

ANALISIS FAKTOR KUALITAS TIDUR LANSIA DI DESA SUKARINGIN WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUKATENANG

Tia Badrina Alpi¹⁾, Arya Kisananda^{2)*}, Cicilia Nony Ayuningsih³⁾, Aprilina Sartika⁴⁾
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman ^{1,2,3,4)}

ABSTRAK

Lansia memiliki mekanisme tidur yang terjadi lebih lama disebabkan oleh ketidakmauan untuk mengawali tidur lebih awal, mempertahankan jam tidur ataupun bangun lebih awal dengan disertai rasa tidak nyaman. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan antara riwayat penyakit, aktivitas fisik, lingkungan, kecemasan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Sukaringin Wilayah Kerja Puskesmas Sukatenang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sukaringin. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lansia yang berada di Desa Sukaringin. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *purposive* sampling dengan jumlah 81 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner kualitas tidur, aktivitas fisik, lingkungan dan kecemasan. Hasil Penelitian dari uji Chi-Square didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik, lingkungan, riwayat penyakit, kecemasan terhadap kualitas tidur lansia di Desa Sukaringin. Didapatkan nilai *p-value* secara berturut-turut 0,001, 0,004, 0,001, 0,030. Kesimpulan hasil penelitian ini yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik, lingkungan, riwayat penyakit dan kecemasan terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Sukaringin Wilayah kerja Puskesmas Sukatenang. Saran bagi lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik agar tetap sehat dan mendapatkan kualitas tidur yang baik, lansia dianjurkan untuk menjaga lingkungan sekitar.

Kata Kunci: Faktor, Kualitas Tidur, lansia

ABSTRACT

Sleep mechanism of older adults is longer due to the unwillingness to go to bed early, or wake up early because of falls by discomfort. The Objective of the research to determine the relationship between disease history, physical activity, physical environment, anxiety and sleep quality in the elderly in Sukaringin Village, Sukatenang Health Center Working Area. This research was used quantitative methods with a cross-sectional approach. This research was carried out in Sukaringin Village. The population used in this research is the elderly in Sukaringin Village. The sampling technique used in this research is purposive sampling technique with a total of 81 respondents. This research instrument uses sleep quality, physical activity, environment and anxiety questionnaires. Research Results, research from the Chi-Square test found that there was a relationship between physical activity, environment, history of illness, anxiety on the sleep quality of the elderly in Sukaringin Village. The p-values obtained were 0.001, 0.004, 0.001, 0.030 respectively. Conclusions there is a relationship between physical activity, environment, history of illness and anxiety on sleep quality in the elderly in Sukaringin Village, Sukatenang Community Health Center working area.

Keywords: Elderly, Factor, Sleep Quality

E-mail Korresponden : aryakisananda17@gmail.com
Alamat Korresponden : Perum Megaregency Blok H.29 No.32

PENDAHULUAN

Proses yang akan muncul pada setiap orang, yang ditandai dengan adanya perubahan mulai dari perubahan fisik ataupun psikologis merupakan fase tahap lanjut usia. Lanjut usia merupakan suatu kelompok dengan tingkat angka kejadian suatu penyakit paling tinggi di bandingkan dengan orang dewasa. Sebab saat memasuki fase lansia akan terjadi banyak penurunan mulai dari terjadinya penurunan fisik maupun psikologis seperti gangguan tidur maupun terjadinya penurunan kualitas tidur (Maharianingsih et al., 2020). Lanjut usia akan mengalami suatu proses menua yang akan dapat menimbulkan beberapa penurunan terhadap organ tubuh, sehingga dapat memiliki gangguan kesehatan pada tubuh lansia, secara fisik maupun psikologis (Bratajaya & Rejeki, 2020). Lansia biasanya sering mengalami kelemahan, keterbatasan, dan ketidakmampuan beraktivitas seperti sedia kala dikarenakan terjadinya penurunan kemampuan fungsi jaringan tubuh (Sartika & setiawan, 2023).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada lanjut usia di bagi menjadi 4 tahapan yang pertama yaitu lansia yang berusia 45-59 tahun atau biasanya disebut *middle age*, yang kedua lansia yang sudah berusia 60-74 tahun (*elderly*), lansia yang sudah berusia 75-90 tahun (*old*), dan terakhir lansia dengan usia lebih dari 90 tahun (*Very old*). Perkembangan penduduk lansia di dunia menurut WHO pada tahun 2050 akan meningkat dari 600 juta jiwa sampai 2 miliar lansia, dan wilayah Asia Tenggara menjadi benua yang paling banyak mengalami peningkatan hingga 25 tahun ke depan akan meningkat menjadi 82%.

Indonesia saat ini telah memasuki tahap penduduk tua (*ageing population*), bahkan Indonesia telah memasuki suatu tahapan yaitu *ageing population* sejak tahun 2021. Presentase lanjut usia di Indonesia lebih dari satu dekade (2010-2022) mengalami peningkatan presentase setidaknya 4% menjadi 11,75%, sedangkan presentase pada umur harapan hidup juga mengalami kenaikan dari 69,81% hingga 71,85% pada tahun 2022. Angka-angka ini mendefinisikan bahwasanya seseorang yang lahir pada tahun 2022 berharap akan dapat hidup sampai umur 71 hingga 72 tahun (Riana Sari, 2023).

Di Indonesia seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun lebih sering mengalami gangguan tidur dengan presentase kasus berkisar 67%. Angka ini di dapat dari total penduduk di Indonesia yang sudah berusia 65 tahun lebih. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa gangguan tidur dapat terjadi pada wanita berusia 60 sampai 74 tahun berkisar 78,1%. Angka terjadinya gangguan tidur pada lansia termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, didapatkan 50% dari lanjut usia yang sudah memasuki usia 65 tahun lebih sering mengalami gangguan tidur. (Ariana dalam (Muharningsyah et al., 2021).

Lanjut usia akan mengalami perubahan fisiologis tidur tetapi perubahan yang dialami merupakan suatu proses yang normal dan bagian dari proses penuaan, proses perubahan ini juga menjadi salah satu penyebab pada gangguan tidur utama (primer). Namun ada juga gangguan tidur kedua (sekunder) yaitu diagnosa penyakit yang di alami oleh lansia sangat dibutuhkannya perawatan atau perhatian khusus. Penegakan diagnosa mengenai gangguan tidur lansia yang akurat akan membuat penanganan serta pelaksanaan terhadap gangguan tidur lansia akan menjadi lebih tepat serta dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia (Harisa et al., 2022).

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seseorang dapat menghasilkan kebugaran serta kesegaran di saat terbangun dari tidur. Kualitas tidur mencakup dari berbagai aspek yaitu aspek kuantitatif dan aspek subjektif. Aspek kuantitatif meliputi durasi waktu tidur dan latensi tidur, sedangkan secara aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat (Robby et al., 2022).

Faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lanjut usia yaitu psikologis, status nutrisi, lingkungan, aktivitas fisik, nutrisi, serta gaya hidupnya. Faktor psikologi yang dapat terjadi pada lansia dan mengganggu kualitas tidurnya yaitu kecemasan. Lingkungan juga menjadi faktor yang mengganggu kualitas tidur lanjut usia seperti, pencahayaan, kebisingan, kebersihan kamar. Umur juga menjadi faktor yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia. Status kesehatan juga menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh pada kualitas tidur pada lansia karena hal ini dapat menyebabkan lansia terbangun di malam hari sehingga pola tidur lanjut usia menjadi menurun, masalah kesehatan yang dapat menyebabkan gangguan tidur pada lansia ini bisa berupa rasa nyeri, sesak nafas, ketidaknyamanan yang disebabkan penyakitnya (Cici Haryati et al., 2022).

Mekanisme tidur pada lansia memerlukan waktu lebih lama yang disebabkan oleh beberapa hal seperti ketidakmauan untuk tidur lebih awal, mempertahankan jam tidur ataupun bangun lebih awal dengan di sertai rasa tidak nyaman (Maharianingsih et al., 2020). Sesuai dengan hasil penelitian, penurunan terhadap kualitas tidur merupakan permasalahan yang sering muncul pada lansia hingga masuk ke dalam peringkat nomor tiga setelah sakit kepala serta gangguan pada sistem pencernaan. Presentasi kejadian lansia yang mengalami masalah atau penurunan terhadap kualitas tidur di dunia adalah berkisar 35% dari total populasi yang ada, sementara persentase pada lansia yang mengalami gangguan kualitas tidur di Indonesia sebesar 50% (Maharianingsih et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang di lakukan di Desa Sukaringin, peneliti mendapatkan hasil data lansia berjumlah 415 lansia. Di dapatkan lanjut usia di desa Sukaringin masih banyak yang mengalami gangguan tidur yang buruk. Berdasarkan latar belakang yang di atas peneliti memiliki ketertarikan untuk menganalisis faktor kualitas tidur lanjut usia agar dapat mengetahui faktor apa saja yang dapat berhubungan dengan kualitas tidur lansia di desa Sukaringin.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan sebuah desain Penelitian Kuantitatif. *Cross Sectional* merupakan metode yang digunakan dalam penelitian ini, yang memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, lingkungan, riwayat penyakit dan kecemasan terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di desa Sukaringin. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lansia yang berada di desa Sukaringin berjumlah 415 lansia. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan perhitungan rumus slovin dengan nilai *margin of error* 10% dan didapatkan nilai 81 untuk di jadikan sampel, penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling*. Penelitian ini di lakukan pada bulan Januari sampai Februari 2025.

Total sampel responden yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 81 responden, sampel di pilih berdasarkan kriteria inklusi yaitu lansia yang memasuki fase usia pertengahan (*middle age*), lanjut usia (*elderly*), sampai usia tua (*very old*), baik lansia perempuan maupun laki-laki, lansia yang tidak memiliki gangguan kognitif. Sebaliknya kriteria eksklusi yaitu lansia yang memiliki gangguan pendengaran dan penglihatan, serta lansia yang tidak bersedia menjadi responden.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan beberapa kuesioner seperti kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index*, *Physical Activities Scale For Elderly*, *Short Anxiety Screening Test*. Analisis data menggunakan Uji Chi-Square untuk tabel 2 x 2. Penelitian ini sudah memperoleh persetujuan dalam etik penelitian yang di keluarkan oleh Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor Registrasi : KEPK/UMP/283/XII/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapatkan hasil penelitian mengenai status sosial maupun demografi responden yang digambarkan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Sosio-demografi responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Usia		
	50-60 tahun	66	81,5%
	61-70 tahun	10	12,3%
	71-80 tahun	5	6,2%
	Total	81	100%
2.	Jenis kelamin		
	Perempuan	67	82,7%
	Laki-laki	14	17,3%
	Total	81	100%
3.	Tingkat Pendidikan		
	Tidak Tamat SD	47	58%
	Tamat SD	34	42%
	Total	81	100%
4.	Pekerjaan		
	IRT	60	74,1%
	Buruh Tani	6	7,4%
	Petani	13	16%
	Pedagang	2	2,5%
	Total	81	100%

Sumber : Data Peneliti, 2025

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa responden didominasi dari usia 50-60 tahun sebanyak 66 responden (81,5%), lansia didominasi berjenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden (82,7%), lansia di desa Sukaringin lebih mendominasi tingkat pendidikan yang rendah yaitu tidak tamat SD sebanyak 47 responden (58%), pekerjaan lansia lebih didominasi oleh lansia yang menjadi ibu rumah tangga sebanyak 60 responden (74,1%).

Tabel 2. Distribusi Aktivitas fisik, lingkungan, riwayat penyakit, kecemasan, kualitas tidur lansia

No	Karakteristik/Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1.	Aktivitas fisik		
	Baik	23	28,4%
	Buruk	58	71,6%
	Total	81	100%
2.	Lingkungan		
	Nyaman	48	59,3%
	Tidak Nyaman	33	40,7%
	Total	81	100%
3.	Riwayat Penyakit		
	Memiliki	58	71,6%
	Tidak Memiliki	23	28,4%

No	Karakteristik/Variabel	Frekuensi (n)	Presentase (%)
	Total	81	100%
4.	Kecemasan		
	Tidak cemas	46	56,8%
	Cemas	35	43,2%
	Total	81	100%
5.	Kualitas Tidur		
	Baik	28	34,6%
	Buruk	53	65,4%
	Total	81	100%

Sumber: Data peneliti, 2025

Pada Tabel 2 menampilkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik yang buruk sebanyak 58 responden (71,6%), memiliki lingkungan yang nyaman sebanyak 48 responden (59,3%), memiliki riwayat penyakit sebanyak 58 responden (71,6%), responden tidak memiliki kecemasan sebanyak 46 responden (56,8%), responden dengan kualitas tidur dengan kategori yang buruk sebanyak 53 responden (65,4%).

Hubungan Karakteristik / Variabel dengan Kualitas Tidur

Tabel 3. Hubungan Variabel Aktivitas Fisik, Lingkungan, Riwayat Penyakit, dan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia

No	Variabel	Kualitas Tidur		p-value	OR
		Baik (%)	Buruk (%)		
1.	Aktivitas Fisik				
	Baik	15 (65,2)	8 (34,8)	0,001	0,154
	Buruk	13 (22,4)	45 (77,6)		
2.	Lingkungan				
	Nyaman	18 (54,5)	15 (45,5)	0,004	0,219
	Tidak Nyaman	10 (20,8)	38 (79,2)		
3.	Riwayat Penyakit				
	Memiliki	13 (22,4)	45 (77,6)	0,001	6,490
	Tidak Memiliki	15 (34,6)	8 (34,8)		
4.	Kecemasan				
	Cemas	7 (20)	28 (80)	0,030	3,360
	Tidak Cemas	21 (45,7)	25 (54,3)		

Sumber: Data Peneliti, 2025

Aktivitas fisik terhadap kualitas tidur

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan mendapatkan data responden dengan aktivitas fisik baik dengan kualitas tidur baik sebanyak 15 responden (65,2%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik buruk dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 13 responden (22,4%). Didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,001$ yang berarti menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada lansia.

Aktivitas fisik adalah suatu gerakan tubuh yang membutuhkan banyak energi dalam mengerjakannya. Dengan melakukan aktivitas fisik akan membantu meningkatkan Protein Brain Development Neurotropic Factor (BDNF) sehingga akan dapat berpengaruh pada sel saraf agar tetap sehat. Adapun aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia seperti

berjalan-jalan di luar rumah, senam lansia, mengerjakan pekerjaan rumah yang ringan, dan lain-lain (Yusrini et al., 2023).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Apriyeni & Patricia, (2023) dengan jumlah responden sebanyak 50 responden, mendapatkan hasil lansia yang memiliki kualitas tidur dengan kategori baik sebanyak 21 orang (42%), sedangkan yang memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk sebanyak 29 orang (58%). Lansia dengan aktivitas ringan 31 orang (62%), sedangkan lansia yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 19 orang (38%). Didapatkan hasil melalui uji Chi Square sebesar $p = 0,008$ ($<0,05$), hasil tersebut menandakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur lansia.

Peneliti menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kualitas tidur lansia. Menjalani aktivitas fisik yang baik akan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur lansia, sedangkan aktivitas fisik yang buruk akan menyebabkan gangguan tidur pada lansia seperti insomnia atau tidur yang kurang nyenyak.

Lingkungan Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan hasil uji statistik, ditemukan bahwa 18 responden (54,5%) tinggal di lingkungan dengan kategori nyaman dengan kualitas tidur yang baik, sementara 10 responden (20,8%) tinggal di lingkungan yang tidak nyaman tetapi memiliki kualitas tidur yang baik. Nilai p -value yang diperoleh adalah 0,004, yang berarti terdapat hubungan antara lingkungan dan kualitas tidur pada lansia.

Situasi lingkungan akan sangat penting dan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup lansia, karena adanya keterbatasan fungsi pada lanjut usia maka alat-alat lingkungan harus mudah dan aman saat digunakan. Lingkungan yang didesain dengan kemudahan dalam akses, nyaman dan aman akan mendukung aktivitas fisik lansia sehingga lansia dapat beraktivitas dengan baik (Indradjati & Rahayu, 2021).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Jepisa & Riasmini (2020) pada 96 responden, menyatakan bahwa 86,8% lansia yang tinggal di lingkungan tidak nyaman mengalami kualitas tidur yang buruk, dibandingkan dengan 60,5% lansia yang tinggal di lingkungan yang nyaman. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p -value = 0,006, yang mengindikasikan bahwa lingkungan memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia.

Peneliti menyimpulkan adanya hubungan antara lingkungan dengan kualitas tidur lansia. Lingkungan memiliki peran penting terhadap kualitas tidur lansia. Lingkungan di sekitar yang nyaman akan mendukung kualitas tidur lansia menjadi lebih baik, sedangkan lingkungan sekitar yang tidak nyaman akan mengganggu kualitas tidur lansia.

Riwayat Penyakit Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan mendapatkan data responden yang memiliki riwayat penyakit dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 13 responden (22,4%), sedangkan responden yang tidak memiliki riwayat penyakit dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 15 responden (34,6%). Didapatkan nilai p -value = 0,001 yang menunjukkan bahwa riwayat penyakit memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada lansia.

Permasalahan pada lanjut usia umumnya dikategorikan menjadi beberapa, yaitu penyakit kronik, gangguan muskuloskeletal, kecacatan fungsional, dan penyakit mental. Adapun

aspek yang di bahas dalam penyakit mental pada lanjut usia seperti penyakit demensia (Qonita et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ningtyas (2024) pada 60 responden, di dapatkan hasil analisis bahwasanya responden yang memiliki kualitas tidur kurang baik terhadap lansia dengan hipertensi sebanyak 86,5% lebih besar di bandingkan dengan lansia yang tidak memiliki hipertensi sebesar 29%. Sedangkan kualitas tidur lansia yang baik dengan hipertensi sebanyak 47,8% lebih kecil di bandingkan dengan yang tidak memiliki hipertensi 53 sebesar 52,2%. Hasil yang di dapatkan dengan uji Chi Square nilai $p\text{-value} = 0,003 (< 0,05)$ yang berarti adanya hubungan antara riwayat penyakit (hipertensi) dengan kualitas tidur lansia.

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara riwayat penyakit dengan kualitas tidur lansia. Riwayat penyakit dapat menyebabkan ketidaknyamanan, nyeri, bahkan kesulitan dalam mencapai kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang buruk juga dapat memperparah kondisi penyakit.

Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan mendapatkan data responden yang memiliki riwayat penyakit dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 13 responden (22,4%), sedangkan responden yang tidak memiliki riwayat penyakit dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 15 responden (34,6%). Didapatkan nilai $p\text{-value}=0,001$ yang berarti menunjukkan bahwa riwayat penyakit memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada lansia.

Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak pasti dan meluas berkaitan dengan rasa khawatir yang tidak jelas. Adapun tanda-tanda kecemasan yang mungkin dirasakan oleh lanjut usia yaitu rasa khawatir yang tidak logis, takut akan sesuatu terjadi, mengalami kesulitan untuk tidur, memiliki ketegangan dan emosional, sering mengeluh dan takut terhadap penyakit yang kompleks sehingga menimbulkan rasa khawatir terhadap masalah (Basarewan et al., 2022).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan (Muhammad A et al., 2021) terhadap 45 responden, data yang di dapatkan yaitu responden yang memiliki kecemasan dengan kategori sedang sebanyak 21 lansia (46,7%) dan yang memiliki kecemasan kategori berat sebanyak 17 lansia (37,8%). Responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 18 lansia (40%) dan responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 27 lansia (60%). Hasil uji statistik yang di dapatkan melalui uji Chi square nilai $p\text{-value}= 0,000$.

Peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur lansia. Kecemasan dapat menyebabkan lansia mengalami kesusahan dalam mencapai tidurnya, sering terbangun di malam hari dan tidak mencapai tidur yang nyenyak, sebaliknya jika seseorang tidak memiliki kualitas tidur yang cukup dapat menyebabkan kecemasan, karena tubuh tidak mempunyai waktu yang cukup untuk memulihkan diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 81 responden terhadap faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di desa Sukaringin wilayah kerja Puskesmas Sukatenang, dapat di simpulkan yaitu Sebagian besar lansia di desa Sukaringin mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 53 responden dengan presentase 65,4%, sedangkan yang memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 28 responden dengan presentase 34,6%. Pada penelitian ini di dapatkan hasil distribusi frekuensi terhadap beberapa variabel, di dapatkan

hasil bahwa lansia di desa Sukaringin memiliki riwayat penyakit dengan presentase sebesar 71,6%, memiliki aktivitas yang buruk sebesar 71,6%, memiliki lingkungan yang tidak nyaman sebesar 40,7%, dan memiliki kecemasan 43,2%. Pada penelitian ini didapatkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa riwayat penyakit, aktivitas fisik, lingkungan, dan kecemasan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur lansia di Desa Sukaringin. Riwayat penyakit menunjukkan hasil analisis dengan nilai p-value = 0,001 dan OR = 6,490, aktivitas fisik memiliki nilai p = 0,001 dan OR = 0,154, lingkungan memiliki nilai p = 0,004 dan OR = 0,219 sedangkan kecemasan memiliki nilai p = 0,030 dan OR = 3,360.

SARAN

Bagi para lansia diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan beberapa cara seperti berjalan atau senam ringan sehingga dapat membuat tubuh lansia tetap segar dan bugar. Menjaga lingkungan untuk tetap bersih, nyaman, dan tenang juga dapat membantu tidur lansia lebih nyenyak sehingga lansia terbebas dari gangguan tidur. Lansia juga perlu untuk mengontrol emosional dan mengurangi kecemasan dengan cara relaksasi dan meditasi, karena perasaan yang tenang akan meningkatkan kualitas tidur lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2023). Aktivitas Fisik Pada Kualitas Tidur Pada Lansia Laki-Laki. *Indonesian Journal of Health Development*, 5(2), 51–59. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v5i2.121>
- Basarewan, D., Dwistyo, B., & Laya, A. A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Lawangirung Lingkungan Ii Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(1), 55–59. <https://doi.org/10.57214/jka.v6i1.8>
- Bratajaya, C., & Rejeki, G. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Perawatan Hipertensi Pada Lansia Yang Menderita Hipertensi di Johar Baru Jakarta Pusat. *Jurnal Medika Cendikia*, vol 2(7), h 90.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Indradjati, P. N., & Rahayu, A. (2021). Pengaruh Lingkungan Terbangun terhadap Aktivitas Fisik Untuk Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 20(2), 112–119. <https://doi.org/10.14710/jkli.20.2.112-119>
- Maharianingsih, N. M., Iryaningrat, A. . S. I., & Brata Putri, D. W. (2020). Administered of Lavender (*Lavandula Angustifolia*) Aromatherapy To Improve Sleep Quality for the Elderly. *Ad-Dawaa' Journal of Pharmaceutical Sciences*, 3(2), 72–81. <https://doi.org/10.24252/djps.v3i2.17926>
- Muhammad A, D., Rosyidawati, N. H., Sudrajat, A. A., Khairunnisa, N. H., Rahmawati, B. D. Z., Khatimah, W. H., Apriyani, P., Andriani, A. P. D., Widyastuti, P. A., Suryani, D. S., Nur Azizah, P. F. S., & Yuniasih, D. (2021). Anxiety of Final Semester Students: Mini Review. *Ahmad Dahlan Medical Journal*, 2(2), 85–92. <https://doi.org/10.12928/admj.v2i2.5432>
- Muhaningsyah, E. Della, Beatrick, A., Firyaa, S., Hulu, I., & Kaban, K. B. (2021). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Melalui Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(2), 359–366. <https://doi.org/10.37287/jppp.v3i2.462>
- Ningtyas, V. M. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kejadian hipertensi pada lansia. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 288–295. <http://dx.doi.org/10.30867/sago.v5i2.1422>

- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). KESEHATAN PADA ORANG LANJUT USIA (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v2i1.42>
- Riana Sari, N. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. *Sustainability (Switzerland)*, 20(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Robby, A., Agustin, T., & Hanifan Azka, H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 206–213. <https://doi.org/10.35568/healthcare.v4i1.1845>
- Sartika, A., & setiawan, A. P. (2023). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Karawang Tahun 2023. *Keperwawatan*, 01, 1–23. <https://doc-0c-5g-docs.googleusercontent.com/docs/securesc/n361fiq5fqgi1kmbr3ruvgp60pnc0t99/hrds4h3kg1n1e5q6rfne28lete14fhlm/1704200775000/02496358149103812897/05942347267140695154/161cvH7CVLMUIAkjwCUJwyFmXJFZnCRB1?e=view&ax=AEqgLxn6Qj7oizNxSmymm1US9FVWli>
- Yusrini, Khairani, & Febriana, D. (2023). Gambaran aktivitas fiksi pada lanjut usia di kecamatan baiturrahman kota banda aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2).