

Hubungan Kebiasaan Tidur Siang Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu

Lanjar Wicaksono¹, Amin Zakaria^{2*}, Musthika Wida Mashitah³

^{1,2,3} Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Penulis Korespondensi: aminzakaria@itsk-soepraoen.ac.id

Abstrak

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering dialami oleh lansia dan dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis. Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan terjadinya insomnia adalah kebiasaan tidur siang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu. Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi berjumlah 70 lansia. Data kebiasaan tidur siang diukur menggunakan *Napping Behaviour Questionnaire* (NBQ) dan tingkat insomnia menggunakan *Insomnia Severity Index* (ISI). Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik *chi-square* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia memiliki kebiasaan tidur siang rendah (55,7%) dan insomnia ringan (32,9%). Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia ($p=0,006$). Kebiasaan tidur siang yang tinggi cenderung menyebabkan insomnia berat. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi dan pola tidur siang perlu dikelola dengan baik sebagai bagian dari upaya pencegahan insomnia pada lansia. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai pola tidur sehat serta memonitor kondisi tidur lansia secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Tidur Siang, Insomnia, Lansia, Pola Tidur, Posyandu Lansia.

Abstract

Insomnia is one of the sleep disorders that is often experienced by the elderly and can have an impact on physical and psychological health. One of the factors that is thought to be related to the occurrence of insomnia is the habit of napping. This study aims to determine the relationship between nap habits and the incidence of insomnia in the elderly at the Mawar Kuning 2 Elderly Posyandu Bumiayu. The research design used was observational analytics with a cross-sectional approach. The sample was determined by purposive sampling technique according to the inclusion criteria of 70 elderly people. Napping habit data was measured using the Napping Behavior Questionnaire (NBQ) and insomnia level using the Insomnia Severity Index (ISI). Data analysis was carried out using a chi-square statistical test with a significance level $\alpha = 0.05$. The results showed that most of the elderly had low nap habits (55.7%) and mild insomnia (32.9%). There was a significant association between nap habits and the incidence of insomnia in the elderly ($p=0.006$). High nap habits tend to cause severe insomnia. These findings suggest that the duration and pattern of naps need to be properly managed as part of efforts to prevent insomnia in the elderly. Health workers are expected to provide education about healthy sleep patterns and monitor the sleep conditions of the elderly on an ongoing basis.

Keywords: Napping, Insomnia, Elderly, Sleep Patterns, Elderly Posyandu.

1. PENDAHULUAN

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dialami oleh kelompok lanjut usia (lansia). Kondisi ini ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, maupun kualitas tidur yang tidak memuaskan sehingga berdampak pada kondisi fisik, kognitif, dan emosional penderitanya. Pada lansia, insomnia sering kali menjadi masalah kronis karena berhubungan dengan perubahan fisiologis akibat proses penuaan, gangguan kesehatan, penggunaan obat-obatan, serta faktor psikososial yang kompleks [1]. Lansia yang mengalami insomnia umumnya melaporkan keluhan seperti mudah lelah, berkurangnya konsentrasi, menurunnya nafsu makan, bahkan peningkatan risiko jatuh dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan pada siklus tidur-bangun yang menyebabkan lansia cenderung lebih cepat mengantuk pada sore hari dan terbangun lebih awal di pagi hari. Perubahan ini berkaitan dengan penurunan fungsi sistem saraf pusat yang mengatur ritme sirkadian, sehingga pola tidur lansia menjadi lebih pendek dan terfragmentasi dibandingkan usia produktif [2]. Kondisi tersebut membuat lansia lebih sering mengganti kekurangan tidur malam dengan tidur siang. Meskipun tidur siang dapat memberikan manfaat seperti pemulihan energi dan relaksasi, durasi tidur siang yang terlalu lama atau dilakukan terlalu sering justru dapat mengganggu homeostasis tidur dan meningkatkan risiko insomnia pada malam hari [3].

Di Indonesia, peningkatan jumlah lansia setiap tahun menjadikan masalah insomnia sebagai isu kesehatan masyarakat yang penting. Lansia merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap gangguan tidur karena sebagian besar dari mereka mengalami masalah kesehatan kronis seperti hipertensi, diabetes, penyakit degeneratif, serta tekanan psikologis akibat perubahan peran sosial dan kehilangan pasangan hidup. Beberapa penelitian di Indonesia melaporkan bahwa prevalensi insomnia pada lansia terus meningkat, terutama pada mereka yang tinggal di lingkungan perkotaan dan mengikuti aktivitas sosial terbatas [4]. Kondisi ini menunjukkan perlunya perhatian khusus terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Salah satu faktor yang menarik untuk diteliti adalah kebiasaan tidur siang. Pada sebagian lansia, tidur siang bukan hanya menjadi kebiasaan, tetapi juga dianggap sebagai kebutuhan untuk mengurangi rasa lelah. Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa tidur siang dengan durasi berlebihan (lebih dari 60 menit) dapat menyebabkan gangguan tidur pada malam hari karena mengurangi rasa kantuk fisiologis saat malam tiba [3]. Selain itu, tidur siang yang dilakukan terlalu sore atau menjelang malam juga dapat mengacaukan ritme tidur sehingga memicu insomnia. Dengan demikian, hubungan antara kebiasaan tidur siang dan kejadian insomnia pada lansia menjadi fenomena yang relevan untuk dikaji lebih mendalam.

Posyandu lansia sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan berbasis masyarakat memiliki peran penting dalam deteksi dini masalah kesehatan lansia, termasuk gangguan tidur. Melalui kegiatan rutin, lansia tidak hanya memperoleh layanan pemeriksaan kesehatan dasar, tetapi juga penyuluhan mengenai pola hidup sehat. Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 di Bumiayu merupakan salah satu posyandu yang aktif melaksanakan kegiatan kesehatan lansia secara berkala. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian besar lansia di wilayah tersebut memiliki kebiasaan tidur siang hampir setiap hari, dengan durasi yang bervariasi. Beberapa di antaranya mengeluhkan sulit tidur pada malam hari, sering terbangun, dan merasa tidak segar saat bangun tidur. Kondisi ini mengindikasikan adanya kemungkinan hubungan antara kebiasaan tidur siang dan insomnia pada lansia di wilayah tersebut.

Gangguan tidur yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan lansia. Namun demikian, masih terdapat perbedaan hasil penelitian

terkait manfaat dan risiko tidur siang bagi lansia. Beberapa peneliti berpendapat bahwa tidur siang singkat selama 20–30 menit justru dapat meningkatkan fungsi kognitif dan memperbaiki mood lansia tanpa mengganggu tidur malam bangun[5]. Perbedaan temuan tersebut menunjukkan bahwa konteks sosial, budaya, dan kebiasaan masyarakat dapat mempengaruhi hasil penelitian, sehingga diperlukan penelitian yang lebih spesifik sesuai dengan karakteristik populasi lansia di wilayah tertentu, termasuk di Bumiayu.

Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran ilmiah mengenai bagaimana durasi dan frekuensi tidur siang berkontribusi terhadap terjadinya insomnia pada lansia. Hasil penelitian nantinya dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dan kader posyandu, dalam memberikan edukasi tentang pola tidur yang sehat bagi lansia. Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat upaya pencegahan gangguan tidur sejak dini sehingga kualitas hidup lansia dapat terus terjaga.

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keperawatan gerontik, khususnya terkait manajemen tidur pada lansia. Sementara itu, secara praktis penelitian ini diharapkan memberi manfaat bagi lansia itu sendiri, keluarga, serta masyarakat sekitar dalam memahami pentingnya pengaturan kebiasaan tidur siang. Dengan meningkatnya kesadaran mengenai pola tidur yang sehat, diharapkan kejadian insomnia pada lansia dapat diminimalkan sehingga mereka mampu menjalani kehidupan sehari-hari secara lebih mandiri dan produktif.

Dengan demikian, penelitian mengenai hubungan kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia tidak hanya memiliki relevansi akademik, tetapi juga berdampak langsung terhadap peningkatan kualitas pelayanan kesehatan lansia di tingkat masyarakat. Pendekatan berbasis bukti diperlukan agar intervensi yang diberikan tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu maupun wilayah lain dengan karakteristik serupa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik korelasional menggunakan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang terdaftar dan aktif mengikuti kegiatan di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu yang berjumlah 103 lansia. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mempertimbangkan kriteria inklusi yaitu lansia yang bersedia menjadi responden, dan semua kategori lansia yang punya kebiasaan tidur siang. Jumlah sampel yang didapatkan berjumlah 70 lansia. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan melalui pengisian kuesioner *Napping Behaviour Questionnaire* (NBQ) untuk mengukur kebiasaan tidur siang dan *Insomnia Severity Index* (ISI) untuk mengukur tingkat insomnia pada lansia. Total skor NBQ dikategorikan menjadi rendah (0-7) dan tinggi (8-15). Sementara total skor ISI dikategorikan menjadi tidak insomnia (0-7), insomnia ringan (8-14), insomnia sedang (15-21), dan insomnia berat (22-28). Waktu penelitian meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, hingga analisis dan pelaporan hasil penelitian selama beberapa bulan sesuai jadwal kegiatan posyandu. Data dianalisis menggunakan uji Chi Square dengan $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan (KEPK) ITSK RS dr Soepraoen Kesdam V/BRW dengan No.KEPK-EC / 475 / 1 / 2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Gambaran Karakteristik Demografis dan Klinis Lansia Responden Penelitian di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu

Karakteristik demografis dan klinis lansia merupakan komponen penting dalam penelitian ini karena memberikan gambaran umum mengenai profil responden serta kondisi kesehatan yang melatarbelakangi kejadian insomnia. Pemahaman terhadap karakteristik tersebut menjadi dasar dalam menafsirkan hubungan antara kebiasaan tidur siang dan kejadian insomnia pada lansia.

Tabel 1. Karakteristik Demografis dan Klinis Lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu

No	Karakteristik	Jumlah	
		Responden (n)	Presentase (%)
Data Umum Lansia			
Usia			
1.	1. Pra-lansia (45-59 tahun)	36	51.4
	2. Elderly (60-74 tahun)	29	41.4
	3. Old (75-90 tahun)	5	7.1
	4. Very Old (≥ 90 tahun)	0	0.0
	Total	70	100.0
Jenis Kelamin			
2.	Laki-laki	32	45.7
	Perempuan	38	54.3
	Total	70	100.0
Pekerjaan			
3.	Bekerja	36	51.4
	Tidak Bekerja	34	48.6
	Total	70	100.0
Penghasilan			
4.	1. $< 3.500.000$ ($< \text{UMR}$)	59	84.3
	2. $\geq 3.500.000$ ($\geq \text{UMR}$)	11	15.7
	Total	70	100.0
Pendidikan Terakhir			
5.	1. Tidak Sekolah	3	4.3
	2. SD	29	41.4
	3.SMP	16	22.9
	4. SMA	15	21.4
	5.Perguruan Tinggi	7	10.0
	Total	70	100.0
Status Perkawinan			
6.	1. Menikah	60	85.7
	2.Tidak Menikah	1	1.4
	3.Duda/Janda	9	12.9
	Total	70	100.0

No	Karakteristik	Jumlah	
		Responden (n)	Presentase (%)
Penyakit Saat Ini			
7.	1. Hipertensi	18	25.7
	2. DM	4	5.7
	3. Stroke	2	2.9
	4. Asma	1	1.4
	5. Lainnya	14	20.0
	6. Tidak Ada	31	44.3
Total		70	100.0
Obat Yang Dikonsumsi			
8.	1. Ada	27	38.6
	2. Tidak Ada	43	61.4
Total		70	100.0
Nama Obat			
9.	1. Amlodipine	9	12.9
	2. Metformin	3	4.3
	3. Astika	1	1.4
	4. Cataflam	1	1.4
	5. Diuretik	1	1.4
	6. Candesartan	1	1.4
	7. Obat Jantung	1	1.4
	8. Obat Kolesterol, Amlodipine, Obat Tidur	1	1.4
	9. Obat Lambung	2	2.9
	10. Amlodipine, Ramipin	1	1.4
	11. Erphaflam, Rhemafar	1	1.4
	12. Rhemafar, Flasicox	1	1.4
	13. Nifedifin, Candensartan, Obat Tidur	1	1.4
	14. Suplemen Herbal	2	2.9
	15. Vitamin	1	1.4
	16. Tidak Ada	43	61.4
Total		70	100.0
Kebiasaan Minum Kopi			
10.	1. Ya	36	51.4
	2. Tidak	34	48.6
Total		70	100.0
Jumlah Konsumsi Kopi			
11.	1. Satu Gelas Sehari	19	27.1
	2. Dua Gelas Sehari	12	17.1
	3. > Tiga Gelas Sehari	5	7.1
	4. Tidak Minum Kopi	34	48.6
Total		70	100.0
Apakah Anda Pernah Tidur Siang			
12.	Iya	70	100.0
	Tidak	0	0.0
Total		70	100.0

No	Karakteristik	Jumlah	
		Responden (n)	Presentase (%)
	Alasan Anda Melakukan Tidur Siang		
13.	1. Merasa Mengantuk Di Siang Hari	24	34.3
	2. Saya Punya Waktu Luang	26	37.1
	3. Tidur Siang Membuat Tubuh Segar	9	12.9
	4. Untuk Menghindari Rasa Kantuk Di Kemudian Hari	2	2.9
	5. Lainnya	9	12.9
	Total	70	100.0

Pada tabel 1, karakteristik lansia berdasarkan usia, sebagian besar merupakan pra-lansia dengan rentang usia 45-59 tahun yang berjumlah 36 lansia (51,4%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar merupakan perempuan yang berjumlah 38 lansia (54,3%). Berdasarkan pekerjaan, sebagian besar lansia masih bekerja dengan jumlah 36 lansia (51,4%). Berdasarkan penghasilan, Sebagian besar lansia mempunyai penghasilan sebesar < 3.500.000 (< UMR) dengan jumlah 34 lansia (48,6%). Berdasarkan pendidikan terakhir hampir setengahnya merupakan lulusan SD dengan jumlah 29 lansia (41,4%). Berdasarkan status perkawinan, hampir seluruhnya berstatus menikah dengan jumlah 60 lansia (85,7%).

Berdasarkan penyakit saat ini, hampir setengahnya saat ini tidak memiliki penyakit sebanyak 31 lansia (44,3%). Berdasarkan obat yang dikonsumsi saat ini dan apa nama obatnya, sebagian besar lansia tidak mengonsumsi obat dengan total jumlah 43 lansia (61,4%). Berdasarkan kebiasaan minum kopi, sebagian besar lansia mengonsumsi kopi dengan total 36 lansia (51,4%). Berdasarkan jumlah konsumsi kopi, hampir setengahnya yaitu 34 lansia (48,6%) tidak mengonsumsi kopi. Berdasarkan pertanyaan apakah anda pernah tidur siang, seluruhnya yaitu 70 lansia (100,0%) mengaku pernah melakukan tidur siang. Berdasarkan pertanyaan alasan anda melakukan tidur siang, sebagian kecil berjumlah 26 lansia (37,1%) menjawab karena saya punya waktu luang.

Secara keseluruhan, gambaran karakteristik demografis dan klinis responden menunjukkan bahwa kejadian insomnia pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, meliputi usia lanjut, dominasi jenis kelamin perempuan, status perkawinan janda atau duda, keberadaan penyakit kronis, serta rendahnya aktivitas fisik.

Informasi mengenai karakteristik responden ini memiliki implikasi penting bagi pelayanan kesehatan di tingkat komunitas, khususnya di posyandu lansia. Tenaga kesehatan dan kader posyandu dapat menggunakan data ini sebagai dasar untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran, seperti edukasi manajemen tidur, pengaturan aktivitas fisik, serta penguatan dukungan sosial bagi lansia yang hidup sendiri atau memiliki penyakit kronis. Dengan demikian, karakteristik demografis dan klinis responden tidak hanya berfungsi sebagai deskripsi awal penelitian, tetapi juga sebagai landasan penting dalam memahami dan menangani masalah insomnia pada lansia secara holistik.

2) Distribusi Frekuensi Kebiasaan Tidur Siang Lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu

Distribusi Frekuensi Kebiasaan Tidur Siang Lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu di gambarkan pada tabel 2.. Berdasarkan tabel 2 ini, analisis univariat menunjukkan bahwa dari 70 responden sebagian besar lansia memiliki kebiasaan tidur siang rendah yaitu 39 lansia (55,7%). Tidur siang dengan durasi singkat sebenarnya memiliki manfaat apabila

dilakukan secara terkontrol. Tidur dalam waktu singkat terbukti mampu memberikan efek penyegaran tanpa menyebabkan gangguan tidur malam atau pusing pada saat bangun[6]. Sebaliknya, durasi tidur siang yang melebihi 60 menit berisiko menyebabkan tubuh memasuki fase tidur dalam, sehingga ketika terbangun lansia merasa lemas dan sulit tidur kembali pada malam hari. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Chen et al., (2022) [3] yang menyatakan bahwa lansia dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki durasi tidur siang lebih panjang.

Tabel 2 Distribusi Kebiasaan Tidur Siang Lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu

Kebiasaan Tidur Siang	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Tidur Siang Rendah	39	55.7
2. Tidur Siang Tinggi	31	44.3
Total	70	100.0

Secara keseluruhan, distribusi kebiasaan tidur siang pada lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu menunjukkan bahwa tidur siang merupakan perilaku yang dominan dan dilakukan secara rutin. Pola tidur siang seperti ini berpotensi memengaruhi kualitas tidur malam dan meningkatkan risiko terjadinya insomnia apabila tidak dikelola dengan baik. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pengaturan tidur siang merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan tidur lansia.

Informasi mengenai distribusi kebiasaan tidur siang ini dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan dan kader posyandu sebagai dasar dalam memberikan edukasi kesehatan, khususnya terkait pembatasan durasi tidur siang, pengaturan waktu tidur yang tepat, serta peningkatan aktivitas fisik dan sosial lansia. Dengan demikian, distribusi kebiasaan tidur siang dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai gambaran deskriptif, tetapi juga sebagai landasan penting untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan tidur siang dan kejadian insomnia yang dibahas pada subbab selanjutnya.

3) Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu

Tabel 3. Hasil Analisis Univariat Kejadian Insomnia

Kejadian Insomnia	Jumlah	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Tidak Insomnia	23	32.9
2. Insomnia Ringan	23	32.9
3. Insomnia Sedang	14	20.0
4. Insomnia Berat	10	14.3
Total	70	100.0

Berdasarkan tabel 3, analisis univariat menunjukkan bahwa dari 70 responden masing-masing hampir setengahnya insomnia pada lansia adalah tidak insomnia yaitu 23 lansia (32.9%) dan insomnia ringan yaitu 23 lansia (32.9%). Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan perubahan pada ritme sirkadian dan penurunan produksi hormon melatonin, sehingga tidur lansia menjadi lebih dangkal, mudah terfragmentasi, dan kurang efisien. Kondisi ini membuat lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur kronis dibandingkan kelompok usia lebih muda.

Pada penelitian ini, proporsi lansia dengan insomnia sedang dan berat menunjukkan bahwa gangguan tidur tidak hanya bersifat sementara, tetapi telah berdampak nyata terhadap kualitas hidup mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Fatma & Sunarti, (2023) [7] yang menyatakan bahwa insomnia pada lansia berkaitan dengan meningkatnya risiko depresi, gangguan konsentrasi, kelelahan kronis, serta risiko jatuh.

Variasi tingkat keparahan insomnia yang ditemukan juga berkaitan dengan kondisi klinis responden. Lansia dengan penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, gangguan muskuloskeletal, dan gangguan pernapasan cenderung memiliki skor insomnia yang lebih tinggi. Penyakit kronis sering menimbulkan nyeri, ketidaknyamanan, atau gejala fisik lain yang mengganggu kontinuitas tidur malam. Selain itu, penggunaan obat-obatan tertentu pada lansia dengan penyakit kronis juga dapat memengaruhi kualitas tidur [8]. Dengan demikian, insomnia pada lansia tidak dapat dipisahkan dari kondisi kesehatan fisik yang mendasarinya.

Dari sisi psikologis, lansia yang mengalami kecemasan, kesepian, atau stres emosional menunjukkan kecenderungan mengalami insomnia dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi. Perubahan peran sosial, kehilangan pasangan hidup, serta berkurangnya aktivitas sosial dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak langsung pada kualitas tidur. Pada konteks Posyandu Lansia Mawar Kuning 2, beberapa lansia mengungkapkan kekhawatiran terkait kondisi kesehatan dan ketergantungan pada keluarga, yang berpotensi memperburuk gangguan tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian Tudu et al., (2023) [9] yang menyebutkan bahwa faktor psikososial berperan besar dalam terjadinya insomnia pada lansia. Secara kualitatif, sebagian lansia menggambarkan pengalaman tidur malam yang tidak lagi menenangkan, ditandai dengan sering terbangun, sulit tidur kembali, serta perasaan tidak segar saat bangun pagi. Dampak dari kondisi ini dirasakan pada siang hari berupa kelelahan, penurunan konsentrasi, mudah mengantuk, dan berkurangnya partisipasi dalam aktivitas sosial. Dalam jangka panjang, insomnia kronis berpotensi meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan metabolik, serta penurunan fungsi kognitif pada lansia.

Dalam konteks pelayanan kesehatan masyarakat, profil kejadian insomnia dan variasi tingkat keparahannya pada penelitian ini memberikan dasar penting bagi perencanaan intervensi di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu. Edukasi mengenai higiene tidur, pengelolaan stres, aktivitas fisik ringan, serta manajemen nyeri pada lansia dengan penyakit kronis perlu diintegrasikan dalam kegiatan posyandu.

Secara keseluruhan, profil kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang cukup menonjol dengan variasi tingkat keparahan yang bermakna. Kejadian insomnia dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, klinis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Temuan ini menegaskan pentingnya deteksi dini menggunakan instrumen standar serta perlunya pendekatan komprehensif dan berkelanjutan dalam penanganan insomnia pada lansia. Dengan pemahaman yang lebih baik terhadap profil insomnia ini, diharapkan tenaga kesehatan di tingkat posyandu dapat lebih responsif dalam memberikan edukasi, pendampingan, dan rujukan yang tepat guna meningkatkan kualitas hidup lansia.

4) Analisis Hubungan antara Kebiasaan Tidur Siang dengan Kejadian Insomnia pada Lansia Menggunakan Uji Statistik

Analisis Hubungan antara Kebiasaan Tidur Siang dengan Kejadian Insomnia pada Lansia Menggunakan Uji Statistik di gambarkan pada tabel 4. Berdasarkan tabel 4, hasil analisis bivariat menggunakan Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* $0,006 < 0,05$, hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia.

Tabel 4. Hasil Analisis Bivariat

Kebiasaan Tidur Siang	Insomnia								Total		Nilai <i>P Value</i>
	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Rendah	18	46.2	14	35.9	5	12.8	2	5.1	39	100.0	0,006 (<i>P</i> < 0,05)
Tinggi	5	16.1	9	29.0	9	29.0	8	25.8	31	100.0	
Total	23	32.9	23	32.9	14	20.0	10	14.3	70	100.0	

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, didapatkan hasil bahwa hampir setengahnya lansia dengan kebiasaan tidur siang rendah yang tidak mengalami insomnia ada 18 lansia (46,2%) dan yang mengalami insomnia ringan ada 14 lansia (35,9%), sementara sisanya sebagian kecil mengalami insomnia sedang sebanyak 5 lansia (12,8%) dan insomnia berat yaitu 2 lansia (5,1%). Sedangkan, lansia dengan kebiasaan tidur siang tinggi sebagian kecil tidak mengalami insomnia sebanyak 5 lansia (16,1%), hampir setengahnya mengalami insomnia ringan dan sedang, masing-masing berjumlah 9 lansia (29,0%), dan sebagian kecil mengalami insomnia berat yaitu 8 lansia (25,8%) mengalami insomnia berat. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan tidur siang tidak teratur atau cenderung berlebihan dapat menjadi penyebab dalam peningkatan intensitas insomnia pada lansia. Berdasarkan uji statistik menggunakan *Chi-Square*, didapatkan hasil berupa nilai *p-value* = 0,006 < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kebiasaan tidur siang dan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu.

Analisis hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu menunjukkan adanya keterkaitan yang bermakna antara pola tidur siang dengan kualitas dan kuantitas tidur malam lansia. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan, diperoleh bahwa lansia yang memiliki durasi tidur siang lebih panjang dan frekuensi tidur siang lebih sering cenderung memiliki tingkat insomnia yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidur siang dalam durasi pendek atau tidak tidur siang sama sekali.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian Biahimo & Gobel (2021) [10], yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia adalah tidur siang yang berlebihan, meskipun dalam penelitian tersebut tidak diuji secara statistik. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari [11], dimana pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa tidur siang yang berlebihan atau tidak teratur dapat berkontribusi pada insomnia dengan mengganggu pola tidur alami dan mengurangi kebutuhan tidur di malam hari.

Dari sudut pandang keperawatan komunitas, temuan ini memperlihatkan bahwa gangguan tidur pada lansia bukan hanya masalah medis individual, tetapi juga terkait dengan kebiasaan hidup sehari-hari yang dapat dimodifikasi. Dengan demikian, insomnia pada lansia bukan sesuatu yang harus diterima sebagai konsekuensi alami penuaan, melainkan kondisi yang dapat dicegah dan dikelola melalui intervensi perilaku yang tepat. Edukasi keluarga juga sangat penting karena keluarga sering berperan dalam membiarkan lansia tidur siang lama dengan alasan kasihan atau kelelahan, padahal kebiasaan tersebut justru memperberat gangguan tidur malam.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia. Durasi yang terlalu lama, frekuensi yang terlalu sering, serta waktu tidur siang yang terlalu sore merupakan faktor-faktor yang meningkatkan risiko terjadinya insomnia. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar penyusunan program intervensi berbasis komunitas yang berfokus pada

pengaturan pola tidur lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu, sehingga kualitas tidur malam lansia dapat meningkat dan pada akhirnya berdampak pada peningkatan kualitas hidup mereka.

5) Interpretasi Temuan Penelitian dalam Perspektif Teori Tidur Lansia dan Perbandingan dengan Hasil Penelitian Terdahulu di Indonesia

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu. Hasil ini dapat dipahami melalui kerangka teori fisiologi tidur pada lansia, yang menjelaskan bahwa proses penuaan menyebabkan perubahan signifikan pada struktur tidur, termasuk berkurangnya durasi tidur gelombang lambat, meningkatnya fragmentasi tidur, serta kecenderungan bangun lebih awal pada pagi hari. Perubahan ini menjadikan tidur lansia lebih dangkal, mudah terganggu, dan kurang restoratif. Pada saat yang sama, penurunan aktivitas fisik dan meningkatnya kelelahan di siang hari mendorong lansia untuk melakukan tidur siang. Namun, tidur siang yang terlalu lama akan mengurangi tekanan tidur malam sehingga mempersulit inisiasi tidur dan meningkatkan risiko insomnia [3].

Jika dikaitkan dengan teori homeostatik tidur, semakin lama seseorang terjaga, semakin tinggi dorongan tubuh untuk tidur. Tidur siang yang berlebihan justru menurunkan tekanan tidur ini, sehingga pada malam hari lansia merasa kurang mengantuk. Kondisi ini diperparah dengan perubahan ritme sirkadian pada lansia yang cenderung maju (*advanced sleep phase*), yaitu rasa kantuk datang lebih awal dan terbangun lebih pagi. Ketidaksihesuaian antara tekanan tidur yang menurun akibat tidur siang dan ritme sirkadian yang berubah dapat memicu gangguan tidur malam, termasuk insomnia. Dengan demikian, temuan penelitian ini sejalan dengan teori regulasi tidur yang menyatakan bahwa tidur siang panjang dapat menghambat proses homeostatik tidur malam.

Ketika dibandingkan dengan penelitian terdahulu di Indonesia, penelitian lain menemukan bahwa durasi tidur siang yang lebih panjang berkorelasi dengan meningkatnya keluhan sulit tidur, sering terbangun, dan rasa kantuk yang tetap tinggi pada siang hari Biahimo & Gobel (2021) [10]. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara tidur siang dan insomnia pada lansia merupakan temuan yang berulang dalam berbagai populasi lansia di Indonesia.

Selain durasi, waktu tidur siang juga terbukti memiliki pengaruh penting terhadap kualitas tidur malam. Penelitian ini menemukan bahwa tidur siang pada sore hari lebih berisiko menyebabkan insomnia dibanding tidur siang pada siang awal. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang melaporkan bahwa tidur siang setelah pukul 15.00 berpotensi mengganggu ritme sirkadian dan menunda onset tidur malam [11]. Dengan demikian, edukasi mengenai waktu tidur siang yang ideal perlu menjadi bagian dari intervensi keperawatan pada lansia.

Dalam perspektif teori psikososial, gangguan tidur pada lansia bukan hanya dipengaruhi faktor biologis, tetapi juga kondisi psikologis dan sosial. Perubahan peran sosial, kehilangan pasangan, rasa kesepian, dan kecemasan dapat memperburuk insomnia. Tidur siang panjang kadang menjadi bentuk pelarian dari kebosanan atau kesepian. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian lansia tidur siang bukan karena kelelahan fisik, tetapi karena tidak ada aktivitas bermakna di siang hari. Hal ini konsisten dengan temuan penelitian bahwa rendahnya aktivitas fisik dan sosial berhubungan dengan meningkatnya gangguan tidur [9]. Dengan demikian, intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur tidak cukup hanya dengan membatasi tidur siang, tetapi juga perlu meningkatkan aktivitas siang hari.

Jika dilihat dalam perspektif teori keperawatan komunitas, temuan penelitian ini menegaskan pentingnya promosi kesehatan tidur (*sleep hygiene education*) di tingkat posyandu lansia. Program edukasi tentang pola tidur siang yang sehat, pengaturan aktivitas siang hari,

pembatasan konsumsi kafein, serta penciptaan lingkungan tidur yang nyaman pada malam hari perlu diperkuat. Dengan demikian, posyandu lansia memiliki peran strategis dalam pencegahan insomnia melalui pendekatan promotif dan preventif.

Maka dari itu, hubungan antara tidur siang dan insomnia juga dipengaruhi oleh faktor medis seperti penyakit kronis, nyeri, gangguan pernapasan saat tidur, serta penggunaan obat-obatan tertentu. Lansia dengan penyakit kronis lebih sering mengalami kelelahan sehingga membutuhkan tidur siang lebih lama. Pada kelompok ini, tidur siang bisa bersifat kompensatorik. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian ini harus mempertimbangkan kondisi kesehatan lansia secara menyeluruh. Hal ini menegaskan pentingnya asesmen komprehensif pada setiap lansia.

Secara umum, temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa pola tidur siang merupakan faktor perilaku yang dapat dimodifikasi untuk mencegah atau mengurangi insomnia pada lansia. Hal ini selaras dengan paradigma keperawatan gerontik yang menekankan pentingnya intervensi nonfarmakologis dalam mengelola gangguan tidur, mengingat obat tidur berisiko menimbulkan ketergantungan dan efek samping pada lansia. Dengan mengatur durasi dan waktu tidur siang, meningkatkan aktivitas siang hari, serta memperbaiki higiene tidur, diharapkan kualitas tidur malam lansia dapat meningkat sehingga berdampak positif pada kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup mereka.

Dari sisi ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap penguatan bukti empiris di Indonesia mengenai keterkaitan antara kebiasaan tidur siang dan insomnia pada lansia. Namun, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, misalnya desain potong lintang yang tidak dapat memastikan hubungan kausal. Oleh karena itu, penelitian longitudinal di masa depan sangat diperlukan untuk mengetahui arah hubungan sebab akibat secara lebih mendalam. Selain itu, pengukuran tidur menggunakan instrumen subjektif berpotensi menimbulkan bias persepsi, sehingga pada penelitian berikutnya dapat dipertimbangkan penggunaan instrumen objektif seperti actigraphy.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan temuan, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini konsisten dengan teori tidur lansia dan diperkuat oleh berbagai penelitian terdahulu di Indonesia. Temuan ini diharapkan menjadi dasar pengembangan intervensi kesehatan berbasis komunitas yang berfokus pada pengaturan tidur siang sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penatalaksanaan insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu maupun wilayah lain di Indonesia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara kebiasaan tidur siang dengan kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mawar Kuning 2 Bumiayu. Tidur siang yang dilakukan secara tidak teratur atau cenderung berlebihan dapat berpotensi mengganggu kualitas tidur malam serta meningkatkan risiko terjadinya insomnia. Lansia dengan kebiasaan tidur siang tinggi cenderung mengalami insomnia dengan tingkatan yang lebih berat dibandingkan dengan lansia dengan kebiasaan tidur siang rendah. Oleh karena itu, diperlukan edukasi serta pemantauan rutin dari posyandu lansia mengenai pola tidur sehat bagi lansia supaya dapat lebih meningkatkan kualitas tidur lansia menjadi lebih optimal.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Bahtiar et al., "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Insomnia Pada Lansia : Studi Cross-Sectional," *Alauddin Sci. J. Nurs.*, vol. 5, no. 1, pp. 15–24, 2024.
- [2] E. Bjorndottir et al., "Association between physical activity over a 10-year period and current insomnia symptoms, sleep duration and daytime sleepiness: a European

- population-based study,” *BMJ Open*, vol. 14, no. 3, pp. 1–10, 2024, doi: 10.1136/bmjopen-2022-067197.
- [3] K. Chen *et al.*, “Benefits and risks of napping in older adults: A systematic review,” *Front. Aging Neurosci.*, vol. 14, no. 1000707, pp. 1–18, 2022.
- [4] S. D. Alfian, J. N. Thurfah, M. Griselda, and I. M. Puspitasari, “Sleep Disturbances and Depression Levels among General Indonesian Population: A National Survey,” *Clin. Pract. Epidemiol. Ment. Heal.*, vol. 20, no. 1, pp. 1–10, 2024, doi: 10.2174/01117450179326359240903045716.
- [5] B. A. Mander, J. R. Winer, and M. P. Walker, “Sleep and Human Aging HHS Public Access,” *Neuron*, vol. 94, no. 1, pp. 19–36, 2017, doi: 10.1016/j.neuron.2017.02.004.Sleep.
- [6] B. A. Mander, J. R. Winer, and M. P. Walker, “Sleep and Human Aging,” *Neuron*, vol. 94, no. 1, pp. 19–36, 2017, doi: 10.1016/j.neuron.2017.02.004.
- [7] S. Fatma and S. Sunarti, “Insomnia pada Lansia: Tantangan dalam Mendiagnosis dan Pemberian Perawatan,” *J. Klin. dan Ris. Kesehat.*, vol. 2, no. 2, pp. 298–303, 2023, doi: 10.11594/jk-risk.02.2.6.
- [8] E. Nofriandi, “Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada,” *J. Ilmu Kesehat.*, vol. 1, pp. 123–132, 2017.
- [9] F. N. B. Tudu, D. S. Tira, and S. Landi, “Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm,” *J. Kesehat.*, vol. 12, no. 1, pp. 12–19, 2023, doi: 10.37048/kesehatan.v12i1.226.
- [10] N. U. I. Biahimo and I. A. Gobel, “Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango,” *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, vol. 9, no. 1, p. 916, 2021, doi: 10.31314/zijk.v9i1.1115.
- [11] I. & P. Utami, “Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes,” *J. Heal. Sains*, vol. 2, no. 3, pp. 362–380, 2021.