

HUBUNGAN LONELINESS (PERASAAN KESEPIAN) TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI GRIYA WERDHA JAMBANGAN SURABAYA

Correlation Between Loneliness (The Feelings of Loneliness) To Sleep Quality in Elderly at House Griya Werdha Jambangan Surabaya

Siti Aisyah, Septriana Puja P, Septian Galuh Winata

Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Riwayat artikel

Diajukan: 8 September 2024

Diterima: 18 September 2024

Penulis Korespondensi:

- Siti Aisyah
- Universitas Muhammadiyah Surabaya

e-mail: sitiaisyah@um-surabaya.ac.id

Kata Kunci:

Loneliness, Quality of Sleep, Elderly

Abstrak

Pendahuluan: Lansia secara alami akan mengalami perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang saling berkaitan, lansia akan mengalami perubahan pola tidur yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. faktor yang dapat menyebabkan kualitas tidur buruk adalah faktor ekstrinsik seperti lingkungan, kurangnya perhatian dari seseorang, diabaikan oleh komunitas, faktor intrinsik seperti nyeri, gatal dan penyakit tertentu yang membuat gelisah, faktor psikogenik seperti depresi, kecemasan, iritabilitas dan kesepian, ketidaknyamanan psikologi dan masalah kebersihan tidur atau *sleep hygiene*.

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara loneliness (perasaan kesepian) dengan kualitas tidur lansia di Panti Griya werdha Jambangan Surabaya. **Metode:** penelitian ini menggunakan deskriptif-analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 36 responden yang tinggal di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. pengambilan data mengenai *loneliness* (perasaan kesepian) menggunakan kuisioner UCLA *loneliness scale* sedangkan kualitas tidur menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Teknik analisis data menggunakan *chi square*.

Hasil: Di dapatkan hasil *loneliness* (perasaan Kesepian) tertinggi dengan kategori kesepian sedang dengan nilai 15 (42%), hasil dari kualitas tidur yang tertinggi dengan kategori buruk dengan nilai 28 (78%) dan hasil dari *Loneliness* (perasaan kesepian) tertinggi dengan kategori sedang dan kualitas tidur buruk dengan nilai 15 (42%) lansia dengan hasil nilai $p\text{-value } 0,002 < \alpha (0,05)$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan *loneliness* (perasaan kesepian) dengan kualitas tidur lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. **Kesimpulan:** Ada hubungan antara loneliness (perasaan kesepian) dengan kualitas tidur lansia di Panti Griya werdha Jambangan Surabaya, oleh sebab itu disarankan kepada petugas panti untuk mengidentifikasi penghuni panti yang mengalami gangguan tidur kemudian dilakukan konseling melalui pelayanan psikis, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur.

Abstract

Background: The elderly will naturally experience interrelated physical, social and psychological changes, the elderly will experience changes in sleep patterns which can cause poor sleep quality. Factors that can cause poor sleep quality are extrinsic factors such as the environment, lack of attention from a person, being ignored by the community, intrinsic factors such as pain, itching and certain diseases that make you anxious, psychogenic factors such as depression, anxiety, irritability and loneliness, psychological discomfort and problems. *sleep hygiene or sleep hygiene*. **Objective:** The aim of this study was to determine the relationship between loneliness (feelings of loneliness) and sleep quality for the elderly at the House Griya Werdha Jambangan, Surabaya.

Methods: This study used descriptive-analytic with a cross-sectional approach. Sampling technique with *purposive sampling*. The sample in this study were 36 respondents who lived at the House Griya Werdha Jambangan, Surabaya. Data collection regarding loneliness (feelings of loneliness) used the UCLA loneliness scale questionnaire while sleep quality used the PSQI questionnaire. Data analysis technique using *chi square*. The results of the

*study obtained the highest results in the category of moderate loneliness and poor sleep quality with a value of 13 (40%) elderly with a p-value of $0.002 < \alpha$ (0.05) which means there is a significant correlation loneliness (feeling lonely) with sleep quality of the elderly at the House Griya Werdha Jambangan, Surabaya. **Conclusion:** There is a correlation between loneliness (feeling of loneliness) and the sleep quality of the elderly at the House Griya Werdha Jambangan, Surabaya. Therefore, it is suggested to the House staff to identify residents who experience sleep disturbances and then carry out counseling through psychical services, so that it is hoped that this can improve sleep quality.*

PENDAHULUAN

Lansia adalah orang yang berusia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa dan bernegara (UU RI No 13 Tahun 1998). Lanjut usia merupakan sekelompok orang yang memiliki usia rentang 60 tahun keatas atau lebih yang mendapatkan perhatian tersendiri dikarenakan terdapat perubahan biologis, fisik, sosial. Perubahan tersebut sangat berpengaruh kedalam seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. (Kholifah, 2016). Menua ialah proses yang secara perlahan terjadi secara terus menerus menurunkan kemampuan tubuh dalam mempertahankan fungsi normal dan melakukan rekonstruksi sel/jaringan sehingga menyebabkan tubuh rentan terhadap infeksi dan tidak dapat memperbaiki kerusakan yang ada. Proses ini, terjadi seumur hidup diawali sejak awal kehidupan. manusia akan melalui tiga tahapan dalam kehidupan meliputi anak, dewasa, tua. ketiga tahapan memiliki karakteristik yang berbeda baik secara biologis maupun fisiologis. Semakin menua, berarti mengalami kemunduran contohnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, pengelihan terganggu, gerak kaki melambat dan bentuk tubuh tidak proporsional (Nasrullah, 2016). Perubahan-perubahan pada lansia yang terdapat terjadi pada lansia adalah : perubahan pada fisiologis, perubahan pada fungsional, perubahan pada kognitif, perubahan pada psikososial, perubahan pada otak dan perubahan pada pola tidur (Nurwijayanti, 2020).

Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik dan merupakan salah satu aspek yang dapat berpengaruh pada hidup manusia. Terdapat perbedaan pola tidur pada lansia dibandingkan dengan usia muda. Pada kelompok usia lanjut, kebutuhan tidur akan berkurang dan mereka cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya (Sihombing, 2016). Semakin bertambahnya usia, seseorang akan

mengalami gangguan pada proses tidur dan mengakibatkan kualitas tidur menurun. Kebutuhan tidur orang normal rata-rata 6-8 jam sehari, namun orang yang berusia lebih dari 60 tahun keatas tidurnya jam tidurnya berkurang menjadi enam setengah jam dan pada usia 80 tahun jumlah waktu tidur berkurang menjadi enam jam (Prayitno, 2018). Kesepian dapat bertindak sebagai media variabel yang berpengaruh terhadap stress dan kualitas tidur pada lansia (Aanes, 2018). Masalah kesepian adalah masalah psikologis yang dijumpai oleh orang dengan usia lanjut. Kesepian yang diderita lansia dipanti jompo dikarenakan adanya perubahan kognitif, kurangnya aktivitas sosial dan keterbatasan fisik serta stres kronis maupun penyakit yang dideritanya, meninggalnya pasangan hidup, ditinggalkan anak-anak karena menempuh pendidikan ataupun bekerja (Fitriana, 2021). Fenomena yang terjadi menyebabkan ketidaknyamanan psikologis yang dapat menjadi masalah sehingga menyebabkan gangguan tidur lansia (Thichumpa, 2018).

Prevalensi pada dunia yang mengalami kualitas tidur buruk pada lansia yang terbesar adalah di Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83,952 dan yang terendah adalah di negara Meksiko dengan jumlah 8, 712. Prevalensi gangguan tidur buruk pada lansia di Indonesia pada tahun 2018 sekitar 10% artinya kurang lebih 28 juta dari total 238 juta penduduk Indonesia terkena insomnia. Di pulau Jawa prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi dengan prevalensi sekitar 44% dari jumlah total lansia (Kurniawan et al., 2020). Angka kejadian yang paling banyak adalah di usia 60 tahun dengan prevalensi 67%. Berdasarkan gender ditemukan kasus yang lebih banyak penderitanya adalah di kalangan wanita yang berusia antara 60-74 tahun sebanyak 78,81% (Danirmala & Ariani, 2019). Jumlah kasus Gangguan Pola Tidur di Jawa Timur pada tahun 2019 diperkirakan 6.701 kasus. Kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan akan meningkat pada setiap tahunnya dengan berbagai keluhan. Diperkirakan terdapat 1 dari 3 orang yang

mengalami gangguan sulit tidur menunjukkan nilai yang cukup signifikan jika dibandingkan dengan penyakit lainnya (Siregar, 2018). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Matillah et al., 2018) pada 91 lansia PSTW 30,7% lansia tidak mengalami kesepian, 57,1% mengalami kesepian ringan, 5,5% lansia mengalami kesepian sedang dan 6,6% lansia mengalami kesepian berat. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Astutik, 2019) menyatakan bahwa dari 152 lansia yang mengalami kesepian ringan sebanyak 50,7%, kesepian sedang 19,7%, kesepian berat 5,3% dan yang tidak mengalami kesepian sebanyak 24,3%. Pengambilan data awal dengan menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya pada bulan Maret 2023 didapatkan lansia dengan jumlah 184 lansia dan lansia yang mempunyai kualitas tidur kurang dari 6 jam sekitar 50 lansia.

Lansia yang tinggal di panti jompo menunjukkan perasaan terisolasi, dan itu menyebabkan perasaan kesepian yang merujuk pada perubahan psikologisnya (Evangelista et al., 2014). Faktor-faktor dari kesepian yang dirasakan oleh orang lanjut usia meningkat dengan berkurangnya fungsi kognitif, berkurangnya aktivitas sosial, dan keterbatasan fisik serta stress kronis maupun penyakit yang dideritanya. Pada orang lanjut usia sendiri mengatakan bahwa epian yang mereka rasakan dikarenakan beberapa hal seperti kematian pasangan, masalah keluarga, kurangnya teman dan tidak adanya kondisi keluarga dalam kehidupannya menyebabkan perasaan kesepian dalam dirinya (Vakili et al., 2017). Dari kesepian tersebut akan menjadi stressor atau stimulus bagi lansia dan secara koping individu pada lansia dengan control prosesnya meliputi, perubahan pada fisiologis seperti keluarnya hormone kortisol atau hormone stress, produksi hormone melatonin berkurang, perubahan pada kognitifnya seperti, kurangnya pengetahuan tentang berkomunikasi dan bercerita perubahan pada aspek spiritual, jika lansia tidak bisa menghadapi masalah tersebut maka akan menjadikan lansia stress dan. Kesepian yang dirasakan oleh orang dengan lanjut usia ini dikaitkan dengan stress yang lebih besar dan stress yang lebih besar dikaitkan dengan gangguan pada pola tidurnya yang menyebabkan kualitas tidur yang lebih rendah (Segrin & Burke, 2018). Menurut Yeung et al (2018) Komunikasi yang baik dapat mempengaruhi psikologi dan stress pada lansia secara signifikan, sehingga peningkatan hubungan komunikasi diantara

lansia perlu dijaga. Peningkatan interaksi sosial diharapkan dapat meningkatkan kualitas tidur yang baik. Sehubungan kualitas tidur yang rendah pada lansia di panti sehingga menjadi penting untuk dilakukan penelitian yang bertujuan menganalisis adakah hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada lanjut usia di panti.

METODE PENELITIAN

penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yaitu jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif-analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya sebanyak 184 lansia. Pada sampel penelitian ini sebanyak 36 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kuisioner *UCLA Lonelinnnes Scale* dapat digunakan untuk mendapatkan data dari tingkat kesepian yang dialami oleh lansia. kuisioner ini terdiri dari 20 item pertanyaan, dimana 11 pertanyaan bersifat pertanyaan negatif (2,3,4,7,8,11,12,13,14,17,18) dan 9 pertanyaan bersifat positif (1,5,6,9,10,15,16,19,20). Skor dari pertanyaan bersifat negative dibagi menjadi 1= tidak pernah, 2= jarang, 3=sering, 4= selalu. Sedangkan skor dari pertanyaan yang bersifat positif memiliki nilai 4= tidak pernah, 3= jarang, 2= sering, 1= selalu. Terdapat dua indikator pada *UCLA Lonelinnnes Scale* yaitu *emotional isolation* yang terdapat pada pertanyaan no 2,3,4,7,15,16 dan indikator *social isolation* pada pertanyaan S 1,5,6,8,9,10,11,12,13,14,17,18,19,20. Jumlah skor dalam pengukuran pada instrument *UCLA* adalah: 20-34= tidak kesepian, 35-49= kesepian ringan, 50-64=kesepian sedang, 65-80= kesepian berat.

Kuisioner *PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index)* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui kualitas tidur dan gangguan tidur pada lansia. terdapat 19 item yang akan dinilai, lalu 18 item pertanyaan tersebut digabungkan menjadi 7 komponen dimana masing-masing berbobot 0-3. Kemudian nilai disetiap komponen tersebut dijumlahkan menjadi skor total mulai dari 0-21 jika skor total > 5 maka dianggap memiliki gangguan tidur. Untuk menganalisis adanya hubungan antara kedua variabel setelah data terkumpul data ditabulasi dan dianalisis menggunakan uji chi square dengan $p \leq \alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN**1. DATA UMUM****Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya Pada Bulan Mei-Juni 2023**

No	Kategori	Frekuensi	Prosentase
1	Usia Elderly Old	21	58 %
		15	42 %
		Total 36	100%
2	Jenis Kelamin Laki-laki Perempuan	9	25 %
		27	75 %
		Total 36	100%
3	Pendidikan SD SMP SMA Perguruan Tinggi	20	56%
		7	19 %
		8	22 %
		1	3 %
		Total 36	100%
4	Status Pernikahan Tidak Menikah Menikah Janda Duda	3	8 %
		1	3 %
		23	64 %
		9	25 %
		Total 36	100%

Berdasarkan pada table diatas di dapatkan hasil dari 36 responden, distribusi tertinggi berada di kelompok usia elderly (60-74 tahun) yakni sebanyak 21 (58%) responden kemudian distribusi terendah berada pada kelompok usia old (75-84 tahun) dengan jumlah 15 (42%) responden. Distribusi jenis kelamin menunjukkan tertinggi berada di kelompok responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 27 (75%)

Perasaan Kesepian (Lonelinn)	Tingkat Kualitas Tidur			
	Baik (n)	%	Buruk (n)	%
Tidak Kesepian	1	4%	2	5 %
Ringan	7	19%	5	13 %
Sedang	0	0%	15	42%
Berat	0	0%	6	17%
Total	8	23%	28	77%
$P=0,002 < \alpha (0,005)$				

responden dan kelompok responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 9 (25%) responden. Distribusi tingkat pendidikan tertinggi berada di

kelompok responden dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 20 (56%) responden, sedangkan distribusi

<i>Variabel Penelitian</i>	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<i>Lonelinnnes (Perasaan Kesepian)</i>		
Tidak Kesepian	3	8%
Ringan	12	33%
Sedang	15	42%
Berat	6	17%
	Total 36	100%
<i>Kualitas Tidur</i>		
Baik	8	22%
Buruk	28	78%
	Total 36	100%

terendah berada di kelompok responden dengan tingkat pendidikan perguruan tinggi sebanyak 1 (3%) responden. Distribusi Status Pernikahan tertinggi berada di kelompok responden dengan status Janda sebanyak 23 (64%) responden, sedangkan distribusi terendah berada di kelompok responden dengan status menikah sebanyak 1 (3%) responden.

2. DATA KHUSUS**1. Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Lonelinnnes (Perasaan Kesepian) dan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya Juni 2023**

Berdasarkan tabel diatas di dapatkan hasil dari total 36 responden, distribusi Lonelinnnes (Perasaan Kesepian) tertinggi berada pada kelompok Lonelinnnes (Perasaan Kesepian) sedang sebanyak 15 (42%) responden, sedangkan distribusi Lonelinnnes (Perasaan Kesepian) terendah berada pada kelompok dengan Lonelinnnes (Perasaan Kesepian) tidak kesepian sebanyak 3 (8%) responden. Distribusi Kualitas Tidur di dapatkan hasil dari total 36 responden tertinggi berada pada kelompok Kualitas Tidur Buruk sebanyak 28 (78%) responden, sedangkan distribusi Kualitas Tidur terendah berada pada kelompok dengan Kualitas Tidur Baik sebanyak 8 (22%) responden.

2. Tabel Hubungan Lonelinnnes (Perasaan Kesepian) Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Wredha Jambangan Surabaya pada Juni 2023

Berdasarkan tabel diatas total responden dengan Perasaan Kesepian sedang dan kualitas

tidur buruk cukup berada pada angka tertinggi yakni 15 (42%) responden, sedangkan perasaan kesepian sedang dan berat dan kualitas tidur baik berada pada angka 0 (0%) responden. Berdasarkan uji chi square yang menunjukkan hasil signifikan $p = 0,002$ dengan tingkat kebermaknaan yang di gunakan adalah $\alpha = 0,05$. Sehingga didapatkan nilai $P < \alpha$, yaitu $0,002 < 0,05$. Maka dapat di ambil kesimpulan bahwa H_0 di tolak dan H_1 diterima yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *Loneliness* (Perasaan Kesepian) terhadap Kualitas Tidur pada lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.

PEMBAHASAN

1. Hasil Identifikasi *Loneliness* (Perasaan Kesepian) Pada Lansia Di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya

Berdasarkan hasil penelitian *Loneliness* (Perasaan kesepian) yang telah dilaksanakan pada lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya, di peroleh hasil tabulasi distribusi *Loneliness* (perasaan kesepian) tertinggi pada kelompok sedang sebanyak 15 (42%) responden, sedangkan distribusi *Loneliness* (perasaan kesepian) terendah berada pada kelompok dengan perasaan tidak kesepian sebanyak 3 (8 %) responden.

Kesepian merupakan perasaan kosong atau sunyi yang tidak menyenangkan sehingga dapat menyebabkan penderitaan bagi setiap orang karena memiliki perasaan yang tersisih sehingga turunya tingkat kepercayaan diri *Loneliness* merupakan salah satu permasalahan yang dialami oleh lanjut usia. *Loneliness* terjadi karena terkait dengan kondisi lansia yang hidup terpisah dengan anggota keluarga menyebabkan munculnya perasaan bahwa individu tersisih dari keluarganya. Ketika subjek juga harus hidup terpisah dengan keluarganya dan tinggal di wisma lansia (Goodman et al., 2015). Beberapa faktor turut menjadi pemicu dalam mewakili *loneliness* (perasaan kesepian) terhadap lansia, beberapa faktor tersebut meliputi, berkurangnya fungsi kognitif, kurangnya kegiatan dalam mengasuh anak, kurangnya aktifitas sosial, berkurangnya relasi atau teman, meninggalnya pasangan hidup, ditinggalkan anak-anaknya dan anak yang telah dewasa dan membentuk keluarga sendiri (Fitriana, 2021). *Loneliness* (perasaan kesepian) pada lanjut usia juga terjadi karena beberapa peristiwa yang pernah dialami oleh lansia. Kehilangan pasangan hidup

merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan *loneliness* pada usia lanjut karena pasangan hidup adalah sumber pemenuhan akan intimisasi dan kelekatan (Schoenmakers et al., 2018).

Sejalan dengan penelitian Bini'matillah, Susmaningrum, A'la, (2018) bahwa terdapat 57,1% lansia mengalami kesepian ringan, 6,6% lansia mengalami kesepian sedang dan 5,5% lansia mengalami kesepian berat di UPTPSTW Jember.

Berdasarkan hasil penelitian responden dengan *loneliness* (perasaan kesepian) yang dialami oleh lansia yang tinggal di panti Griya werdha Jambangan peneliti dapat menyimpulkan bahwa perasaan *loneliness* atau kesepian dikarenakan terganggunya hubungan yang dimiliki lansia dan keluarga. Lansia yang tidak kesepian hingga kesepian ringan dapat dikarenakan lansia cepat untuk beradaptasi dengan lingkungannya dan mudah terbuka, mudah untuk bersahabat dengan lansia maupun perawatnya. Lansia yang memiliki perasaan kesepian sedang maupun berat dikarenakan lansia tersebut sulit untuk berinteraksi dengan lingkungannya dan merasa terasing juga merasakan kesendirian walaupun disekitarnya terdapat orang banyak serta lansia yang tidak mempunyai pasangan hidup (janda, duda dan tidak menikah) dan lansia yang kurang kunjungan dari keluarganya dengan total kunjungan 1 sampai 2 kunjungan pada 4 bulan terakhir. Hal tersebut adalah faktor yang dapat membuat lansia merasakan *loneliness* (perasaan kesepian).

2. Hasil Identifikasi Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian Kualitas tidur yang telah dilaksanakan di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya di peroleh hasil menunjukkan kualitas tidur lansia didominasi oleh kualitas tidur yang buruk yakni 28 (78%). Sedangkan distribusi Lansia yang mempunyai kualitas tidur baik 8 (22%) responden.

Lansia yang memiliki kualitas tidur buruk adalah lansia yang tidur kurang dari 6 jam (A.Prayitno, 2018). Kualitas tidur pada kelompok usia lanjut cenderung mengalami penurunan, pada usia lanjut mereka yang tinggal di Panti akan mengalami penurunan pada kualitas tidurnya. Lansia akan susah tidur karena perbedaan lingkungan yang awalnya ada di dalam rumah bersamakeluarga tetapi berbeda lingkungan di panti. Pada usia lanjut

yang tinggal di panti yang mengalami kualitas tidur buruk juga karena adanya gangguan pada pikirannya atau sering memikirkan yang meresahkan pikiran. Pada usia lanjut tersebut tentunya ingin merasakan enak dan nyaman setiap hari, yang merupakan indikator kebahagiaan dalam hidupnya. Sedangkan penurunan pada kualitas tidur dianggap sebagai bentuk dari gangguan mental. Seiring bertambahnya usia menyebabkan kualitas tidur lansia menjadi menurun, kekurangan tidur pada usia lanjut usia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Amir, 2019). Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah stress psikososial. Stress psikososial menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali membuat frustrasi apabila tidak tidur. Stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Faktor psikologis yang menyebabkan gangguan tidur pada lansia sangat beragam. Antara lain seperti masalah rumah tangga terdahulu, kisah hidup yang traumatis, mimpi buruk dan perasaan gelisah. Lansia yang stress dan memilih menghabiskan waktu siangya untuk tidur dapat memicu gangguan tidur pada malam hari. hal ini dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia (Duru Asiret & Dutkun, 2018).

Sejalan dengan penelitian Safitri, (2018) bahwa terdapat 62,5% lansia yang mempunyai kualitas tidur buruk dan 37,5% lansia mempunyai kualitas tidur baik di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa responden dengan kualitas tidur baik disebabkan pada lansia yang dapat tidur dalam 30 menit, tidak terbangun pada malam hari, lansia yang tidak merasakan dirinya terasing oleh orang lain. Kualitas tidur buruk pada lansia dapat disebabkan pada lansia yang masih mengingat keluarganya yang jarang datang menjenguk dengan total kunjungan 1 atau 2 kali dalam 4 bulan terakhir dengan total 28 lansia dan merasa bahwa terasing oleh lingkungannya sehingga menyebabkan lansia stress dan mereka lebih banyak menghabiskan waktu siangya untuk tidur. Faktor-faktor tersebut yang menjadipemicu lansia menderita kualitas tidur buruk.

3. Hasil Analisis Hubungan *Lonelinnnes*

(Perasaan Kesepian) Dengan Kejadian Kualitas Tidur Lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian hubungan *Loneliness* (perasaan kesepian) dengan Kualitas Tidur yang telah dilaksanakan di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya di Peroleh hasil tabulasi responden dengan *Lonelinnnes* (Perasaan kesepian) sedang dan kualitas tidur buruk berada pada angka tertinggi yakni 15 (42%) responden, kemudian responden dengan perasaan tidak kesepian (*loneliness*) dengan kualitas tidur baik dengan responden 1 (3%), kemudian perasaan tidak kesepian dan kualitas tidur buruk ada 2 (5%), kemudian responden dengan *loneliness* (perasaan kesepian) ringan dan kualitas tidur baik ada 7 (19%) responden, kemudian responden dengan *loneliness* (perasaan kesepian) ringan dan kualitas tidur buruk sebanyak 5 (13%). Kemudian responden dengan *loneliness* (perasaan kesepian) sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 15 (42%). Responden dengan *loneliness* (perasaan kesepian) berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 6 (17%).

Hasil analisis hubungan *loneliness* (perasaan kesepian) terhadap kualitas tidur lansia di Panti Griya werdha Jambangan Surabaya dengan menggunakan uji *chi square* hasil perhitungan yang di dapatkan adalah $P = 0,002 < \alpha = 0,5$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perasaan kesepian terhadap kualitas tidur lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Safitri (2018) di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta dengan menggunakan uji *chi square* dengan hasil perhitungan yang di peroleh *P-value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *loneliness* dengan kualitas tidur pada lansia.

Ketidaknyamanan psikologis yang terjadi pada lansia merupakan faktor penyebab dari masalah kualitas tidur lansia satu diantaranya yaitu masalah kesepian. Kesepian merupakan suatu keadaan atau perasaan yang mengarah kepada rasa tidak enak, merasa terasing dan merasa tidak memiliki dukungan dari orang lain terutama dukungan emosional. Kesepian yang dialami lansia di Panti dapat terjadi ketika lansia mengalami keterpisahan dengan sanak saudara karena keluarganya tidak

mampu untuk merawat lansia yang dimungkinkan sebab keadaan ekonomi yang kurang baik yang dimiliki keluarganya. Keadaan yang dialami lansia di panti menyebabkan perasaan hampa dan semakin menambah rasa kesepian di masa tuanya (Matillah et al., 2018). Kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain (Cacioppo & Patrick, 2018). Kesepian juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional pada orang dewasa yang lebih tua yang telah dikaitkan dengan lonjakan kortisol dan hormone melatonin dalam tubuh tinggi sehingga menyebabkan gangguan pada kualitas tidur lansia. kortisol yang lebih tinggi dapat menjadikan kesulitan tidur, dan kecenderungan seseorang untuk terbangun sepanjang malam akan lebih sering sehingga menyebabkan kualitas tidur buruk. (Segrin & Burke, 2018).

Jadi disimpulkan bahwa pada lansia di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya menunjukkan bahwa lansia yang merasakan tidak kesepian dengan kualitas tidur buruk disebabkan karena sering terbangun pada malam hari untuk BAK ke kamar mandi juga mimpi buruk. Sedangkan lansia yang kesepian ringan dengan kualitas tidur baik menunjukkan mampu tidur lebih awal, jarang terbangun pada malam hari dikarenakan kencing. Kesepian sedang sampai berat dengan kualitas tidur buruk dapat dikarenakan mengingat hubungan keluarganya yang jarang mengunjungi lansia di Panti dengan total kunjungan 1 kali maupun 2 kali kunjungan dalam 4 bulan terakhir dan pada lansia merasakan kesepian dikarenakan kebanyakan lansia yang berada di panti kehilangan pasangannya dan lansia yang tidak menikah, janda maupun duda.. Hal inilah yang dapat menimbulkan masalah psikologis pada lansia sehingga mereka mengalami kesulitan pada malam hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian didapatkan bahwa, perasaan kesepian pada lansia didapatkan hasil sebagian besar berada pada kelompok perasaan kesepian (*loneliness*) sedang sebanyak 15 (42%) responden. Kualitas tidur pada lansia didapatkan hasil tertinggi berada di kelompok kualitas tidur buruk dengan jumlah sebanyak 28 (78%) responden dan didapatkan adanya hubungan antara perasaan kesepian (*loneliness*) terhadap kualitas tidur pada lansia dengan hasil uji *chi square*

didapatkan nilai $p = 0,002$ dimana $P < \alpha = 0,05$.

Berdasarkan kesimpulan diharapkan hasil penelitian dapat menambah referensi pengetahuan dalam bidang keperawatan gerontik yang berhubungan dengan perasaan kesepian (*loneliness*) dan kualitas tidur pada lansia serta diharapkan meningkatkan peran lansia dalam interaksi dan komunikasi di lingkungan panti, sehingga mengurangi kesepian yang dirasakan lansia dan meningkatkan kualitas tidurnya.

DAFTAR PUSTAKA

- 13 U. R. N. (1998). Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia,. *Rev Reprod, October*, 226765.
- Aanes. (2018). Does loneliness mediate the stress-sleep quality relation? the Hordaland Health Study. *International Psychogeriatrics*, 23(6), 994–1002. <https://doi.org/10.1017/S1041610211000111>
- Alligood. (2018). *Nursing theorists and their work (8th ed.; D. L. Vogel, Ed). St.Louis Elsevier*.
- Amir, N. (2019). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, 196–206.
- Andriyani, W. (2020). Literature Review: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living. *Nursing Sciences Journal*, 4(2), 65. <https://doi.org/10.30737/nsj.v4i2.1019>
- Arini, Hadju, V., Usman, A. N., & Arundhana, A. I. (2020). Physical activity in affecting hemoglobin changes (Hb) in adolescent females received Moringa oleifera (MO) supplementation in Jenepono. *Enfermeria Clinica*, 30, 69–72. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.033>
- Ariana, Riska. 2016. “Metodologi Penelitian.” 1–23.
- Astutik, D. (2019). Hubungan Kesepian Dengan Psychological Well-Being Pada Lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. In *Repository Unair*.
- Aziz Alimul Hidayat. 2015. Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif. edited by Aulia. Surabaya: Health Books Publishing.
- Barkley, J. E., Lepp, A., Santo, A., Glickman, E., & Dowdell, B. (2020). The relationship between fitness app use and physical activity behavior mediated by

- exercise identity. *Computers in Human Behavior*, 108(September 2019), 106313. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106313>
- Cacioppo, J. T., Patrick, W. (2018). *Loneliness: Human Nature And The Need For Social Connection*. Norton & Company: New York
- Danirmala, D., & Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Medika Udayana*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.24922/eum.v8i1.45308>
- Dariah, E. D., O. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104.
- Drageset, J., Eide, G. E., Dysvik, E., Furnes, B., & Hauge, S. (2015). Loneliness, loss, and social support among cognitively intact older people with cancer, living in nursing homes – A mixed-methods study. *Clinical Interventions in Aging*, 10, 1529–1536. <https://doi.org/10.2147/CIA.S88404>
- Duru Aşiret, G., & Dutkun, M. (2018). The effect of reminiscence therapy on the adaptation of elderly women to old age: A randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 41(August), 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2018.09.018>
- Evangelista, R. A., Bueno, A. de A., Castro, P. A. de, Nascimento, J. N., Araújo, N. T. de, & Aires, G. P. (2014). Perceptions and Experiences of Elderly Residents in a Nursing Home. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 48(spe2), 81–86. <https://doi.org/10.1590/s0080-623420140000800013>
- Fitriana. (2021). Studi Komparatif: Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Bersama Keluarga Dan Panti. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1178>
- Goodman, A., Adams, A., & Swift, H. J. (2015). Hidden Citizens: How can we identify the most lonely older adults. *Campaign to End Loneliness*, April, 1–40. https://www.researchgate.net/publication/275039634_Hidden_Citizens_How_can_we_identify_the_most_lonely_older_adults?enrichId=rgre_q-899b3c3ec21fc4172cefb2521f06c52-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzI3NTAzOTYzNDtBUzoyMTkxNzg5MzkyMjg5NjdAMTQyOTI2Nzc0MDAzNg%253
- Guyton, CA dan Hall, J. (2016). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology*. 13th ed. Philadelphia: Elsevier: 721-4.
- Ibrahim, Ahmad Syauqi. 2018. Kitab Rahasia Tidur Menurut Al- Quran, Sunah Nabi dan Sains Modern. Cetakan Pertama. ed. Misbahul Ulum dan Erik Erfinanto. Jakarta Selatan: Turos Khazanah Pustaka Islam: 26-58
- Iftya, Y. S. (2019). Aktivitas Fisik Dengan Demensia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Jombang. (Skripsi, tidak dipublikasikan). Stikes Insan Cendekia, Jombang.
- Kholifah. (2016). *keperawatan Gerontik*. edisi pertama: E-Book. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001> <http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055> <https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006> <https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024> <https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.12.7252> <http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
- Kurniawan, A., Kusumayanti, E., & Puteri, A. D. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Insomnia Pada Lansia Di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 4(23), 102–106. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Marlina. (2017). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Meunasah Balek Kecamatan Kota Meureudu Kabupaten Pidie Jaya. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 1–21.
- Matillah, U. B., Susumaningrum, L. A., & A, M. Z. (2018). *Hubungan Spiritualitas dengan Kesepian pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) (Correlation between Spirituality and Loneliness in Elderly in the UPT Pelayanan Sosial Tresna*

- Werdha (PSTW)*). 6(3).
- MUAFIAH, A. F. (2019). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWI FK UISU TAHUN 2021. *Ayan*, 8(5), 55.
- Nasrullah, D. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1 Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan NANDA 2015-2017 NIC- NOC* (1st ed.). CV. Trans Info Media.
- Nislawaty. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016. *Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id*, 1(1), 58–70. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/14>
- Ns Kasiati, N. wayan D. R. (2016). 2016. Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Kebutuhan Dasar Manusia I. Edisi Pertama. Jakarta Selatan: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (KEMENKES RI): 53-8. *Nucl. Phys.*, 13(1), 53–58.
- Nurdiani, A. F. (2018). Uji Validitas Konstruk Ucla Lonelinessscale Version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 11(8), 499–504. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/10779/pdf>
- nurwijayanti. (2020). Psychosocial Status is Associated with the Quality of Life for the Elderly. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 661–672.
- Nursalam. 2015. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 4. Jakarta : Salemba Medika
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). Human Development: Psikologi Perkembangan Bagian V s/d IX Edisi Kesembilan. Penerjemah: Brian Marswendy. Jakarta: Salemba Humanika
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). Human Development: Psikologi Perkembangan Bagian V s/d IX Edisi Kesembilan. Penerjemah: Brian Marswendy. Jakarta: Salemba Humanika.
- Patarru'. (2021). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Ambon. 4(2), 46–51. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>
- Peplau, & Perlman. (1982). Loneliness. *Encyclopedia of Adolescence*, 2, 178–187. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00116-2>.
- Potter, P.A. and Perry, A.G. (2006) Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4, Volume 1, Alih Bahasa, Asih, Y., dkk. EGC, Jakarta.
- Prawita, I. (2019). Hubungan Kesepian Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Lansiahipertensi Yang Tinggal Di Upt Pstwbanyuwangi.
- Prayitno, A. (2018). Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya. *Kedokteran Trisakti*, 21(1), 23–30. <http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents>.
- Priyoto. 2018. NIC Dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan: Salemba
- Putri, D. A. (2019). Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019. *Poltekkes Joga*, 53(9), 1689–1699.
- Russell. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3) | SPARQTools. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Ryan, M. C., & Patterson, J. (1987). Loneliness in the Elderly. *Journal of Gerontological Nursing*, 13(5), 6-12.
- Schoenmakers, E. C., Van Tilburg, T. G., & Fokkema, T. (2018). Awareness of risk factors for loneliness among third agers. *Ageing and Society*, 34(6), 1035–1051. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12001419>.
- Segrin, & Burke. (2018). Loneliness and Sleep Quality: Dyadic Effects and Stress Effects. *Behavioral Sleep Medicine*, 13(3), 241–254. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.860897>
- Sihombing, H. (2016). Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Prioritas Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Ny.B di Lingkungan I Kelurahan Sitirejo II Kecamatan Medan Amplas. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1), 1–13.
- SIREGAR, H. S. N. (2021). hUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN SIKLUS MENSTRUASI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA TAHUN 2021. February, 6.

- Smyth, C. (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Insight (American Society of Ophthalmic Registered Nurses)*, 25(3), 97–98. <https://doi.org/10.1067/min.2000.107649>.
- Suadirman, S. . (2018). psikologi lanjut usia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 51–68. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i1.78>
- Thichumpa. (2018). Sleep quality and associated factors among the elderly living in rural Chiang Rai, northern Thailand. *Epidemiology and Health*, 40,e2018018.<https://doi.org/10.4178/e2018018>
- Vakili, M., Mirzaei, M., & Modarresi, M. (2017). Loneliness and Its Related Factors among Elderly People in Yazd. *Elderly Health Journal* *ir ElderlyHealth Journal*, 3(31), 10–15.
- Vakili, M., Mirzaei, M., & Modarresi, M. (2017). Loneliness and Its Related Factors among Elderly People in Yazd. *Elderly Health Journal* *ir ElderlyHealth Journal*, 3(31), 10–15.
- Wijayanti, S. N. (2018). Hubungan Loneliness Level dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. *Kesehatan*, 2–5.
- Walker, M. P. (2021). Sleep loss causes social withdrawal and loneliness. *Nature Communications*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-018-05377-0>
- World Health Organization. (2019). Diarrhoea: The handbook of psychological assesment. www.who.com
- Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>.
- Yeung, S. N. C. A., Lam, L. K., & Fong, J. (2019). How Service-Learning promotes intergenerational harmony: Case study of a ServiceLearning project in a science course. *Metropolitan Universities*, 30(3), 20– 35. <https://doi.org/10.18060/2319>

