

LINGKUNGAN DI PANTI WERDHA YANG MENDUKUNG KUALITAS TIDUR BAIK PADA LANJUT USIA

*(Environment in nursing Home That Supports Good Sleep Quality In The
Elderly)*

Ninda Ayu Prabasari¹, Maria Manungkalit², Cormutia Jesica Radjawane³

Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya¹⁻³

Email: nindaayu@ukwms.ac.id

ABSTRAK

Kebutuhan tidur pada setiap tahapan berbeda. Saat menjadi lanjut usia terjadi perubahan dalam pola tidur yang menyebabkan kualitas tidur lansia berubah. Salah satu perubahan yang terjadi disebabkan karena faktor lingkungan individu. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan lingkungan panti yang mendukung kualitas tidur baik pada lanjut usia. Metode penelitian yaitu desain penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh lansia berusia > 60 tahun di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya. Sampel penelitian berjumlah 45 responden dengan *Teknik purposive sampling*. Variabel penelitian ini adalah lingkungan panti dan kualitas tidur. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan lingkungan diberikan lembar kuesioner dan observasi. Hasil penelitian ini didapatkan 45 responden (100%) tersebut memiliki kualitas tidur baik dengan mayoritas responden memilih lingkungan panti cahaya terang sebanyak 16 responden (36%) dengan suhu kamar yang biasa sebanyak 29 responden (65%), tingkat kebisingan tidak ada sejumlah 30 responden (67%). Lansia yang tinggal dipanti memiliki kebiasaan kondisi lingkungan kamar (cahaya dan suhu) yang berbeda pada saat lansia tidur dan lansia sudah memiliki adaptasi yang baik terhadap lingkungan sehingga kualitas tidur bisa terjaga dengan baik.

Kata kunci: lingkungan, panti werdha, kualitas tidur, lansia

ABSTRACT

Sleep needs at each stage are different. When you get older, there are changes in sleep patterns that cause the sleep quality of the elderly to change. One of the changes that occur is due to individual environmental factors. The purpose of this study was to describe the nursing home environment that supports good sleep quality in the elderly. The research method is descriptive research design. The study population was all elderly people aged > 60 years at the Surya Panti Surya Surabaya's Elderly House. The research sample amounted to 45 respondents with purposive sampling technique. The variables of this study were the nursing home environment and sleep quality. Sleep quality was measured by the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, and the environment was given a questionnaire and observation sheets. The results of this study showed that 45 respondents (100%)

had good sleep quality with the majority of respondents choosing a bright light parlor environment as many as 16 respondents (36%) with a normal room temperature as many as 29 respondents (65%), no noise level as many as 30 respondents (67%). The elderly who live in orphanages have different habits of room environmental conditions (light and temperature) when the elderly sleep and the elderly already have good adaptation to the environment so that the quality of sleep can be maintained properly.

Keywords: environment, nursing home, sleep quality, elderly

PENDAHULUAN

Kebutuhan istirahat dan tidur pada setiap fase kehidupan berbeda jumlah ataupun durasinya. Kebutuhan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar yang harus terpenuhi untuk semua orang. Setiap orang yang tidur memiliki 2 fase tidur yang normal yaitu *rapid eye movement* (REM) dan *non-rapid eye movement* (NREM). Jika tidur tidak terpenuhi dengan baik akan menyebabkan masalah atau gangguan tidur. Salah satu yang mengalami masalah adalah lanjut usia. Penuaan yang terjadi pada lansia dapat memengaruhi masalah kesehatan salah satu adalah masalah tidur. Tidur identik dinilai dengan kualitas tidur seseorang. Perubahan pada setiap organ tubuh menimbulkan beberapa gejala gangguan pada tidur seperti memiliki pola tidur yang berubah, lebih lama tidur disiang hari dan susah tidur di malam hari (Potter, A Perry, Stockert, & Hall, 2017). Faktor penyakit yang diderita oleh lansia juga mempengaruhi tidur lansia, perubahan tersebut selain dari penurunan fungsi tubuh juga karena faktor lingkungan individu. Dampak yang terjadi adalah gangguan pada keseimbangan fisiologis dan psikologis individu (Sunaryo, 2016)

Masalah tidur pada lansia diseluruh dunia didapatkan data >50 % lansia mengalami gangguan kualitas tidur (Andri, Karmila, Padila, Harsismanto, & Sartika, 2019). Secara keseluruhan jumlah lansia yang mengalami masalah kualitas tidur di Indonesia maupun di Jawa timur adalah > 40 %, jumlah lansia yang mengalami perubahan kualitas tidur di Panti > 30% dari populasi panti (Rudimin, Harianto, & Rahayu, 2017).

Proses penuaan yang dialami oleh lanjut usia, faktor - faktor penunjang lain yang mempengaruhi perubahan tersebut berdampak pada masalah kesehatan lanjut usia salah satunya adalah perubahan pola tidur. Pola tidur yang berubah yang dialami biasanya berupa perubahan lingkungan baru, suhu maupun kondisi lingkungan dan kamar seperti jumlah teman di kamar, kebisingan. Perubahan tersebut bisa mempengaruhi jadwal tidur lansia. Lansia menjadi lebih banyak tidur disiang hari sehingga malam hari jam tidur berkurang (Dewi, 2014). Berbagai macam penyebab yang membuat seorang individu mengalami perubahan pola maupun kualitas tidurnya disebabkan karena

lingkungan, gaya hidup, kelelahan, pengobatan dan Latihan fisik (Saryono & Widianti, 2014). Lansia terjaga sepanjang malam bisa disebabkan karena lingkungan, masalah pertemanan dan penyakit yang diderita (Ari, Kumar, & Ratep, 2017). Lingkungan menjadi salah satu faktor penyebab kualitas tidur pada lansia. Lansia yang tinggal di panti memiliki lingkungan yang sama. Peneliti ingin mengetahui lebih lanjut lingkungan yang bisa membuat kualitas tidur lansia di panti menjadi baik.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasi

penelitian adalah keseluruhan lansia di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya berusia >60 tahun berjumlah 78 orang lansia. Sampel pada penelitian ini *purposive sampling* didapatkan 45 orang dengan kriteria inklusi tidak menggunakan obat tidur dan memiliki kualitas tidur baik. Instrument yang digunakan untuk kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), data demografi dan data lingkungan menggunakan instrument kuesioner dan lembar observasi. Instrument lingkungan meliputi cahaya, suhu dan tingkat kebisingan yang masing-masing mempunyai kategori. Aspek etik diterapkan dalam penelitian ini

HASIL

Tabel 1. Tabel Distribusi Frekuensi Data Demografi

Data demografi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Perempuan	37	82
Laki-laki	8	18
usia		
60-74 tahun	20	44
75- 90 tahun	25	56
Lama tinggal di panti		
0-11 bulan	5	11
1-3 tahun	11	24
4-12 tahun	26	58
13- 17 tahun	3	7
Total	45	100

Tabel 1 menjelaskan bahwa mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 37 responden (82%), rentang usia

mayoritas pada usia 75 – 90 tahun sebanyak 25 responden (56%) dan mayoritas tinggal di panti selama 4-12 tahun berjumlah 26 responden (58%).

Tabel 2. Tabel Distribusi Frekuensi Data Khusus Lingkungan Panti

Kondisi kamar	Jumlah (n)	Persentase (%)
Cahaya		
Gelap	14	31
Redup	15	33
Terang	16	36
Suhu		
Sejuk	6	13
Biasa (ruangan)	29	65
Hangat	10	22
Tingkat kebisingan		
Tidak ada	30	67
Rendah	15	33
Total	45	100

Tabel 2 menjelaskan bahwa lingkungan panti saat tidur yang dilakukan oleh responden yaitu mayoritas memilih cahaya terang sebanyak 16 responden (36%) dengan

suhu kamar yang biasa sebanyak 29 responden (65%). Mayoritas lansia tidak ada tingkat kebisingan sebanyak 30 responden (67%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian adalah sebagai berikut seluruh responden berjumlah 45 orang (100%) memiliki kualitas tidur dengan kategori baik. mayoritas sudah tinggal di panti dengan rentang 4-12 tahun berjumlah 26 responden (58%). (Afriansyah & Santoso, 2019) penyesuaian diri atau adaptasi merupakan keadaan mengubah diri. Keadaan ini bisa berupa penyesuaian dengan sekitar atau mengubah sekitar sesuai keadaan diri. Lanjut usia yang tinggal dipanti juga mengalami fase adaptasi perubahan diri ke lingkungan baru. Lingkungan seperti kebersihan, kondisi fasilitas dan jarak fasilitas dengan kamar yang ada, kemampuan fisik lanjut usia dalam melakukan aktivitas sehari – hari

ataupun kebutuhan dasar sehari – hari. Perbedaan suku, asal tempat tinggal, sifat dan perilaku membuat adaptasi lanjut usia tidak bisa disamakan. Karena itu keterlibatan dari pihak panti juga ikut mempengaruhi adaptasi lanjut usia di panti. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan (Khasanah & Hidayati, 2012) sebanyak >40% memiliki *Subjective Sleep Quality* cukup baik. Toleransi lansia terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya, lama tinggal dipanti membuat lansia sudah beradaptasi dengan kondisi lingkungan. Penelitian (Ihromi, 2018) lansia yang tinggal dipanti > 3 tahun memiliki kualitas tidur baik, lansia tinggal dengan lingkungan kamar yang nyaman, suhu sejuk dan pencahayaan

yang baik. Peneliti berasumsi lingkungan yang kondusif seperti cahaya dan suasana kamar yang baik membuat lansia mudah untuk memulai untuk tidur dan dapat tidur lebih mudah.

Hasil penelitian kondisi kamar untuk cahaya didapatkan data ketiga kategori gelap, redup dan terang masing – masing memiliki rentang 30-36% lansia memilih cahaya tersebut dikamar mereka yang menyebabkan lansia mudah tidur. (Berman, Snyder, & Fandsen, 2021) Tidur bisa berlangsung dengan baik dengan adanya minimal aktivitas fisik, menurunnya stimulus dari luar. Cahaya dan suhu mempengaruhi irama sirkadian. Tidur melibatkan banyak sistem dalam tubuh yang saling berkaitan. Sistem aktivitas reticular (SAR) jika banyak menerima banyak stimulus akan mempengaruhi respon untuk tertidur. Karena jika banyak rangsangan baik dari dalam maupun luar SAR akan selalu terjaga begitu juga bila keadaan sebaliknya akan mengaktifkan *Bulbar synchronizing region* (BSR) akan memudahkan untuk tertidur. Peneliti berpendapat seluruh responden memiliki kualitas tidur baik dengan berbagai cahaya kamar pada saat tidur disebabkan karena lanjut usia sudah beradaptasi dan kebiasaan lansia selama ini saat tidur. Sehingga cahaya terang tidak berpengaruh pada pola tidur lansia.

Hasil penelitian kondisi kamar untuk suhu yang membuat lansia nyaman saat tidur adalah suhu biasa (suhu normal kamar) sebanyak

29 responden (65%). (Khasanah & Hidayati, 2012) mengungkapkan jika kenyamanan tidur lansia dalam ruangan suhu kamar yang biasa akan menyebabkan mudah untuk memulai tidur. Kondisi suhu yang dingin dan terlalu panas akan mengakibatkan rasa tidak nyaman pada lansia dan memudahkan lansia untuk sering terbangun. Sejalan dengan hal tersebut (Rahmani & Rosidin, 2020) luas ruangan dan sirkulasi yang baik akan membuat suhu pada ruangan menjadi sejuk, tidak panas sehingga membuat seseorang menjadi nyaman. (Asmandi, 2012) menyebutkan lingkungan memiliki pengaruh dalam kebutuhan istirahat dan tidur. Pengaruh tersebut berhubungan dengan suhu, suasana, kondisi lingkungan yang bersih menyebabkan seseorang mendapatkan kualitas tidur baik. (Utami, Indarwati, & Pradanie, 2021) dalam penelitian menjelaskan lansia dengan kualitas tidur kategori baik menyatakan lingkungan fisik yang menunjang adalah nyaman di dalam kamar tidur. Kenyamanan itu berupa suhu kamar yang nyaman, suasana yang sunyi pada malam hari, frekuensi terbangun di malam hari sangat minim. Pencahayaan ruangan tidak terlalu terang dan gelap, lampu kamar siang hari yang tidak dinyalakan karena matahari dapat masuk kedalam ruangan.

Hasil penelitian kondisi kamar untuk tingkat kebisingan Mayoritas lansia tidak ada tingkat kebisingan sebanyak 30 responden (67%). (Sulistiyani, 2012) Kebisingan lingkungan sekitar

mempengaruhi tidur, suara yang ditimbulkan menimbulkan rangsangan pada sistem penginderaan yaitu pendengaran sehingga membuat individu tidak bisa tidur nyenyak sepanjang malam. Pendapat peneliti, seluruh responden mempunyai kualitas tidur yang baik karena lanjut usia karena mayoritas lansia tidak mengeluh sakit pada tubuhnya sehingga saat malam hari tidak ada gangguan dari tubuhnya.

Secara keseluruhan hasil penelitian ini tidak ada suhu kamar maupun cahaya kamar yang menyebabkan lanjut usia mengalami perubahan pada pola tidur. (Notoatmodjo, 2014) lingkungan fisik berupa benda mati berada disekitar manusia seperti suhu, sirkulasi udara, rumah. Secara keseluruhan lingkungan fisik tersebut memiliki peranan terhadap status Kesehatan individu karena berinteraksi terus menerus dengan individu. Lingkungan tersebut juga memiliki peranan terhadap pola dan kualitas tidur individu. (Effendy, Prasanty, & Utami, 2019) menyebutkan bahwa lingkungan dapat memberikan dampak positif dan negative pada fisiologis tubuh individu yang mempengaruhi kualitas tidur. Luas kamar, kebersihan kamar. Kebisingan panti, pencahayaan. > 30% lansia mengeluh tidak nyaman dengan bau disekitar kamar. Lansia yang tinggal dipanti berasal dari beraneka ragam budaya, sifat dan kebudayaan yang perbedaan tersebut memicu kebisingan, kebersihan kamar

ataupun menciptakan suasana kondusif.

(Utami, Indarwati, & Pradanie, 2021) menjelaskan dampak negatif pada perilaku, fisik dan kognitif pada lanjut usia salah satunya disebabkan karena lingkungan yang bising, tidak luas dan kurang bersih karena hal tersebut mengganggu dan mempengaruhi tidur individu. Sleep hygiene dapat diterapkan dengan baik dipengaruhi oleh kondisi lingkungan. Selain itu juga kemampuan lansia dalam memodifikasi lingkungan tempat tidur. Jika lansia mampu memodifikasi lingkungan tidur dengan baik maka pola tidur lansia juga kan baik. Suara bisa berasal dari sesama teman kamar, alat elektronik yang ada dalam kamar tersebut. Suara yang ditimbulkan dapat mengganggu tidur lansia. Jika lansia tidur pada tahap 1 maka lansia suara lembut dapat membangunkan, jika lansia sudah tidur dalam tahap 3 dan 4 maka suara keras yang dapat membuat lansia terbangun. Peneliti berasumsi lansia secara keseluruhan memiliki kualitas tidur baik dengan berbagai variasi suhu, cahaya, tingkat kebisingan dikarenakan Ventilasi memiliki peranan dalam proses tidur. Ventilasi baik membuat sirkulasi yang baik pada ruangan. Sirkulasi udara baik menyebabkan terjadinya keseimbangan udara. Peningkatan oksigen dalam ruangan dengan sirkulasi dan ventilasi yang baik menyebabkan kenyamanan dalam ruangan dan membuat esensial tidur tenang dan nyaman dan Tindakan dari pihak panti seperti Pencegahan

yang dapat dilakukan untuk perubahan pola tidur dapat dilakukan dengan pencegahan primer meliputi pembatasan waktu tidur disiang hari, waktu mulai dan bangun tidur yang terjadwal, menghindari Latihan atau aktifitas fisik sebelum tidur, menghindari konsumsi kafein, ruangan yang tidak berisik. Lansia juga sudah beradaptasi dengan baik dengan lingkungan di panti sehingga memudahkan lansia untuk tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of telenursing*, 1(2) 304-313.
- Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). Pelayanan Panti Werdha Terhadap Adaptasi Lansia. *Responsive*, Volume 2 (4) : 190-198.
- Ari, V., Kumar, H., & Ratep, N. (2017). Kualitas Tidur pada Geriatri di Panti Jompo Tresna Wana Seraya, Denpasar- Bali. *Intisari Sains Media*, 8(2), 151–154.
- Asmandi. (2012). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Berman, A., snyder, s., & Fandsen, G. (2021). *Kozier & Erb's fundamentals of nursing : concepts, process, and practice*. Hoboken, New Jersey: Pearson.
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish.
- Effendy, E., Prasanty, N., & Utami, N. (2019). The Effects Of Brain Gym On Quality Of Sleep, Anxiety In Elderly At Nursing Home Care Case Medan. *Macedonian Journal Of Medical Sciences*, 7(16).
- Ihromi, R. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Orang Lanjut Usia di Panti Werdha*. surabaya : repository.wima.ac.id.
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “MANDIRI” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, vol 1 (1) 189 –196.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku*

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan penelitian ini didapatkan seluruh responden yang dengan kualitas tidur baik memiliki berbagai macam lingkungan kamar seperti cahaya, suhu dan tingkat kebisingan yang bervariasi tetapi keseluruhan bisa beradaptasi dengan baik.

Peneitian selanjutnya diharapkan dapat menambah responden dan membahas dari faktor-faktor yang lain.

- Kesehatan. Edisi revisi.*
Jakarta: Rineka Cipta.
- Potter, P., A Perry, A., Stockert, P., & Hall, A. (2017). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice. 9th Ed.* . St. Louis, MI: Elsevier Mosby.
- Rahmani, J., Setiawan, & Rosidin, U. (2020). Gambaran Kualitas tidur lansia di satuan pelayanan rehabilitasi sosial lanjut usia kabupaten garut. *Jurnal Keperawatan BSI*, vol 8 hal 143 - 53 .
- Rudimin, Harianto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permandi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. . *Nurs News (Meriden)*, vol 2.
- Saryono, & Widianti. (2014). *Catatan Kuliah Kebutuhan Dasar Manusia (KDM)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sunaryo. (2016). *Asuhan Keperawatan Gerontik Ed. 1*. Yogyakarta: ANDI.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol 1(2), 280 – 292.
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia Di Panti. *Jurnal Health Sains*, Vol. 2, No. 3.