



Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia yang di Rawat di RS Efarina Etaham Pematang Siantar

Sri Wahyuni Tarigan¹, Dasri Cahyana Lumbantungkup²

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Efarina, Pematang Siantar, Indonesia

Email: ¹sriwahyunitarigan21@gmail.com, ²sysitompul@email.com

Abstract

The initial survey found 248 elderly people aged over 60-74 years in the last 3 months, elderly said they had difficulty sleeping, elderly said they slept less than 4 hours 30 minutes a day and night, easily woke up at night so that the time needed to fall back asleep after waking up at night was very short. The purpose of the study was to determine the factors associated with insomnia in elderly people at Efarina Etaham Hospital. The type of research used was analytical with a cross-sectional design. The population of all elderly people who were in Efarina Etaham Pematangsiantar Hospital during the last 3 months of 2024 was 248, with a sample size of 71 respondents. The data were analyzed using univariate and bivariate analysis using the Chi-square test with a p value of ≤ 0.05 . The results of the study showed (84.5%) with elderly people, (53.5%) male gender, (32.4%) with severe stress, (87.3%) with the category of frequent caffeine consumption, (46.5%) with mild insomnia. There is a significant relationship between age and insomnia, gender with insomnia, lifestyle with insomnia, anxiety with insomnia. Based on the above phenomenon, it can be concluded that stress, age, caffeine consumption are related to insomnia. It is recommended for the elderly to reduce stress by getting closer to Allah SWT, and changing their lifestyle by reducing caffeine consumption so that they avoid insomnia and get peace of life.

Keywords: Age, Caffeine Consumption, Elderly, Insomnia, Stress.

Abstrak

Survei awal didapatkan lansia berumur diatas 60-74 tahun sebanyak 248 orang pada 3 bulan terakhir, lansia mengatakan mengalami sulit tidur lansia mengatakan tidur kurang 4 jam 30 menit sehari semalam, mudah terbangun malam hari sehingga waktu yang diperlukan untuk tidur kembali setelah terbangun pada malam hari sangat kurang. Lansia mengatakan mereka terbangun saat malam hari sebanyak 3-4 kali, sulit memulai tidur kembali dan bangun dini hari. Tujuan penelitian mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Rs Efarina Etaham Pematangsiantar. Jenis penelitian yang digunakan analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi seluruh lansia yang berada di Rs Efarina Etaham Pematangsiantar selama 3 bulan terakhir 2024 sebanyak 248, dengan jumlah sampel 71 Responden. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-square nilai $p \leq 0,05$. Hasil penelitian didapatkan (84,5%) dengan lanjut usia, (53,5%) jenis kelamin laki-laki, (32,4%) dengan

Penulis Korespondensi:

Sri Wahyuni Tarigan | sriwahyunitarigan21@gmail.com

stress berat ,(87,3%)dengan kategororing sering konsumsi kafein, (46,5%)dengan insomnia ringan . Ada hubungan yang bermakna antara usia dengan insomnia, jenis kelamin dengan insomnia, gaya hidup dengan insomnia, kecemasan dengan insomnia. Berdasarkan fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa stress, usia, Konsumsi kafein,berhubungan dengan insomnia. Disarankan kepada lansia untuk menurunkan stress dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta merubah pola hidup dengan mengurangi konsumsi kafein sehingga terhindar dari insomnia sehingga mendapatkan ketenangan hidup.

Kata Kunci: Insomnia, Konsumsi_Kafein, Lansia, Stres, Usia.

PENDAHULUAN

Prevalensi lansia di dunia berdasarkan World Health Organization (WHO) meningkat sangat cepat , khususnya Jepang dengan Negara tertinggi memiliki populasi lansia 33,4% dan diperkirakan pada tahun 2050 jumlah lansia akan berkisar42,3%, Menurut data dari WHO (world health organization) kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami insomnia dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan bagi penderitanya (WHO, 2020).

Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia 17 tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Dari presentase struktur penduduk lansia di Indonesia terdapat tiga provinsi dengan presentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, khusus di DKI Jakarta terdapat 7,19%. (Kemenkes RI, 2017). Diketahui 50% orang yang berusia 65 tahun di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia mengalami insomnia dan sekitar 17% lansia dengan insomnia yang serius atau kronis (Sumirta, 2014). Di Indonesia prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% (WHO, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erwani (2016) di Puskesmas Belimbing Padang, dengan jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 67 lansia. Hasil penelitian didapatkan insomnia lebih banyak dialami oleh lanjut usia sebanyak (77,5%), lansia yang mengalami insomnia dengan gaya hidup yang buruk terdapat (85,4%), dan lansia yang mengalami insomnia dengan tingkat kecemasan berat terdapat (91,1%). Sedangkan berdasarkan penelitian Dewi (2013) di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali, dengan sampel penelitian adalah 33 lansia. Hasil penelitian didapatkan lansia yang mengalami insomnia terbanyak berdasarkan penyakit yang mendasari yaitu (66,6%).

Proporsi lansia di Sumatera Utara telah mencapai 7,58 % dari keseluruhan jumlah penduduk Sumatera Utara pada tahun 2018.Kondisi ini menunjukkan bahwa proporsi lansia dalam satu tahun bertambah 0,33% (Badan Pusat Statistik Sumatera Utara, 2018). Proporsi lansia di pematang siantar mencapai 30,341 dari keseluruhan jumlah penduduk pematang siantar tahun 2020.kondisi ini menunjukan bahwa proporsi lansia meningkat (Badan Pusat Statistik Pematangsiantar,2020).

Berdasarkan survey awal pada tanggal 6 juni 2024 di Rumah sakit Efarina Etaham Pematangsiantar, pada tahun 2022 terdapat 564 lansia.pada tahun 2023 terdapat 683 lansia dan pada 3 bulan terakhir terdapat 248 lansia. Angka kematian lebih tinggi pada seseorang tidurnya kurang dari 6 jam perhari bila dibandingkan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam perhari. Seseorang lansia sering terbangun pada malam hari sehingga total waktu tidur malamnya berkurang.Meskipun secara fisiologis kebutuhan tidur lansia berkurang tetapi hendaknya ketidak cukupan kuantitas dapat di imbangi dengan kualitas tidur (Amir, 2017).

Berdasarkan gender, insomnia banyak terjadi pada lansia dengan jenis kelamin wanita berusia 60-74 tahun dengan presentase kejadian 78,1% (Ariana et al., 2020). Dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan fisik, mental, dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut yaitu pola tidur, meskipun pola tidur merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis, namun juga merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menjalankan fungsi secara optimal (Apriyeni, 2019). Insomnia merupakan gangguan tidur yang sebagian besar dialami oleh lansia dengan berbagai faktor penyebab, diantaranya adalah faktor usia, jenis kelamin dan status pekerjaan hasil penelitian didapatkan lansia dengan rata-rata usia 60-70 tahun yang mengalami insomnia sebanyak (66,6%), jenis kelamin, lansia dengan insomnia berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak (25%), dan perempuan (45,5%), Berdasarkan pekerjaan, kelompok subjek yang bekerja jauh lebih banyak dibandingkan dengan tidak bekerja yaitu dengan proporsi 68.8%.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk: (1) Mengetahui hubungan usia dengan faktor faktor insomnia pada lansia; (2) Mengetahui hubungan stress dengan faktor faktor insomnia pada lansia; (3) Mengetahui hubungan konsumsi kafein dengan faktor faktor insomnia pada lansia; (4) Mengetahui tingkat insomnia pada lansia

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasional pendekatan *cross sectional*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk mengetahui dua variabel atau lebih berdasarkan koefisien korelasi. Populasi dalam penelitian sebanyak 248 pada 3 bulan terakhir yang di rawat di RS Efarina Etaham Pematang siantar. Besarnya sampel adalah banyaknya anggota yang dijadikan sampel. Jika populasinya kurang dari 100, maka lebih baik dijadikan sampel seluruhnya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Bila populasinya besar, maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2014). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dan seluruhnya memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel minimal pada penelitian ini sebenarnya sebesar 71,26 kemudian dibulatkan menjadi 71 sehingga besar sampel minimal pada peneliti ini sebesar 71 responden.

Peneliti ini akan dilaksanakan di RS Efarina Etaham Pematangsiantar. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data berupa kuesioner yang dibagikan kepada tiap responden. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner Faktor-Faktor Gangguan Tidur dan kuesioner Insomnia Rating. Pengolahan data dilakukan pada saat pengumpulan data yang telah diisi oleh responden, kemudian dilihat kelengkapan pengisiannya. Selanjutnya lembar jawaban yang telah diisi dikumpulkan dan dilakukan analisa data, meliputi: (1) Editing yaitu kegiatan untuk pengecekan dan perbaikan isian formulir atau kuesioner yang telah diisi oleh responden; (2) Coding yaitu setelah semua kuesioner diedit, selanjutnya dilakukan pengkodean atau “coding”, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Misalnya jenis kelamin: 1=laki-laki, 2=perempuan. Kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (data entry); (3) Processing yaitu jawaban dari masing-masing responden yang dalam bentuk kode dimasukkan ke dalam program atau “software” komputer, yang paling sering digunakan adalah program SPSS for Window.; (4) Cleaning yaitu apabila semua data dari setiap responden selesai dimasukkan, perlu dicek kembali untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan kode, ketidaklengkapan, dan sebagainya. Selanjutnya dilakukan pembenaran atau korelasi.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Analisa Univariat (Analisis Deskriptif), bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian; (2) Analisa Bivariat, tujuannya untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas, faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia, serta variabel terikat yaitu insomnia pada lansia. Dalam analisa bivariat ini dilakukan beberapa tahap, antara lain dengan menggunakan uji statistik yaitu uji Chi Square, karena variabel bebas (Independen) dan variabel terikat (Dependen) pada penelitian ini merupakan data kategorik, dengan batas kemaknaan alfa 0,05 dengan uji ini dapat diketahui kemaknaan hubungan antara variabel independen dan dependen. Dikatakan terdapat hubungan yang bermakna jika nilai P value < 0,05. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang bermakna apabila nilai P value > 0,05.

HASIL

Rumah Sakit Efarina Terletak Di Provinsi Sumatera Utara Dengan Alamat JL. Pendeta J Wismar Saragih.Kel Bane, Kec.Siantar martoba, Kota. Kecamatan siantar martoba sendiri memiliki 7 kelurahan di antaranya yaitu Kelurahan nagapita, kelurahan nagapitu, kelurahan pondok sayur, kelurahan sumber jaya, kelurahan tambun nabolon, kelurahan tanjung pinggir, kelurahan tanjung tengah .luas wilayah 40,75 km wilayah Puskesmas Deli Tua termasuk wilayah yang banyak penduduknya yaitu 50,350 jiwa. Adapun lokasi penelitian berada di wilayah Rumah sakit Efarina Etaham Pematangsiantar.

Hasil Analisa Data Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Data Demografi di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar Tahun 2024

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1. Jenis Kelamin		
Laki-laki	38	53,5
Perempuan	33	46,5
Total	90	100,0
2. Usia		
60-74	60	84,5
75-90	11	15,5
Total	90	100,0

Tabel 1 diketahui Bahwa dari 71 responden yang telah di teliti mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 responden (53,5%), dapat diketahui bahwa karakteristik responden menurut usia, mayoritas lansia muda (60-74 tahun) sebanyak 60 orang (84,5).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Faktor-Faktor insomnia pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar Tahun 2024

1. Tingkat Stress	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Normal	18	25.4
Stress ringan	7	9.9
Stress sedang	16	22.5
Stress berat	23	32.4
Stress sangat berat	7	9.9
Total	71	100.0
2. Konsumsi Kafein		
Sering	62	87.3
Jarang/Tidak Pernah	9	12.7
Total	71	100.0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa setelah penelitian dilakukan di Rumah sakit Efarina Etaham Pematangsiantar mayoritas responden mendapatkan tingkat stres yang normal sebanyak 18 responden (25,4%), stress ringan yaitu sebanyak 7 responden (9,9%), stress berat yaitu sebanyak 23 responden (32,4%), dan stress yang sangat berat yaitu sebanyak 7 Responden(9,9%) sedangkan berdasarkan konsumsi kafein yang mengalami sering sebanyak 62 Responden(82,3%) dan yang jarang/tidak pernah sebanyak 9 Responden(12,7%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan insomnia pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar Tahun 2024

Kriteria	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
Tidak insomnia	6	8.5
Insomnia ringan	33	46.5
Insomnia berat	25	35.2
Insomnia sangat berat	7	9.9
Total	71	100.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa setelah penelitian dilakukan di Rumah sakit Efarina Etaham bahwa mayoritas responden yaitu insomnia ringan sebanyak 33 Responden (46,5%).

Analisa Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia pada Lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar

Tingkat stress	Insomnia										P Value
	Tidak insomnia		Ringan		Berat		sangat berat		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Normal	5	26.3	12	63.2	1	5.3	1	5.3	19	100.0	0.001
Ringan	1	16.7	5	83.3	0	0.0	0	0.0	6	100.0	
Sedang	0	0.0	8	57.1	6	42	0	0.0	14	100	
Berat	0	0.0	8	30.8	15	57.7	3	11	2	100	
Sangat berat	0	0.0	0	0.0	1	50.0	1	50.0	2	100.0	
Total	6	9.0	33	49.3	23	34.3	5	7.5	67	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisa data menggunakan uji Chi Square diperoleh nilai p=0,001 yang berarti nilai p 0,05 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar.

Tabel 5. Hubungan Konsumsi kafein dengan Insomnia pada Lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar

Konsumsi Kafein	Insomnia										P Value
	Tidak insomnia		Ringan		Berat		sangat berat		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Jarang/tidak pernah	0	0.0	2	22.2	3	33.3	4	44.4	9	100.0	0.002
Sering	6	9.7	31	50.0	22	35.5	3	4.8	62	100.0	
Total	6	8.5 %	33	46.5	25	32.2	7	9.9	71	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisa data menggunakan uji Chi square diperoleh nilai $p=0,002$ yang berarti nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsumsi kafein dengan insomnia pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar.

Tabel 6. Hubungan Usia dengan Insomnia pada Lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar

Usia	Insomnia								Jumlah	P Value		
	Tidak insomnia		Ringan		Berat		sangat berat				N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%				
60-74: Lanjut Usia	6	10.0	31	51.7	21	35.0	2	33.3	60	100.0	0.000	
75-90: Lanjut Usia Tua	0	0.0	2	18.2	4	36.4	5	45.5	11	100.0		
Total	6	8.5	33	46.5	25	32.2	7	9.9	71	100.0		

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisa data menggunakan uji Chi square diperoleh nilai $p=0,000$ yang berarti nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara usia dengan insomnia pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 60-74 tahun sebanyak 60 orang (84,5%). Penduduk lansia di Indonesia di dominasi oleh lansia muda dengan kelompok usia 60-74 tahun dengan persentase 5,56 persen dari penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden, sebagian besar laki-laki sebanyak 38 orang (53,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 23 orang (32,4%) mengalami stres berat. Stres pada lansia disebabkan oleh penyakit yang diderita, perasaan tidak berdaya, konflik internal dengan keluarga dan kehilangan pasangan. Hal tersebut berkaitan dengan proses penuaan yang terjadi secara alamiah pada lansia.

Berdasarkan penelitian Ramadhani (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres sedang. Stres yang dialami disebabkan oleh stresor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga. Keluarga merupakan salah satu dukungan sosial yang memiliki peran penting terhadap kondisi psikologis lansia. Kurangnya dukungan keluarga dapat menjadikan lansia merasa tidak diperdulikan dan tidak berguna. Keberadaan lansia didalam keluarga maupun masyarakat sering dipersepsikan negatif, mereka dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat, tidak produktif, dan bergantung pada oranglain. Persepsi negatif tersebut secara perlahan membuat lansia menarik diri dan enggan untuk berinteraksi dengan orang disekitarnya. Apabila lansia menganggap hal tersebut sebagai beban pikiran hingga menyebabkan konflik sosial, hal tersebut bisa menimbulkan gangguan kejiwaan yang lebih serius seperti depresi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62 orang (87,3%) mengali sering konsumsi kafein. Memandang bahwa mengonsumsi kafein berlebihan merupakan kebiasaan yang merugikan, sehingga tidak merasakan penghambat, baik dari segi psikologis, fisiologis, keluarga dan sosial. Meski demikian, menurut responden tersebut bahwa seseorang yang mengurangi konsumsi kafeinnya merasakan dampak secara fisiologis, seperti pusing, gelisah, rasa rileks, serta berat badan meningkat. Studi oleh V et al., pada 478 pasien

insomnia dengan konsumsi kafein yang berlebih dan cukup di India menemukan bahwa 16- 44% penderita insomnia mengalami penurunan penghasilan akibat menderita insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas lansia insomnia ringan sebanyak 33 orang (46,5%). Insomnia dapat dialami oleh semua golongan usia, namun kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Namun, tidak semua lansia pasti mengalami insomnia. Hal ini tentu saja dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan prevalensi insomnia. Salah satu faktor predisposisi yang berhubungan erat dengan insomnia adalah kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi. Insomnia merupakan salah satu gejala depresi yang muncul selain kecemasan, mencela diri, gejala fisik dan pikiran bunuh diri (Abdullah, Arsin & Yahya, 2012). Gejala insomnia yang sering dikeluhkan lansia ialah kesulitan untuk tidur dan mempertahankan tidur, sering terbangun lebih awal dipagi hari, merasa kantuk di siang hari dan mudah lelah (Pandi-Perumal, Monti & Monjan, 2010).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 71 orang, sebanyak 23 orang (32,4%) mengalami stres berat dan mengalami insomnia. Hasil uji statistik menggunakan uji chi square didapatkan hasil nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar.

Lanjut usia merupakan tahap terakhir dari kehidupan seseorang yang diikuti dengan perubahan dan kemunduran dari segi fisiologis, biologis, psikologis dan sosial karena proses penuaan. Aspek fisiologis dan biologis dapat diketahui dengan perubahan kondisi fisik, penurunan fungsi panca indera dan sistem imun yang menyebabkan lansia rentan terhadap penyakit. Perubahan dari aspek sosial berkaitan dengan hubungan interpersonal dan pandangan masyarakat terhadap lansia yang dianggap tidak produktif dan tidak mandiri (Najjah, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 71 orang, sebanyak 62 orang (87,3%) mengalami stres berat dan mengalami insomnia. Hasil uji statistik menggunakan uji chi square didapatkan hasil nilai $p=0,002$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi kafein dengan insomnia pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya, maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut: (1) Tingkat stress pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar tahun 2024 adalah Normal 25.4%, stress ringan 9.9%, stress sedang 22.5%, stress berat 32.4%, stress sangat berat 9.9%; (2) Tingkat insomnia pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar tahun 2024 adalah tidak insomnia 8.5%, insomnia ringan 46.5%, insomnia berat 35.2%, insomnia sangat berat 9.9%; (3) Konsumsi kafein pada lansia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar tahun 2024 adalah sering 87.3%, jarang/tidak pernah 12.7%; (4) Adanya hubungan tingkat stress dan insomnia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar; (5) Adanya hubungan konsumsi kafein dan insomnia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar; (6) Adanya hubungan usia dan insomnia di Rumah Sakit Efarina Etaham Pematangsiantar. Rumah Sakit diharapkan dapat terus mengembangkan penelitian mengenai insomnia pada lansia dengan menyediakan dukungan fasilitas, memperkuat program edukasi tentang manajemen tidur sehat, serta meningkatkan kapasitas tenaga kesehatan melalui pelatihan rutin. Kolaborasi antar institusi juga penting guna menghasilkan intervensi yang efektif dan berbasis bukti untuk meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan bagi lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., 2017, Gangguan pola tidur lansia, Cermin Dunia Kedokteran. No. 157, FKUI, Jakarta.
- Apriyeni. E & Patricia, H (2019). The improvement of elderly sleeping quality.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. 2020. Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. Jurnal Keperawatan Silampari, 53(9),1689–1699.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). Statistik Penduduk pematangsiantar Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). (2019). Lansia. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI).
- Erwani, & Nofriandi. (2017). faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di puskesmas belimbing padang. Jurnal Ilmu Kesehatan, 1 nomor 1.
- Firdaus, H. 2018. Hubungan antara perilaku Merokok dengan Kecenderungan Insomnia pada pekerja, (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Hariman AI, Purba HS. (2018). Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara. (Ariesyadi CP, Paripurnanngirum AD, eds.). Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara
- Hawari, D. 1990. Insomnia. Majalah Anda: Jakarta. Hal. 101-102.
- Islamiyah, W. R. (2018). Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemendes RI . (2017). Info DATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2015, 2016. Infodatin pusat data dan informasi situasi lanjut usia di Indonesia.. diakses pada tanggal 14 juni 2024, www.depkes.go.id (19:20)
- Morin, C. M., Drake, C. L., Harvey, A. G., Krystal, A. D., Manber, R., Riemann, D., et al. (2015). Insomnia Disorder. Journal of Nature Disease Primer, Vol. 1: 1-18.
- Munir, B. (2015). Neurologi Dasar. Jakarta: Sagung Seto.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: ANDI
- Maryunani, A. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia (KDM) (ke-1). penerbit in media.
- Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratnawati, E. 2017. Asuhan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ramadhani, S., 2021. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi Sarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. Andalas Vol. 4

- Sulistyowati & Khairun, N. (2014). Perbedaan Insomnia Sebelum dan Sesudah Mandi Air Hangat pada Wanita Menopause di Dusun Laren Desa Laren Kecamatan Laren – Lamongan. *Surya*, 3.
- Saputra, Lyndon. (2013). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Sunaryo, Wijayanti, Rahayu. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET.