang	14	22,5
(misalnya	terkadang	6	10,9
terlalu terang,	Sering	4	7,3
terlalu pengap,	Ç		,
terlalu panas,			
terlalu dingin,			
atau terlalu			
berisik)			
Saya	tidak	30	54,5

Skor	sleep hygi	iene lans	sia d	i Panti	Sosial
Tresr	a Werda	(Pstw)B	udi	Luhur	Jambi
Tabel	3. Distrib	usi hasi	l int	erpreta	si skor
sleep	hygiene	lansia	di	Panti	Sosial
Tresn	a Werda ((Pstw)B	udi l	Luhur J	lambi

pernah

Jarang

Sering

pernah

jarang

Sering

terkadang

tidak

terkadang

Kategori	Skor sleep Hygiene	Frekuensi	(%)
Baik	13-27	38	69,1
Sedang	28-40	14	25,45
Buruk	41-65	3	5,45

Secara umum, seseorang yang berusia 65 tahun ke atas merupakan tahap lanjut usia (lansia) dari suatu proses kehidupan dengan ditandai penurunan yang untuk beradaptasi kemampuan tubuh dengan stres lingkungan (Efendi, 2009). Usia 65 tahun adalah awal dari lansia mengalami kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain sehingga tubuh mengalami kehilangan sedikit demi sedikit sesuai bertambahnya umur lansia (Nugroho, 2008). Pada lansia terjadi perubahan fisik, mental, psikologi, kognitif, dan spiritual (Mubarak, 2006).

Waktu tidur menurun dengan tajam setelah seseorang memasuki masa tua yaitu usia 65 tahun. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang, sehingga tidak tercapai berbagai macam keluhan tidur. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan- perubahan secara fisik, fisiologis dan psikologis yang cenderung bergerak kearah yang lebih buruk (Erlina, 2008).

Selain itu juga penuaan menyebabkan

DOI: 10.36565/jab.v10i2.349

p-ISSN: 2302-8416 e-ISSN: 2654-2552

perubahan yang dapat mempengaruhi pola tidur. Pada usia lanjut proporsi waktu yang dihabiskan dalam tidur tahap 3 dan 4 menurun , sementara yang dihabiskan di tidur tahap 1 meningkat dan tidur menjadi kurang efisien dan kualitas tidur kelihatan menjadi berubah pada kebanyakan lansia (Perri & Potter, 2005).

Berdasarkan skor sleep hygiene lansia di panti sosial tresna werda budi luhur jambi memberikan informasi bahwa lansia hygiene terkategori sleep mendominasi, hal ini bisa disebabkan selain terpenuhinya karena kebutuhan sandang, pangan dan papan lansia adanya kegiatan rutin yang mensejahterakan para lansia yang telah diprogramkan oleh panti sosial misalnya adanya pengajian bersama yang banyak diikuti para lansia di panti sosial tresna werda budi luhur sehingga berdampak banyaknya rasa bersyukur para lansia yang bisa menampung mereka untuk kehidupan, menjalankan dan adanya program terapi rekreasi di panti sosial tresna werda juga berdampak pada sleep hygiene lansia yang baik.

Variasi sleep hygiene lansia di panti sosial tresna werda terkategori sedang bisa disebabkan faktor terkadang lansia tidur pada waktu yang berbeda sehingga berdampak pada terjaga pada waktu yang berbeda pula karena merasa tidurnya belum cukup, faktor lainnya bisa disebabkan latar belakang yang mengharuskan mereka tinggal di panti sosial menjadi pemikiran bagi sebagian lansia berdampak terganggunya tidur lansia. Sementara adanya lansia sleep hygiene terkategori buruk hal ini bisa disebabkan adanya lansia yang sedang menderita penyakit yang menyebabkan terganggunya kebutuhan tidur lansia.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *sleep hygiene* lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw)Budi Luhur Jambi mayoritas lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Luhur Jambi tahun 2020 berienis perempuan, komponen sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Luhur Jambi adalah lansia sering tidur siang hari berlangsung dua jam atau lebih, lansia terkadang tidur pada waktu yang berbeda, lansia jarang bangun dari tempat tidur pada waktu yang berbeda dari hari ke hari, lansia jarang berolahraga sampai berkeringat atau melakukan aktivitas ringan dalam waktu satu jam sebelum tidur,lansia jarangberdiam di tempat tidur lebih lama.

Lansia tidak pernah menggunakan alcohol, tembakau, atau kafein dalam waktu empat jam sebelum tidur atau setelah tidur, lansia tidak pernah melakukan sesuatu yang dapat membuat saya terjaga sebelum tidur, lansia tidak pernahtidur dengan perasaan tertekan/stress, marah, kesal/kecewa, atau gugup/cemas, lansia tidak pernah menggunakan tempat tidur untuk hal-hal selain tidur, lansia tidak pernah tidur di tempat tidur yang tidak nyaman, lansia tidak pernah tidur di kamar yang tidak nyaman, lansia tidak pernah melakukan pekerjaan penting sebelum tidur, lansia tidak pernah berpikir membuat rencana atau merasa khawatir ketika saya di tempat tidur. Skor sleep hygiene lansia di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Luhur Jambi mayoritas terkategori baik.

SARAN

Bagi perawat pelaksana yang bertugas di Panti Sosial Tresna Werda (Pstw) Budi Jambi untuk membantu meningkatkan sleep hygiene diperlukan, pendidikan kesehatan sleep hygiene kepada lansia, pelatihan sleep pengabdian hygiene dalam kepada masyarakat. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan setelah adanya penelitian yang berjudul identifikasi sleep hygiene lansia di Panti sosial Tresna Werdha "Budi luhur" Jambi dikembangkan lagi untuk melakukan penelitian lansia di masyarakat luas yang tinggal di non institusi.

Jurnal Akademka Baiturrahim Jambi (JABJ) Vol 10, No 2, September 2021

DOI: 10.36565/jab.v10i2.349

p-ISSN: 2302-8416 e-ISSN: 2654-2552

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). Keperawatan Lanjut Usia, Ed.1. Graha Ilmu. Yogyakarta.

Fakihan A. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. 2016. Universitas Muhammadiyah Surakarta;

Irish LA, Kline CE, Gunn HE, et al. *The*role of sleep hygiene in promoting
public health: A review of empirical
evidence. Sleep Med
Rev 2015;22:23-36. [PMC free
article] [PubMed] [Google Scholar]

Lacks P, Rotert M. Knowledge and practice of sleep hygiene techniques in insomniacs and good sleepers. Behav Res
Ther 1986;24:365-

8.[PubMed] [Google Scholar]

Mastin DF, Bryson J, Corwyn R. Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. J Behav Med 2006;29:223-7.

[PubMed] [Google Scholar]

Nam S, Whittemore R, Jung S, et al. Physical neighborhood and social environment, beliefs about sleep, sleep hygiene behaviors, and sleep quality among African Americans. SleepHealth 2018;4(3):2 58-64. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]

Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Numed. Yogyakarta

Rahma S. Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Wredah Yogyakarta Unit Ubiyoso Pakembinangun. Sekolah Tingg iIlmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta; 2014.

Yang CM, Lin SC, Hsu SC, et al. *Maladaptive sleep hygiene* practices in good sleepers and

patients with insomnia. J Health Psychol 2010;15:147-55.[PubMed] [Google Scholar]