

Hubungan antara Pola Tidur dengan Perilaku Lansia: *Literature Review*

Bani^{1*}, Nunung Herlina²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: stevenbani54@gmail.com

Diterima: 30/08/21

Revisi: 15/10/21

Diterbitkan: 24/08/22

Abstrak

Pendahuluan: Lansia yang berumur lebih dari 60 tahun ke atas cenderung memiliki perubahan perilaku baik dari fisiologis, psikologis, emosional maupun sosial budaya. Oleh karena dibutuhkan mekanisme koping yang efektif agar respon perubahan perilaku pada lansia adaptif. Salah satu cara untuk mendukung agar lansia dapat beradaptasi lebih baik dengan lingkungan sekitar adalah dengan tidur secara teratur. Kualitas tidur yang baik tidak hanya menghilangkan rasa lelah dan meningkatkan daya ingat, tetapi juga mengatur fungsi tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan perilaku lansia

Metode: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *literature review* dengan rancangan penelitian *traditional review*. Adapun jumlah jurnal yang ditelaah adalah sebanyak 15 jurnal yang terdiri dari 5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional

Hasil: Hasil telaah 15 jurnal dengan berbagai uji hipotesis melalui uji *Chi Square* maupun *Regresi Linear* didapatkan *value* 0.001 terdapat hubungan bermakna antara pola tidur dengan perilaku lansia

Manfaat: Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru dalam bidang keperawatan khususnya tentang "Hubungan antara Pola Tidur dengan Perilaku Lansia : Literature Review"

Abstract

Introduction: The elderly people who're more than 60 years old had changed behavior from physiological, psychological, emotional and socio-cultural. Therefore they will be fine if they have effective coping mechanisms to get the adaptive behavior response. The purpose of this research is to know the relationship between sleep patterns and the behavior of the elderly people

Method: This research used literature review design with traditional review. As for totally of journal reviewed is 15 journals contain 5 national journals and 10 international journals

Result: The results of hypothesis testing in 15 journals with Chi Square test and also Linear Regression test showed *p* value 0.001 and got result if there is a relationship between sleep patterns and the behavior of the elderly people

Applications: This research is expected to provide new information in the field of nursing, especially regarding the "Relationship between Sleep Patterns and Behavior of the Elderly: Literature Review"

Kata kunci: Pola tidur, Lansia, Perilaku

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan fase seseorang telah memasuki akhir kehidupan, yang dimana telah memasuki tiga tahap kehidupan antara lain balita, dewasa, dan tua (Khofifah, 2016). Indonesia merupakan negara dengan jumlah penuaan penduduk tertinggi pada tahun 2010, dengan peningkatan sebesar 7,6% dari jumlah penduduk pada tahun 2013, pada tahun 2020 meningkat menjadi 27,1 juta jiwa (Kemenkes RI, 2016). Salah satu aspek terpenting yang perlu di perhatikan pada lansia ialah perilakunya.

Sikap atau perilaku orang yang berumur diatas 60 tahun dapat disebut sebagai perilaku lansia. Perubahan-perubahan yang terjadi pada perilaku lansia dapat diketahui dari beberapa indikator, antara lain keadaan fisik yang mulai melemah seperti pendengaran, sistem pernapasan, hingga sistem kardiovaskuler. Permasalahan

perilaku yang dimiliki oleh lansia di antaranya: memiliki tingkat emosional yang tinggi, berdiam diri di kamar, berkeliaran di luar rumah dan berbicara sendiri. Chasanah dan Supratman (2018) menyatakan bahwa dari total 65 responden yang diteliti, menunjukkan persentase perilaku maladaptif lebih tinggi sebanyak 65 responden lansia (68%) dan sisanya sebanyak 31 responden (32%) perubahan maladaptif yang ditandai perubahan fisik, jiwa, spiritual, sosial dan perilaku lansia. Adanya kondisi maladaptif dari lansia, maka sangatlah perlu dilakukan perlindungan mulai dari keluarganya atau kerabat terdekatnya. Menurut Veni Fatmawati, (2017) perilaku koping dapat mengakibatkan terhambatnya aktivitas berupa gerak dan fungsinya. Aktivitas sosial yang dilakukan lansia dapat menentukan apakah seorang lansia dapat mencapai masa tua yang bahagia (*optimum aging*) dengan terpenuhinya kebutuhan kognitif, psikis, sosial dan tidurnya

Liu Xiaojun, dkk (2019) tidur adalah komponen penting dalam kehidupan, yang membantu tubuh beradaptasi lebih baik dengan pengertian siang dan malam. Kualitas tidur yang baik tidak hanya menghilangkan rasa lelah dan meningkatkan daya ingat, tetapi juga mengatur fungsi tubuh. Orang tua dianggap memiliki prevalensi yang lebih tinggi untuk masalah resiko terkait tidur dan kesehatan, faktor resiko perilaku yang berhubungan dengan kesehatan antara lain merokok, minuman beralkohol, perilaku diet yang tidak sehat, serta waktu yang luas untuk aktivitas santai dan aktivitas fisik, telah terbukti terkait dengan kesehatan tidur.

Tidur merupakan bagian integral dari menjaga kesehatan dan kesejahteraan fisik, kognitif, dan emosional. Namun kesehatan tidur yang buruk adalah masalah umum di kalangan lansia di Amerika Serikat. *National Sleep Foundation* merekomendasikan agar orang dewasa yang lebih tua (berusia 65 dan lebih tua) mendapatkan 7 hingga 8 jam tidur setiap malam untuk menghindari gangguan kesehatan mereka. Faktor-faktor termasuk demografi, kesehatan secara keseluruhan dan perilaku kesehatan yang mungkin terkait dengan kepuasan yang buruk dengan tidur pada orang dewasa yang lebih tua. Hubungan antara kepuasan dengan tidur, masalah tidur yang dilaporkan, dan perilaku pencarian perawatan kesehatan juga dieksplorasi (Olufunmilola dkk, 2017).

Pola tidur adalah keadaan seseorang yang sulit untuk memulai tidurnya yang berdampak dengan kualitas tidur. Kualitas tidur seseorang dapat di gambarkan dengan lama waktu tidur (Umami, dkk 2020). Menurut data Cable News Network Indonesia (2017), prevalensi penderita gangguan tidur di perkirakan 10% dari jumlah penduduk di Indonesia. Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat dirumuskan masalah berupa hubungan pola tidur dengan perilaku lansia.

2. METODOLOGI

Rancangan Penelitian yang dilakukan pada penelitian ini adalah menggunakan metode *literature review*. Penelitian ini menggunakan analisis data yaitu analisis anotasi bibliografi (*annotated bibliography*). Penelitian ini menggunakan data dari hasil penelitian yang sudah diedarkan pada jurnal online seperti *Pubmed*, *Google* dan *Google Scholar* menggunakan *keyword* pola tidur dan perilaku lansia, serta hubungan antara pola tidur terhadap perilaku lansia. kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga ditemukan sampel akhir. Data yang sudah diperoleh dari *platform* jurnal *online*, dikumpulkan dalam satu dokumen dan digunakan untuk menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1. Hasil

Tabel 1 :Tabel Analisis Jurnal

| No. | Penulis | Objektif | Judul Artikel | Metode (Desain, Sampel, Variabel, Analisis) | Hasil Penelitian |
|-----|----------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--|--|
| 1. | Faisal Haq (2017) | Mengetahui hubungan pola tidur dengan | Hubungan Pola Tidur dengan Perilaku | Desain : Quasi Eksperimen, | Terdapat hubungan bermakna antara pola |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| | perilaku jasmani werdha | kesehatan lansia panti | Kesehatan Jasmani Lansia | dengan jenis penelitian kualitatif dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 100 lansia di Panti Werdha Surabaya | tidur dengan perilaku kesehatan jasmani lansia. Dimana peneliti menyimpulkan bahwa, lansia dengan pola tidur yang baik maka akan memiliki tingkat kesehatan jasmani yang baik pula. |
| 2. | Fadhil Al-Mahdi (2016) | Untuk mengetahui hubungan pola tidur terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan | Hubungan Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan | Desain : Quasi Eksperimen, dengan menggunakan teknik sampling cross sectional dan metode pengambilan sampel secara <i>total sampling</i> Sampel : 60 lansia di Panti Werdha Martapura | Berdasarkan responden sebanyak 60 orang secara mayoritas dengan kategori cukup sebanyak 29 orang (48%). Sebanyak 60 orang dengan tekanan darah yang tinggi memiliki presentase sebesar 55%. Pola tidur dengan tekanan darah pada lansia berpengaruh signifikan. Minimnya intensitas pola tidur pada lansia dapat mempengaruhi tekanan darah lansia |
| 3. | Cahyana Witriya, Ngesti W Utami, Mia Andinawati (2016) | untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang | Hubungan Perilaku Kesehatan Mental : Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang | Desain : Quasi Eksperimen, secara <i>cross sectional</i> dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 53 lansia | Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku kesehatan mental dengan pola tidur lansia. Skor tingkat kecemasan yang semakin tinggi, akan meningkatkan skor pola tidur. Semakin berat tingkat kecemasan maka kualitas tidur semakin buruk |
| 4. | Antonia Castro Pereira, Joko Wiyono, Erlisa Candrawati (2019) | Mengetahui hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. | Hubungan Perilaku Aktivitas Spiritual dengan Kualitas Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang | Desain : Quasi Eksperimen, secara <i>cross sectional</i> dan metode pengambilan sampel secara <i>total sampling</i> Sampel : 53 orang lansia | Terdapat hubungan bermakna antara perilaku variabel independent terhadap variabel dependent di Tlogomas, Lowokwaru Kota Malang |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 5. | Rahma Elliya, Mutiara Arini, Ariska Pratiwi (2020) | Mengetahui hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019. | Hubungan Perilaku Stress dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD Tresna Werdha Natar Lampung Selatan | Desain : Quasi Eksperimen, dengan jenis penelitian kuantitatif dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 54 lansia | Variabel stress berpengaruh signifikan terhadap kondisi insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung 2019 |
| 6. | Muhammad Azwan Azri, Akehsan Dahlan*, Mohamad Ghazali Masuri, Khairil Anuar Md Isa (2016) | mengidentifikasi kualitas tidur dan faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur di antara orang tua di institusi | <i>Sleep Quality among Older Persons in Institutions</i> | Desain : Quasi Eksperimen, dengan jenis penelitian kualitatif dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 331 lansia yang berasal dari panti jompo milik pemerintah Malaysia | Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa, sebagian besar lansia 49% memiliki kualitas tidur yang buruk dikarenakan memiliki pola tidur yang kurang baik (tidur tidak teratur) dan memiliki perilaku kesehatan cenderung maladaptive |
| 7. | Marie-France Leblanc, Sophie Desjardins, Alain Desgagné (2016) | untuk mengetahui perilaku terkait tidur yang paling sering digunakan oleh lansia menurut ada tidaknya kecemasan dan gangguan mood | <i>The relationship between sleep habits, anxiety, and depression in the elderly</i> | Desain : Quasi Eksperimen, secara <i>cross sectional</i> dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 2.759 lansia di berbagai panti jompo di Canada | Terdapat hubungan bermakna antara pola tidur lansia dengan perilaku lansia dan kesehatan mental lansia meliputi tingkat kecemasan dan depresi. |
| 8. | Hye Rim Hwang, Yun-Jin Kim (2016) | untuk memperjelas hubungan antara kebiasaan tidur dan status kesehatan subjektif orang dewasa yang lebih tua. | <i>Effects of Sleep Patterns on the Subjective Health Status in Older Men from the 7th Korea National Health and Nutrition Examination Survey, 2016</i> | Desain : Quasi Eksperimen, secara <i>cross sectional</i> dengan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 1.678 lansia di panti | Terdapat keefektivitasan antara pola tidur dengan perilaku kesehatan lansia, dimana lansia yang memiliki pola tidur yang efektif selama 7-8 jam per hari maka, akan cenderung memiliki derajat kesehatan yang |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|--|
| | | | | jompo yang terdiri dari 8 kota di Korea Selatan | lebih baik. |
| 9. | Yiqing Zhao, Jianwen Song, Anna Brytek-Matera, Hengyue Zhang, Jinbo He (2021) | untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan (baik fisik dan mental) dengan memeriksa dua mediator potensial: kualitas diet dan aktivitas fisik | <i>The Relationships between Sleep and Mental and Physical Health of Chinese Elderly: Exploring the Mediating Roles of Diet and Physical Activity</i> | Desain : Quasi Eksperimen, dengan jenis penelitian kualitatif dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 331 lansia di kota Shanghai, China | Terdapat pengaruh bermakna antara pola tidur lansia dengan perilaku kesehatan fisik dan mental. Lansia yang memiliki jam tidur 7-8 jam cenderung memiliki perilaku kesehatan yang adaptif, sehingga seiring dengan baiknya pola tidur lansia maka derajat kesehatan lansia juga akan meningkat |
| 10. | Xie Chen, Shi-Bin Wang, Xue-Li Li, Zhuo-Hui Huang, Wen-Yan Tan, Hai-Cheng Lin, Cai-Lan Hou, Fu-Jun Jia (2020) | Untuk menganalisis karakteristik sosiodemografi dan klinis penduduk di Provinsi Guangdong | <i>Relationship between sleep duration and sociodemographic characteristics, mental health and chronic diseases in individuals aged from 18 to 85 years old in Guangdong province in China: a population-based cross-sectional study</i> | Desain : Quasi Eksperimen, dengan jenis penelitian kualitatif dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 13.768 lansia di Provinsi Guangdong, China | Terdapat pengaruh bermakna antara pola tidur dengan kesehatan mental dan fisik lansia. Dimana lansia yang memiliki pola tidur yang baik yaitu 7-8 jam maka, ia akan cenderung bersikap adaptif menyesuaikan lingkungan sekitarnya. |
| 11. | Feifei Wang dan Szilvia Boros (2020) | menguji pengaruh intensitas PA terhadap kualitas tidur pada orang sehat populasi | <i>The effect of physical activity on sleep quality</i> | Desain : Quasi Eksperimen, dengan jenis penelitian kualitatif dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 100 lansia di sebuah panti jompo Hungaria | Terdapat pengaruh bermakna antara perilaku : aktivitas fisik lansia dengan kualitas tidur. |
| 12. | Hassan Mozafar i-Khosravi, Majid Karandish , Ali Mohammad , | mengetahui hubungan antara kualitas tidur (<i>Sleep Quality</i>) dengan kebiasaan gizi pada remaja Yazd. | <i>The relationship between sleep quality and breakfast, mid-morning snack, and dinner and physical activity</i> | Desain : Quasi Eksperimen, secara <i>cross sectional</i> dengan metode pengambilan | Terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan pola makan dan kebiasaan aktivitas fisik lansia. |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>Maryam, Leila Sheikhi, Mahtab Tabatab ai (2021)</p> | <p><i>habits among adolescents: a cross-sectional study in Yazd, Iran</i></p> | <p>sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 569lansia di Iran</p> | <p>Berdasarkan hasil penelitian ini lansia yang memiliki kualitas tidur yang baik dengan pola tidur teratur sebanyak 7-8 jam per hari adalah lansia yang pola makannya juga teratur dan porsi makannya habis, hal ini juga didukung dengan perilaku lansia untuk melakukan berbagai aktivitas fisik seperti berkebun, bercocok tanam, bermain bulu tangkis, jogging dan lain-lain, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia</p> | |
| <p>13. Claudia Lynn Nelson</p> | <p>hubungan antara tidur dan waktu duduk,dan dampak dari pola tidur yang bervariasi</p> | <p><i>The relationship between sleep and sedentary time, and the impact of varying sleep patterns</i></p> | <p>Desain : Quasi Eksperimen, secara <i>cross sectional</i> dengan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 200 lansia di Kota Iowa, Amerika Serikat</p> | <p>Terdapat hubungan bermakna antara pola tidur lansia dengan perilaku lansia diwaktu luang.</p> |
| <p>14. Sarah Frank, Kelli Gonzalez, Lorraine Lee- Ang, Marielle C. Young, Martha Tamez, Josiemer Mattei (2017)</p> | <p>Mengetahui hubungan kompleks antara diet dan tidur dan mengeksplorasi implikasi klinis dan kesehatan masyarakat dari bukti saat ini current</p> | <p><i>Diet and Sleep Physiology :Public Health and Clinical Implications</i></p> | <p>Desain : Quasi Eksperimen, dengan jenis penelitian kualitatif dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> Sampel : 100 lansia di kota Boston</p> | <p>Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan data bahwa, sebagian besar lansia memiliki pola tidur yang baik yaitu pola tidur yang teratur selama 7-8 jam/hari. Lansia dengan pola tidur yang baik cenderung mematuhi diet dan melakukan aktivitas fisik secara teratur pula.</p> |
| <p>15. Kamalesh dan Velayudhan Mohan Kumar (2018)</p> | <p>Mengetahui pola tidur pada lansia</p> | <p><i>Sleep disorders in the elderly: a growing challenge</i></p> | <p>Desain : Quasi Eksperimen, dengan jenis penelitian</p> | <p>Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa, sebagian besar lansia 40-50%</p> |

| | |
|---|--|
| kualitatif dan metode pengambilan sampel secara <i>purposive sampling</i> | memiliki masalah pola tidur dengan jam tidur yang < 7 jam. guan pola tidur ini tentunya menimbulkan masalah kesehatan yang baru bagi lansia. |
| Sampel : 100 lansia di Trivandrum, India | |

3.2. Diskusi

Perubahan fisik pada lansia juga akan mempengaruhi pola tidur. Salah satu contohnya adalah gangguan pada sistem kardiovaskuler yaitu hipertensi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Mahdi (2017) didapatkan hasil bahwa, terdapat hubungan bermakna antara pola tidur dengan tekanan darah lansia. Lansia yang mengalami masalah terhadap kondisi tidurnya akan berdampak memiliki aliran darah yang kurang terkontrol. Oleh karenanya untuk menghadapi hal ini dibutuhkan respon perilaku adaptif lansia dalam melakukan pemeriksaan kesehatan rutin melalui cek tekanan darah dan minum obat secara teratur untuk mengontrol tekanan darah. Aktivitas tidur akan menyebabkan denyut jantung menjadi lambat, sehingga mempengaruhi tekanan darah yang cenderung menurun Corwin (2013). Seseorang yang memiliki intensitas tidur yang minim akan membuat sistem kardiovaskuler bekerja sangat keras dan berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Selain terkait masalah kesehatan fisik ternyata masalah kesehatan mental juga dapat mempengaruhi pola tidur lansia. Hal ini dijelaskan juga oleh Witriya dkk (2016) didapatkan data bahwa, lansia yang memiliki respon maladaptif terhadap suatu masalah (terutama masalah ekonomi dan sosial) akan cenderung mengalami gangguan pola tidur, dimana tidur menjadi tidak teratur dan < 7 jam. Hal ini dikarenakan adanya peningkatan ansietas dan stress pada lansia. Penelitian diatas beriringan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lebianc dkk (2016) di Canada yang dalam penelitiannya seluruh responden adalah lansia. Adapun hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola tidur lansia dengan perilaku lansia dan kesehatan mental lansia yang meliputi tingkat kecemasan dan depresi.

Kedua jenis penelitian diatas sejalan dengan teori kecemasan. Terdapat dua komponen kecemasan yaitu kondisi psikis yang menimbulkan perasaan khawatir dan yang kedua adalah komponen kecemasan secara fisik antara lain berdebar-debar, perasaan jantung, nafas menjadi cepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki terasa dingin dan otot menjadi tegang. Adanya kecemasan yang berlebihan bagi lansia akan berdampak seperti susah tidur. Gangguan tidur tersebut disebabkan oleh beban pikiran yaitu adanya kekhawatiran yang dirasakan oleh lansia terhadap suatu hal. Sedangkan dengan adanya gangguan tidur yang dialami lansia maka, lansia tersebut cenderung memiliki derajat kesehatan yang menurun karena perilakunya cenderung berisiko terhadap masalah kesehatan (Arfian, 2013).

Selain menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental, gangguan pola tidur pada lansia juga dapat mempengaruhi kesehatan jasmani pada lansia. Hal ini diungkapkan oleh Faisal Haq (2017) dalam penelitiannya ia mengungkapkan bahwa, lansia dengan pola tidur yang baik maka akan memiliki tingkat kesehatan jasmani yang baik pula. Lansia dengan pola tidur 7-8 jam/hari akan memiliki respon perilaku adaptif terhadap kegiatan yang ia lakukan sehari-hari sehingga ia memiliki derajat kesehatan jasmani yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti berasumsi bahwa, gangguan pola tidur yang dialami lansia dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, mental dan jasmani. Dengan adanya masalah kesehatan tersebut lansia cenderung memiliki perilaku kesehatan cenderung berisiko dalam respon maladaptif terhadap kegiatan yang dilakukan sehari-hari. Sedangkan pada lansia yang memiliki perilaku adaptif ia memiliki kemampuan untuk

mengelolan dan mengendalikan tingkat emosi dan kecemasannya sehingga lebih banyak meluangkan waktu dengan hal-hal positif yang menyebabkan lansia dapat tidur dengan pola dan frekuensi yang teratur.

Dampak lain dari terkendalanya kondisi tidur pada lansia adalah timbul rasa kantuk yang berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, turunnya mood, meningkatkan depresi, sering terjatuh, dan penurunan kualitas hidup. Berdasarkan peninjauan dari seseorang yang memiliki durasi tidur lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam, memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi dibandingkan durasi tidur yang normal yaitu 7 – 8 jam per hari. Kondisi psikologis terhadap gangguan tidur yang sering ditemukan adalah insomnia. Tidur bagi manusia adalah hal yang sangat penting karena tidur dapat mengendalikan pola kehidupan sehari-hari. Selain itu tidur juga merupakan kontrol aktivitas organ didalam tubuh, sehingga kesehatan kita juga berpengaruh terhadap waktu istirahat dan tidur (Amir, 2017).

Hasil penelitian Pereira dkk tahun 2019 menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara perilaku variabel independent (spiritual) dengan variabel dependent (kualitas tidur) lansia di Tlogomas, Lowokwaru, Malang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui aktivitas spiritual yang semakin baik maka akan menghasilkan kualitas tidur yang baik. Meningkatnya kualitas tidur pada lansia dapat ditingkatkan dengan cara melakukan aktivitas spiritual seperti membaca doa sebelum tidur. Aktivitas spritiual seperti membaca doa sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih pulas, karena terdapat efek rileks pada tubuh. Penelitian diatas sejalan dengan teori bahwa, aktivitas spiritual dapat meringankan masalah kehidupan yang terhad di pada setiap individu. Adanya aktivitas spiritual akan menghasilkan kualitas tidur dapat terpenuhi karena kondisi personal diri menjadi lebih tenang. Hal ini disebabkan adanya ktivasi saraf parasimpatis yang menyebabkan pengeluaran hormone endhoorphin atau hormon bahagia sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan tenang (Heriawan, 2017).

Hwang & Yun (2016) melakukan penelitian terkait pola tidur lansia di Korea Selatan. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa, terdapat keefektivitasan antara pola tidur dengan perilaku kesehatan lansia, dimana lansia yang memiliki pola tidur yang efektif selama 7-8 jam per hari akan cenderung memiliki derajat kesehatan yang lebih baik. Perilaku kesehatan lansia tersebut didukung oleh berbagai jenis perilaku adaptif lansia diantaranya lansia berhenti minum alkohol dan merokok, melakukan olahraga yang ringan pada pagi hari, memilih makanan yang sesuai, makan dengan porsi sedikit tapi sering, banyak minum air putih, meminum obat yang sesuai dengan anjuran dokter bagi lansia dengan penyakit kronis serta memeriksakan kesehatan secara teratur di fasilitas kesehatan. Nelson(2017) juga melakukan penelitian terkait pola tidur lansia di AS. Nelson (2017) menyimpulkan bahwaterdapat hubungan bermakna antara pola tidur lansia dengan perilaku lansia diwaktu luang.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Chen dkk (2020) yang mengemukakan bahwa, terdapat pengaruh bermakna antara pola tidur dengan kesehatan mental dan fisik lansia. Lansia yang memiliki pola tidur yang baik yaitu 7-8 jam akan cenderung bersikap adaptif menyesuaikan lingkungan sekitarnya sehingga memiliki tingkat kesehatan fisik dan mental yang baik pula. Penelitian serupa juga dijelaskan oleh Wang & Boros (2020) yang menyatakan bahwa, terdapat pengaruh bermakna antara perilaku adaptif lansia : aktivitas fisik lansia dengan kualitas tidur. Lansia akan lebih rileks bila melakukan berbagai aktivitas sebelum tidur seperti membersihkan tempat tidur, mengobrol dan bersantai bersama teman, membaca buku dan menonton televisi cenderung memiliki kualitas tidur yang baik dengan dibuktikannya pola tidur yang teratur siang dan malam hari selama 7-8 jam tidur.

Penelitian terbaru oleh Zhao dkk (2021) juga membuktikan bahwa terdapat pengaruh bermakna antara pola tidur lansia dengan perilaku kesehatan fisik dan mental. Lansia yang memiliki jam tidur 7-8 jam cenderung memiliki perilaku kesehatan yang adaptif, sehingga seiring dengan baiknya pola tidur lansia maka derajat kesehatan lansia juga akan meningkat. Menurut Kamalesh (2018) gangguan pola tidur dan perilaku lansia dipengaruhi oleh berbagai macam faktor diantaranya :jenis penyakit kronis yang dialami, adanya lansia dengan

perilaku maladaptif seperti minum alkohol dan merokok, lansia yang memiliki tingkat kecemasan dan stres tertentu akibat suatu permasalahan seperti adanya masalah ekonomi.

Berdasarkan asumsi peneliti terdapat hubungan bermakna antara pola tidur dengan perilaku lansia. Lansia yang memiliki respon perilaku adaptif akan memiliki pola tidur yang baik yaitu pola tidur teratur dan selama 7-8 jam/hari. Adapun perilaku adaptif yang ditunjukkan lansia adalah melakukan sikap penunjang kesehatan seperti melakukan aktivitas fisik diwaktu luang dengan berkebun, memancing, bercocok tanam, membersihkan rumah, menulis novel, membaca buku, berolahraga secara teratur, mengobrol dan bersantai bersama teman dan keluarga. Sedangkan respon adaptif lansia yang memiliki penyakit kronis yaitu dengan meminum obat secara rutin, patuh terhadap diit, rutin memeriksakan kesehatannya ke fasilitas pelayanan kesehatan. Sementara pada lansia yang memiliki gangguan pola tidur merupakan lansia dengan perilaku maladaptif seperti suka menyendiri, tidak mudah dekat dan mengobrol dengan orang lain, memiliki tingkat ansietas dan stress yang relatif sedang hingga berat, lansia perokok, peminum alkohol, tidak patuh akan diit dan tidak meminum obat secara teratur bagi penderita penyakit kronik. Sehingga perilakunya cenderung berisiko.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah sebanyak 15 jurnal yang terdiri dari 5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional diketahui bahwa, terdapat hubungan bermakna antara pola tidur dengan perilaku lansia

SARAN DAN REKOMENDASI

Hasil dari tinjauan literature ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi lansia dengan gangguan pola tidur bahwa, tidur yang baik adalah tidur yang teratur selama 7-8 jam/harinya. Dengan adanya pola tidur yang baik maka derajat kesehatan juga akan meningkat.

REFERENSI

- Abraham, O, dkk, (2017)*Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan yang buruk terhadap tidur dan perilaku pencarian perawatankesehatan pada orang dewasa yang lebih tua*. Jurnal sleep foundation, 3(3),34-48.
- Al-Mahdi Fadhil. (2016). *Hubungan Pola Tidur Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura Provinsi Kalimantan Selatan*.Dinamika Kesehatan Vol. 7 No. 2 Desember 2016 ISSN: 2086-3454
- Azri Muhammad Azwan, Akehsan Dahlan, Mohamad Ghazali Masuri, Khairil Anuar Md Isa. (2016). *Sleep Quality among Older Persons in Institutions*.ASEAN-Turkey ASLI (Annual Serial Landmark International) Conferences on Quality of Life 2016 E-ISSN 1926-4371
- Chasanah, N & Supratman. (2018). *Hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Surakarta*. jurnal ilmu keperawatan, 11(1), 10-18
- Chen Xie, Shi-Bin Wang, Xue-Li Li, Zhuo-Hui Huang, Wen-Yan Tan, Hai-Cheng Lin, Cai-Lan Hou, Fu-Jun Jia. (2020). *Relationship between sleep duration and sociodemographic characteristics, mental health and chronic diseases in individuals aged from 18 to 85 years old in Guangdong province in China: a population-based cross-sectional study* Chen et al. BMC Psychiatry (2020) 20:455 e-ISSN : 1265-0978
- Elliya, R., Furqoni, P. D., & Ariska, M. A. (2020). Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 2(4), 649-658.
- Faishal, H. (2017). Pengaruh Pola Tidur dan Kesehatan Jasmani Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Usia Surabaya. Surabaya: *Jurnal Universitas Airlangga*, 12(1), 25-30

- Frank Sarah, Kelli Gonzalez, Lorraine Lee-Ang, Marielle C. Young, Martha Tamez, Josiemer Mattei. (2017). Diet and Sleep Physiology :Public Health and Clinical Implications. *Journal of Neurological in Boston*. Volume 8, Article 303, e-SSN : 3452-1789
- Haq Faisal. (2017). *Hubungan Pola Tidur dengan Perilaku Kesehatan Jasmani Lansia*.*Jurnal Studi Dekriptif Universitas Airlangga*. Vol.2, No. 1
- HwangHye Rim, Yun-Jin Kim. (2016). Effects of Sleep Patterns on the Subjective Health Status in Older Men from the 7th Korea National Health and Nutrition Examination Survey.*Journal of Annal Geriatric Medicine and Research*Original Article pISSN 2508-4798 eISSN 2508-4909 Ann Geriatr Med Res 2020;24(2):107-114
- Kamalesh dan Velayudhan Mohan Kumar. (2018). *Sleep disorders in the elderly: a growing challenge*. Journal of Phycogeriatrics Vol. 18 : 155-156, e-ISSN :1876-1432
- Kemendes RI.(2019). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, Analisis Lansia di Indonesia*.
- Khizravi Hasan, Ali Muhammad, Leila Sheikhi, Mahtab Tabatabai. (2020) The relationship between sleep quality and breakfast, mid morning snack, and dinner and physical activity habits among adolescents: a cross sectional study in Yazd, Iran. *Springer : Sleep and Biological Rhythms*, Vol. 2 : 18-21, Eissn : 1234-8754
- Kholifah, (2016). *Lanjut usia dan permasalahannya*. Jurnal keperawatan Indonesia, 21(2), 109-116.
- LeblancMarie-France, Sophie Desjardins, Alain Desgagné. (2016). *The relationship between sleep habits, anxiety, and depression in the elderly*. Nature and Science of Sleep 2016;7 33–42. e-ISSN : 1265-4371
- Liu, X, dkk. (2019). *Hubungan antara jumlah faktor resiko perilaku terkait kesehatan harian dan kesehatan tidur lansia di Cina*. Jurnal penelitian lingkungan dan kesehatan masyarakat, 13,(3).
- Nelson Claudia Lynn. (2017). *The relationship between sleep and sedentary time, and the impact of varying sleep patterns*. Journal of AS inLowa State University.Vol.3 : 12-20. Eissn : 1411-9087
- PereiraAntonia Castro, Joko Wiyono, Erlisa Candrawati. (2019) Hubungan Perilaku Aktivitas Spiritual dengan Kualitas Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.*Nursing News Volume 4, Nomor 1, 2019, ISSN : 4971-1286*
- Umami, R, R, dkk (2020). *Pengaruh ritual tidur terhadap gangguan pola tidur pada lansia*. *Jurnal ilmu kesehatan, 8(1), 25-30*
- United Nations Population Division. *World Population Prospects. The 2019 Revision*. New York: United Nations; 2019
- WangFeifei dan Szilvia Boros. (2020). The effect of physical activity on sleep quality. *European Journal Of Physiotherapy* 2021, VOL. 23, NO. 1, 11–18
- Witriya Cahyana, Ngesti W Utami, Mia Andinawati. (2016). *Hubungan Perilaku Kesehatan Mental : Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang*. Nursing News Volume 1, Nomor 2, 2016 ISSN :4912-1324
- ZhaoYiqing, Jianwen Song, Anna Brytek-Matera, Hengyue Zhang, Jinbo He. (2021). *The Relationships between Sleep and Mental and Physical Health of Chinese Elderly: Exploring the Mediating Roles of Diet and Physical Activity*. Journal of Chinese Vol.2 : 12-19 e-ISSN : 1845-9913