

## ARTIKEL PENELITIAN

**Prevalensi Insomnia pada Perempuan Lanjut Usia:  
Studi Berbasis Komunitas**

Hasanul Arifin, Elman Boy, Dana Rizki Adila Sitepu, Zuhra Aqila Rangkuti, Alya Lailatu Assziva, Ibnu Afif Armadi, Andre Pramudia Krisna, Fitri Hafianty, Arisa Atika Meliala, Farida Utami Siregar, Karina Ramadhani, Syakinah Amilina

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

**Email korespondensi:** hasanularifin@umsu.ac.id

**Abstrak:** Prevalensi insomnia pada lansia di seluruh dunia sangat tinggi. Ada sekitar 60% lansia di Indonesia yang dilaporkan mengalami insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi insomnia pada lansia di panti jompo Tresna Werdha ABDI Binjai tahun 2021. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain survei deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 27 perempuan lanjut usia berusia di atas 50 tahun. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Prevalensi insomnia diukur dengan kuesioner skala peringkat insomnia. Hasil penelitian prevalensi insomnia menunjukkan bahwa kelompok usia 45-59 tahun sebesar 7,4%, usia 60-74 tahun sebesar 77,7% dan kelompok usia 75-90 tahun sebesar 14,8%, sedangkan sebaran skala insomnia menunjukkan bahwa jumlah responden yang tidak mengalami insomnia dengan persentase 14,8% sedangkan mereka yang mengalami insomnia ringan dengan persentase 51,8%, insomnia sedang dengan presentasi 25,9% dan insomnia berat dengan persentase 7,4%.

**Kata kunci:** insomnia, Insomnia rating scale lansia, panti jompo, prevalensi.

**PENDAHULUAN**

Hampir setiap negara di dunia mengalami pertumbuhan baik dalam ukuran maupun proporsi orang tua dalam populasi.<sup>1</sup> Menurut data WHO pada tahun 2017, Asia Tenggara menyumbang 9,8% populasi lansia dari seluruh dunia, angka ini dapat meningkat menjadi 13,7% dan 20,3% pada tahun 2030 dan 2050.<sup>2</sup> Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar (27,08 juta). Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 (33,69 juta), 2030 (40,95 juta) dan 2035 (48,19 juta).<sup>3</sup> Jumlah lansia di Sumatera Utara

telah mencapai 7,87 persen dari total penduduk pada tahun 2019.<sup>4</sup>

Insomnia sangat lazim pada orang dewasa yang lebih tua.<sup>5</sup> Prevalensi insomnia di seluruh dunia sangat tinggi, yaitu sekitar 10%-30% dari total populasi dan pada lansia jumlah ini bisa lebih tinggi sekitar 50%-60%. Prevalensi insomnia tertinggi pada lansia secara global pada tahun 2017 adalah di Amerika Serikat dengan total 83.952 dan terendah di Meksiko dengan total 8.712.<sup>6</sup>

Salah satu gangguan tidur yang paling umum terjadi dan paling dikenal oleh masyarakat adalah insomnia. Insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering terjadi pada orang tua, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, bangun hingga lebih awal. Gangguan tidur dapat memengaruhi fisik, emosional, kognitif, kualitas hidup dan fungsi sehari-hari dan pertumbuhan sosial orang dewasa.<sup>7-9</sup> Risiko yang lebih tinggi untuk efek medis dan psikiatri dari insomnia terjadi pada orang dewasa yang lebih tua.<sup>5</sup>

Sebagian besar lansia berisiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiun, kematian pasangan atau teman dekat, dan penyakit. Ada sekitar 60% lansia di Indonesia yang dilaporkan mengalami insomnia.<sup>10</sup>

Berdasarkan estimasi meningkatnya jumlah kasus insomnia pada lansia, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian insomnia pada lansia yang tinggal di panti jompo Tresna Werdha ABDI Binjai tahun 2021

Sebagian besar lansia berisiko mengalami insomnia yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti pensiun, kematian pasangan atau teman dekat, dan penyakit. Ada sekitar 60% lansia di Indonesia yang dilaporkan mengalami insomnia.<sup>10</sup>

Berdasarkan estimasi meningkatnya jumlah kasus insomnia pada lansia, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kejadian insomnia pada lansia yang tinggal di panti jompo Tresna Werdha ABDI Binjai tahun 2021

## **METODE**

### **Desain**

Penelitian ini merupakan rancangan non eksperimen dengan survei deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia perempuan di atas usia di atas 50 tahun yang terdiri dari 101 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Prevalensi insomnia diukur dengan kuesioner *Insomnia Rating Scale*.

### **Waktu dan Tempat**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 di panti jompo Tresna Werdha ABDI Binjai tahun 2021.

### **Sampel**

Sampel terdiri dari bagian dari populasi yang dapat dijangkau yang dapat digunakan sebagai subjek penelitian. Sampel dipilih dengan *Simple Random Sampling*, yang dipilih secara acak berdasarkan responden yang berpartisipasi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah, usia 50 tahun ke atas, perempuan yang dapat mendengar atau melihat. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah usia kurang dari 50 tahun dan lansia yang tidak dapat mendengar dan melihat.

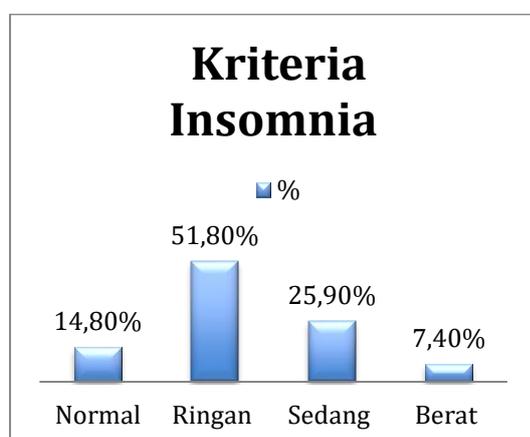
## **HASIL**

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden terbanyak dengan rentang usia antara 60-74 tahun adalah 77,4%. Sedangkan sebaran skala insomnia pada

gambar 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami insomnia ringan, terhitung hingga 14 orang dengan persentase 51,8 %.

**Tabel 1. Demografi berdasarkan distribusi usia**

No	Age	N	%
1.	45-59 tahun	2	7,4
2.	60-74 tahun	21	77,7
3.	75-90 tahun	4	14,8
4.	>90 tahun	0	0
Total		27	100



**Gambar 1. Distribusi *Insomnia Rating Scale***

## DISKUSI

Diagnosis insomnia pada penelitian ini ditegakkan berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale*. Dari hasil penelitian tersebut ditemukan prevalensi insomnia pada Perempuan lanjut usia di panti jompo Tresna Werdha ABDI sebesar 92,5%. Perempuan telah memengaruhi total waktu tidur mereka, karena mereka lebih sering menjadi pengasuh utama bagi anak-anak, orang tua, atau pasangan mereka, selain bekerja di luar rumah. Perempuan juga lebih mungkin daripada laki-laki untuk mengeluh masalah tidur dan menemui dokter umum untuk keluhan tersebut.<sup>5</sup>

Berdasarkan hasil penelitian 27 lansia, jumlah responden berdasarkan usia 60-74 tahun sebanyak 21 orang dengan persentase 77,7%, usia 75-90 tahun sebanyak 4 orang dengan persentase 14,8%, dan usia 45-59 tahun sebanyak 2 orang dengan persentase 7,4%. Jumlah responden berdasarkan skala insomnia, menunjukkan bahwa 14 orang menderita insomnia ringan dengan persentase 51,8%, 7 orang yang menderita insomnia sedang dengan persentase 25,9%, 2 orang yang menderita insomnia berat dengan persentase 7,4%, dan 4 orang yang tidak menderita insomnia dengan persentase 14,8%.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Amanda dan Anak Ayu terhadap pasien usia lanjut di poliklinik geriatri RSUP Sanglah yang menyatakan bahwa angka insomnia tertinggi berada pada kelompok usia 60-65 tahun dengan persentase 20% dibandingkan kelompok usia 66-70 tahun dengan persentase 7,5%, hasil analisis data yang diperoleh pada kelompok skala insomnia menunjukkan bahwa 17 orang menderita insomnia ringan dengan persentase 42,5%, 5 orang menderita insomnia sedang dengan persentase 12,5% dan 4 orang menderita insomnia berat dengan persentase 10%.<sup>11</sup> Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Novita Tyas (2018), dengan hasil 27 responden mengalami insomnia sedang (43,5%), 22 responden mengalami insomnia berat (35,5%) dan 13 responden yang mengalami insomnia ringan (21,0%) dan penelitian yang dilakukan oleh Dania

dan Putri (2019), dengan 28 responden yang mengalami insomnia (70%).<sup>12,13</sup>

Tingginya angka harapan hidup pada lansia tentu meningkatkan risiko penyakit mental dan fisik pada lansia.<sup>14</sup> Gangguan tidur sering terjadi pada lansia, yang diakibatkan oleh penyebab multi-faktorial yang mencakup faktor sosio-demografis, perilaku, dan klinis. Meningkatnya usia dikaitkan dengan prevalensi dan tingkat keparahan insomnia.<sup>15</sup>

Usia dapat mengubah pola tidur. Lansia mengalami waktu tidur lanjut, kesulitan tidur, dan peningkatan latensi onset tidur. Durasi tidur ringan (Tahap I dan II *non-rapid eye movement* [NREM] sleep) meningkat, tidur gelombang lambat (Stage III NREM) menurun, tidur *rapid eye movement* (REM) menurun (biasanya sekitar usia 80 tahun), dan siklus tidur NREM/REM lebih sedikit dan lebih pendek.<sup>16,17</sup> Peningkatan usia kronologis menyebabkan peningkatan peradangan dan panjang telomer yang lebih pendek di antara pasien insomnia mungkin terkait proses biologis. Insomnia klinis pada orang dewasa yang lebih tua dikaitkan dengan panjang telomer yang lebih pendek.<sup>18</sup>

Perubahan pematangan dalam tidur yang terkait dengan penuaan tidak mudah muncul sebagai faktor utama, meskipun perubahan tidur dalam proses penuaan menyebabkan banyak konsekuensi yang merugikan.<sup>19</sup>

Sebuah studi tahun 2017 yang dilakukan oleh Kim et al pada 509 responden lansia menemukan bahwa 32,4% mengalami insomnia. Peserta lansia dengan insomnia lebih cenderung perempuan, kurang berpendidikan, lebih kecil kemungkinannya untuk menikah, dan lebih jarang (<1/minggu) peminum alkohol. Jenis kelamin perempuan dan tingkat pendidikan yang rendah juga

merupakan faktor risiko kesehatan yang buruk dan penyakit kronis.<sup>15</sup>

Peserta Lansia dengan insomnia juga memiliki jumlah penyakit kronis yang lebih besar dan prevalensi depresi yang lebih tinggi.<sup>15</sup> Kualitas hidup lansia mulai menurun, yang membuat lansia rentan terhadap depresi.<sup>14</sup>

Ada perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian Nita dan Rarasta (2018), menyatakan bahwa 43,3% responden tidak mengalami insomnia dan penelitian oleh Aprillina dan Saiful (2017), dengan hasil 53,8% responden tidak mengalami insomnia.<sup>20,21</sup>

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar lansia yang menderita insomnia berusia 60-74 tahun dengan persentase 85,1%. Ditemukan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami insomnia ringan terhitung hingga 14 orang dengan persentase 51,8%. Penelitian ini harus dikaitkan dengan variabel lain agar mendapatkan hasil yang maksimal. Penting untuk melakukan penelitian dengan lebih banyak sampel.

## SARAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *cross sectional* dengan kuesioner yang dibacakan oleh peneliti. Sampel yang dijawab secara langsung dapat menyebabkan bias karena subjektivitasnya. Sampel tidak tahu dengan pasti lama tidur dan konsistensi tidur dan situasi yang dialami setiap hari tidak selalu sama.

Penelitian ke depan tentang prevalensi insomnia pada lansia perlu dilakukan dengan ukuran sampel yang lebih besar dan faktor terkait insomnia pada lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Departement Of Economic & Social Affairs Population Division. *World Population Ageing 2019.*; 2020. [http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7\\_6](http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6)
2. A.A MP, Boy E. Prevalensi Nyeri Pada Lansia. *MAGNA MEDICA Berk Ilm Kedokt dan Kesehat.* 2020;6(2):138. doi:10.26714/magnamed.6.2.2019.138-145
3. Kementerian Kesehatan RI. Situasi lansia di Indonesia tahun 2017: Gambar struktur umur penduduk indonesia tahun 2017. *Pus Data dan Inf.* Published online 2017:1--9.
4. Hariman AI, Purba HS. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara.* (Ariesyadi CP, Paripurnanngirum AD, eds.). Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara; 2020.
5. Patel D, Steinberg J, Patel P. Insomnia in the elderly: A Review. *Insomnia Diagnosis Treat.* 2018;14(6):224-234. doi:http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.7172
6. Bhaskar S, Hemavathy D, Prasad S. Prevalence of chronic insomnia in adult patients and its correlation with medical comorbidities. *J Fam Med Prim Care.* 2016;5(4):780. doi:10.4103/2249-4863.201153
7. Ernawati, Sudaryanto A. Faktor–Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Insomnia pada Lanjut Usia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. *Ber Ilmu Keperawatan.* 2010;3(2):78-85.
8. Nurdin MA, Arsin AA, Thaha RM. Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Univ Hasanudin.* 2018;14(2):128-138.
9. Berkley AS, Carter PA, Yoder LH, Acton G, Holahan CK. The effects of insomnia on older adults' quality of life and daily functioning: A mixed-methods study. *Geriatr Nurs (Minneap).* 2020;41(6):832-838. doi:10.1016/j.gerinurse.2020.05.008
10. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Keperawatan Gerontik.* I.; 2016.
11. Sherman A, Wahyuni AAS. Prevalensi Insomnia Pada Lansia Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah. *E-Jurnal Med Udayana.* 2019;8(2).
12. Wulandari NT. Perbedaan kejadian insomnia pada lansia yang tinggal di panti wredha dengan yang tinggal bersama keluarga. Published online 2018. [http://eprints.ums.ac.id/63612/12/NASKAH\\_PUBLIKASI\\_190718.pdf](http://eprints.ums.ac.id/63612/12/NASKAH_PUBLIKASI_190718.pdf)
13. Danirmala D, Ariani P. Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Med Udayana.* 2019;8(1):27. doi:10.24922/eum.v8i1.45308
14. Rahmadayani A, Boy E, Achsanudin MR. Religious Aspects of Depression in the Elderly.

- MAGNA MEDICA Berk Ilm Kedokt dan Kesehatan.* 2022;9(1):35.  
doi:10.26714/magnamed.9.1.2022.35-42
15. Kim WJ, Joo WT, Baek J, et al. Factors associated with insomnia among the elderly in a Korean rural community. *Psychiatry Investig.* 2017;14(4):400-406. doi:10.4306/pi.2017.14.4.400
  16. Mander BA, Winer JR, Walker MP. Sleep and Human Aging. *Neuron.* 2017;94(1):19-36. doi:10.1016/j.neuron.2017.02.004
  17. Abad VC, Guilleminault C. Insomnia in elderly patients: Recommendations for pharmacological management. *Drug Aging.* Published online 2018. doi:<https://doi.org/10.1007/s40266-018-0569-8>
  18. Carroll JE, Esquivel S, Goldberg A, et al. Insomnia and telomere length in older adults. *Sleep.* 2016;39(3):559-564. doi:10.5665/sleep.5526
  19. Gorgoni M, De Gennaro L. Sleep in the aging brain. *Brain Sci.* 2021;11(2):1-7. doi:10.3390/brainsci11020229
  20. Rarasta M, Ar D, Nita S. Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang. *J Biomedik Indones.* 2018;4(2):1-7.
  21. Kartini A, Gunardi S. Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia. *J Ilmu Keperawatan Indones.* 2017;7(2):222-228. doi:10.24036/perspektif.v4i4.466