

Hubungan Kesenian dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru

Berry Waldain¹, Niken Yuniar Sari², Anisa Yulvi Azni³

^{1,2,3}Universitas Riau

Email: berry.waldain2173@student.unri.ac.id

Abstrak

Pendahuluan: Populasi lansia terus meningkat secara global maupun di Indonesia sehingga lansia menjadi kelompok rentan yang mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan tersebut dapat memicu perasaan kesepian yang berdampak pada kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 99 lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). *UCLA Loneliness Scale Version 3* memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,914, sedangkan PSQI dinyatakan valid dengan nilai *r*-hitung > *r*-tabel (0,374) dan reliabel dengan nilai *Cronbach's alpha* 0,745. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia berada di usia *Elderly* dengan rentang 60-74 tahun dengan jumlah 94 responden (94,9%), mayoritas berjenis kelamin perempuan (58,6%) dan berpendidikan terakhir Sekolah Dasar (42,4%). Tingkat kesepian tertinggi berada pada kategori kesepian sedang (37,4%), sedangkan sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang Buruk (62,6%). Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai *P-Value* sebesar 0,004 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dan kualitas tidur pada lansia. Responden dengan tingkat kesepian sedang dan berat lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk. **Kesimpulan:** Semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami lansia, maka kualitas tidurnya cenderung semakin buruk.

Kata kunci: Kesenian, Kualitas Tidur, Lansia

Abstract

Background: The Elderly population continues to increase globally and in Indonesia, making Older adults a vulnerable group experiencing physical, psychological, and social changes. These changes may trigger feelings of loneliness that can affect sleep quality. This study aimed to analyze the relationship between loneliness and sleep quality among Older adults in the working area of Payung Sekaki Public Health Center, Pekanbaru City. **Methods:** This quantitative correlational study employed a cross-sectional design. A total of 99 Older adults were selected using purposive sampling. Data were collected using the UCLA Loneliness Scale Version 3 and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The UCLA Loneliness Scale Version 3 demonstrated good reliability (Cronbach's alpha = 0.914), while the PSQI was valid ($r\text{-count} > r\text{-table} = 0.374$) and reliable (Cronbach's alpha = 0.745). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test. **Results:** Most respondents were Aged 60–74 years (94.9%), female (58.6%), and had completed elementary school education (42.4%). Moderate loneliness was the most common category (37.4%), while poor sleep quality was reported by the majority of respondents (62.6%). The Chi-square test showed a significant relationship between loneliness and sleep quality ($p = 0.004$; $p < 0.05$). Older adults with moderate to severe loneliness were more likely to experience poor sleep quality. **Conclusion:** Higher levels of loneliness are associated with poorer sleep quality among Older adults.

Keywords: Elderly, Loneliness, Sleep Quality,

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok penduduk berusia 60 tahun ke atas yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai bagian dari proses penuaan. Seiring meningkatnya angka harapan hidup, jumlah lansia di dunia dan Indonesia terus bertambah. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa pada tahun 2024 jumlah lansia di Indonesia mencapai 12,00% dari total penduduk, yang menandakan Indonesia telah memasuki fase *Ageing population*. Peningkatan jumlah lansia ini menimbulkan berbagai tantangan kesehatan, termasuk masalah psikososial dan gangguan tidur.

Salah satu masalah psikososial yang sering dialami lansia adalah kesepian (*loneliness*). Kesepian merupakan perasaan terasing, terisolasi, atau tidak terpenuhinya kebutuhan hubungan sosial yang bermakna. Kondisi ini dapat dipicu oleh kehilangan pasangan hidup, berkurangnya interaksi sosial, keterbatasan aktivitas, maupun perubahan peran dalam keluarga. Bahkan, lansia yang tinggal bersama keluarga tetap dapat mengalami kesepian apabila interaksi sosial yang diterima tidak sesuai dengan kebutuhan emosional mereka.

Kesepian diketahui berdampak terhadap berbagai aspek kesehatan lansia, salah satunya kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang mencakup durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, dan kondisi saat bangun tidur. Perubahan fisiologis akibat proses penuaan menyebabkan lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 60% lansia mengalami gangguan tidur, dan kondisi tersebut dapat diperburuk oleh masalah psikologis seperti kesepian.

Beberapa penelitian sebelumnya melaporkan adanya hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada lansia. Aisyah *et al.*, (2024) menemukan bahwa lansia dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Sari (2020) juga menyebutkan bahwa kesepian dapat memicu stres yang berdampak pada gangguan pola tidur dan penurunan kualitas hidup lansia. Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia masih terbatas, khususnya di Provinsi Riau.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki memiliki jumlah populasi lansia tertinggi di Kota Pekanbaru. Hasil studi pendahuluan terhadap 13 lansia menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan tidur yang disertai minimnya interaksi sosial dan perasaan kesepian. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya penelitian untuk mengkaji hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kesepian, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara tingkat kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Pendekatan ini dipilih karena pengukuran variabel dilakukan pada satu waktu pengamatan tanpa adanya intervensi dari peneliti.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru sebanyak 9.416 orang. Sampel penelitian berjumlah 99 lansia yang diperoleh menggunakan rumus Slovin dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan

kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kesepian, sedangkan variabel dependen adalah kualitas tidur. Tingkat kesepian diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang terdiri dari 20 item pertanyaan dengan kategori tidak kesepian, kesepian rendah, kesepian sedang, dan kesepian berat. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang menilai kualitas tidur berdasarkan tujuh komponen utama dan dikategorikan menjadi kualitas tidur baik dan Tidak baik.

Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 4–15 Mei 2026 di Puskesmas Payung Sekaki dan Posyandu Lansia Kelurahan Labuh Baru Timur. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan menandatangani *informed consent*. Lansia yang mampu membaca mengisi kuesioner secara mandiri, sedangkan responden yang membutuhkan bantuan didampingi oleh peneliti atau asisten peneliti.

Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat kesepian, dan kualitas tidur dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada lansia. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara tingkat kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

State of the art penelitian ini terletak pada fokus kajian hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di masyarakat, khususnya di Provinsi Riau yang masih memiliki keterbatasan penelitian terkait aspek psikososial lansia. Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada lansia yang tinggal di panti sosial, sedangkan penelitian ini dilakukan pada lansia yang berada di wilayah kerja puskesmas sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai kondisi lansia di komunitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1). Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Kategorik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan Terakhir ($n = 99$)

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1. Usia			
	<i>Middle Age</i> 45-59	0	0
	<i>Elderly</i> 60-74	94	94.9
	<i>Old</i> 74-89	5	5.1
	<i>Very Old</i> > 90	0	0
2. Jenis Kelamin			
	Laki-Laki	41	41.4
	Perempuan	58	58.6
3. Pendidikan Terakhir			
	Tidak Sekolah	29	29.3
	SD	42	42.4
	SMP	10	10.1
	SMA	10	10.1
	S1	8	8.1
Total		99	100.0

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas lansia berada di usia *Elderly* rentang 60-74 tahun dengan jumlah 94 responden (94.9%). Sebagian besar responden berjenis

kelamin perempuan sebanyak 58 responden (58,6%). Selain itu, tingkat pendidikan yang paling banyak dimiliki responden adalah Sekolah Dasar (SD), yaitu sebanyak 42 responden (42,4%).

2). Tingkat Kesenian pada Lansia

Kesenian pada lansia dibagi menjadi 4 kategori yaitu tidak kesenian, kesenian rendah, kesenian sedang, kesenian berat. Adapun hasil dari tingkat kesenian untuk penelitian:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesenian pada Lansia ($n = 99$)

No.	Kesenian pada Lansia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Tidak Kesenian	22	22.2
2.	Kesenian Rendah	23	23.2
3.	Kesenian Sedang	37	37.4
4.	Kesenian Berat	17	17.2
Total		99	100

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas, sebagian besar responden mengalami kesenian sedang yaitu sebanyak 37 responden (37,4%). Selanjutnya, responden yang mengalami kesenian rendah sebanyak 23 responden (23,2%), sedangkan responden yang tidak mengalami kesenian sebanyak 22 responden (22,2%). Selain itu, sebagian kecil responden mengalami kesenian berat yaitu sebanyak 17 responden (17,2%).

3). Kualitas Tidur pada Lansia

Kualitas tidur dibagi menjadi dua kategori yaitu baik dan buruk. Adapun hasil dari kejadian kualitas tidur untuk penelitian:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada Lansia ($n = 99$)

No.	Kualitas Tidur pada Lansia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Baik	37	37.4
2.	Tidak baik	62	62.6
Total		99	100.0

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang Tidak baik yaitu sebanyak 62 responden (62,6%). Sementara itu, responden yang memiliki kualitas tidur baik sebanyak 37 responden (37,4%).

4). Hubungan Frekuensi Tingkat Kesenian dengan Kualitas Tidur pada Lansia

Tabel 4. Hubungan Frekuensi Tingkat Kesenian dengan Kualitas Tidur pada Lansia ($n = 99$)

Kualitas Tidur	Tingkat Kesepian								Total	<i>P- Value</i>
	Tidak		Kesepian		Kesepian		Kesepian			
	Kesepian		Rendah		Sedang		Berat			
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%		
Baik	14	8.2	11	8.6	9	13.8	3	6.4	37	37.0
Tidak baik	8	13.8	12	14.4	28	23.2	14	10.6	62	62.0
Total	22	22.0	23	23.0	37	37.0	17	17.0	99	100

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas menunjukkan bahwa pada kelompok responden dengan kualitas tidur baik, sebagian besar tidak mengalami kesenian yaitu sebanyak 14 responden (8,2%). Selain itu, terdapat 11 responden (8,6%) yang mengalami

kesepian rendah, 9 responden (13,8%) mengalami kesepian sedang, dan sebagian kecil mengalami kesepian berat yaitu sebanyak 3 responden (6,4%). Sementara itu, pada kelompok responden dengan kualitas tidur buruk, mayoritas mengalami kesepian sedang yaitu sebanyak 28 responden (23,2%). Selanjutnya, terdapat 14 responden (10,6%) yang mengalami kesepian berat, 12 responden (14,4%) mengalami kesepian rendah, dan 8 responden (13,8%) tidak mengalami kesepian.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi (*P-Value*) sebesar 0,004. Nilai ini menunjukkan bahwa *P-Value* (0,004) < α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kesepian.

b. Pembahasan

1). Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini memberikan gambaran mengenai kondisi lansia yang berpotensi mempengaruhi tingkat kesepian dan kualitas tidur. Mayoritas responden dalam penelitian ini *Elderly* rentang 60-74 tahun dengan jumlah 94 responden (94,9%). Lansia (*Elderly*) adalah individu yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih dan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, serta sosial yang dapat mempengaruhi fungsi dan kualitas hidupnya (WHO, 2024). Kondisi tersebut didukung oleh penelitian Faridho (2025) yang menjelaskan bahwa lansia usia lanjut lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis, penyakit kronis, dan faktor psikologis yang menyertai proses penuaan.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan (58,6%). Dominasi perempuan pada populasi lansia merupakan fenomena yang umum terjadi karena perempuan memiliki angka harapan hidup yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kondisi ini penting diperhatikan karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan lansia memiliki risiko lebih besar mengalami kesepian akibat kehilangan pasangan hidup, keterbatasan aktivitas sosial, serta perubahan kondisi kesehatan. Nicolaisen dan Thorsen (2023) menjelaskan bahwa perempuan lansia cenderung melaporkan tingkat kesepian yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kesepian yang dialami perempuan lansia juga dapat berdampak pada kondisi psikologis yang akhirnya mempengaruhi kualitas tidur mereka.

Ditinjau dari tingkat pendidikan, sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir Sekolah Dasar (42,4%) dan tidak bersekolah (29,3%). Tingkat pendidikan yang rendah dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan dan melakukan adaptasi terhadap perubahan yang terjadi pada masa lanjut usia. Meskipun penelitian Elvira Risna Febrian dan Ibrahim Rahmat (2024) menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak berhubungan secara signifikan dengan kesepian maupun kualitas tidur, pendidikan tetap berperan dalam membentuk pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengelola kondisi kesehatan fisik maupun psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan hidupnya.

2). Pembahasan Tingkat Kesepian pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kesepian sedang (37,4%), diikuti kesepian rendah (23,2%), tidak kesepian (22,2%), dan kesepian berat (17,2%). Menurut asumsi peneliti, mayoritas lansia berada pada kategori kesepian sedang karena meskipun masih memiliki hubungan sosial dengan keluarga maupun lingkungan sekitar, kebutuhan akan kedekatan emosional dan interaksi sosial belum sepenuhnya terpenuhi. Kondisi ini menunjukkan bahwa lansia masih dapat berinteraksi dengan orang lain, namun pada situasi tertentu masih merasakan adanya kesenjangan dalam hubungan sosial yang dimiliki.

Kesepian sedang pada lansia dalam penelitian ini ditandai dengan masih adanya perasaan tidak dekat dengan orang lain, merasa memiliki hobi dan ide yang berbeda dengan orang di sekitarnya, merasa malu dalam berinteraksi sosial, serta merasa bahwa orang-orang berada di sekitar mereka tetapi tidak sepenuhnya bersama dirinya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lansia masih memiliki hubungan sosial dengan lingkungan sekitar, namun belum sepenuhnya merasakan kedekatan emosional, rasa memiliki, dan keterhubungan yang optimal dengan orang lain sehingga menimbulkan perasaan kesepian dalam tingkat sedang.

Menurut Chawla *et al.*, (2021), prevalensi kesepian pada lansia secara global berada pada kisaran 20–30%, sehingga menunjukkan bahwa kesepian merupakan masalah kesehatan masyarakat yang cukup luas. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Surkalim *et al.*, (2022) yang melaporkan bahwa kesepian pada lansia yang tinggal di masyarakat dapat mencapai lebih dari 30%. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kesepian tidak hanya terjadi pada lansia yang tinggal sendiri, tetapi juga dapat dialami oleh lansia yang tinggal bersama keluarga apabila kebutuhan emosional dan sosial mereka tidak terpenuhi secara optimal.

3). Pembahasan Kualitas Tidur pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (62,6%), sedangkan hanya (37,4%) yang memiliki kualitas tidur baik. Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang cukup sering dialami oleh lansia di wilayah penelitian. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak terhadap berbagai aspek kesehatan, seperti penurunan fungsi kognitif, kelelahan, gangguan emosional, hingga menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.

Menurut *National Sleep Foundation* (2023), proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis yang mempengaruhi pola tidur, seperti penurunan produksi hormon melatonin, perubahan ritme sirkadian, dan berkurangnya durasi tidur dalam. Selain itu, adanya penyakit kronis, nyeri, penggunaan obat-obatan tertentu, serta gangguan psikologis juga dapat memperburuk kualitas tidur pada lansia.

Tingginya proporsi lansia dengan kualitas tidur buruk dalam penelitian ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi tidur pada kelompok usia lanjut. Upaya promotif dan preventif, seperti edukasi *sleep hygiene*, peningkatan aktivitas fisik, pengelolaan stres, serta peningkatan dukungan keluarga, dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

4). Pembahasan

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Sebagian besar lansia yang mengalami kualitas tidur buruk berada pada kategori kesepian sedang dan kesepian berat. Sebaliknya, lansia yang tidak mengalami kesepian cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan lansia, maka semakin besar kemungkinan mereka mengalami gangguan kualitas tidur.

Secara teoritis, kesepian merupakan kondisi psikologis yang dapat memicu stres emosional dan aktivasi sistem neuroendokrin. Perasaan kesepian dapat meningkatkan produksi hormon stres seperti kortisol dan norepinefrin yang berperan dalam mengganggu ritme sirkadian serta proses tidur. Akibatnya, individu menjadi lebih sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan mengalami penurunan kualitas tidur secara keseluruhan. Ningsih dan Permatasari (2020) menjelaskan bahwa kesepian dapat menyebabkan perubahan pada struktur tidur, termasuk berkurangnya fase tidur dalam (NREM) dan fase REM yang penting untuk pemulihan fisik maupun psikologis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Umrana *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa lansia yang mengalami kesepian memiliki risiko lebih tinggi mengalami insomnia, kesulitan memulai tidur, dan gangguan kualitas tidur lainnya. Kesepian dan isolasi sosial dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan sehingga menghambat proses relaksasi yang diperlukan untuk mendapatkan tidur yang berkualitas.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya beberapa lansia yang memiliki kualitas tidur buruk meskipun tidak mengalami kesepian, serta lansia yang mengalami kesepian berat tetapi tetap memiliki kualitas tidur yang baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak hanya dipengaruhi oleh kesepian, tetapi juga oleh faktor lain seperti kondisi kesehatan fisik, penyakit kronis, penggunaan obat-obatan, aktivitas fisik, lingkungan tidur, dan kebiasaan hidup sehari-hari. Oleh karena itu, meskipun kesepian terbukti berhubungan dengan kualitas tidur, pendekatan yang komprehensif tetap diperlukan dalam upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

4. KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori lansia (*Elderly*) dengan rentang usia 60–74 tahun sebesar 94,9%, berjenis kelamin perempuan sebesar 58,6%, dan memiliki tingkat pendidikan terakhir Sekolah Dasar sebesar 42,4%.

Berdasarkan tingkat kesepian, sebagian besar lansia berada pada kategori kesepian sedang sebesar 37,4%, diikuti kategori kesepian rendah sebesar 23,2%, tidak kesepian sebesar 22,2%, dan kesepian berat sebesar 17,2%. Sementara itu, berdasarkan kualitas tidur, sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 62,6%, sedangkan lansia dengan kualitas tidur baik sebesar 37,4%.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square* menunjukkan nilai *P-Value* sebesar 0,004 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru. Lansia dengan kualitas tidur buruk lebih banyak ditemukan pada kategori kesepian sedang dan kesepian berat, sedangkan lansia dengan kualitas tidur baik lebih banyak berada pada kategori tidak kesepian.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian memiliki hubungan dengan kualitas tidur pada lansia. Semakin tinggi tingkat kesepian yang dialami lansia, maka kualitas tidur yang dimiliki cenderung semakin buruk. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kesepian perlu menjadi perhatian dalam meningkatkan kualitas tidur serta kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial lansia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Aisyah, S., Puja, S., dan Winata, S. G. (2024). Correlation Between *Loneliness* (The Feelings of *Loneliness*) To Sleep Quality in *Elderly* at House GriyaWerdha Jambangan Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(3). <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i3.2281>
- [2]. Amalia dan Tulus. (2021). *Perawatan Lansia Oleh Keluarga dan Caregiver*. Jakarta: Bumi Medika
- [3]. Amin, N. F., Garancang, S., dan Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.26618/whw41w62>
- [4]. Astuti, A. D., Basuki, H. O., dan Priyanto, S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta
- [5]. Badan Pusat Statistik (BPS). (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*. Jakarta: Badan Pusat Statistik

- [6]. Chawla, K., Kunonga, T. P., Stow, D., Barker, R. O., Hanratty, B., dan Kingston, A. (2021). Prevalence of *loneliness* amongst *Older* people in high-income countries: A systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, 16(7), e0255088. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255088>
- [7]. Clara, C., dan Soetikno, N. (2024). Hubungan *loneliness* dengan self-esteem pada wanita dewasa awal yang overweight. Afeksi: Jurnal Psikologi, Filsafat dan Saintek, 3(4), 289–302.
- [8]. Donsu, J. (2019). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- [9]. Faridho, F. R. (2025). Gangguan tidur pada lansia: Tinjauan pustaka sistematis. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(1), 1482–1492. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.41880>
- [10]. Febrian, E. R., dan Rahmat, I. (2024). Hubungan kesepian dengan kualitas tidur pada lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul. Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(28).
- [11]. Fitriana, E., Sari, R. P., dan Wibisono. (2021). Factors Related To Lonely Levels In *Elderly*. Nusantara Hasana Journal, 1(5), 97-104.
- [12]. Huang, Y., dan Zhu, M. (2020). Increased global PSQI score is associated with depressive symptoms in an adult population from the United States. Nature and Science of Sleep, 12, 487–495. <https://doi.org/10.2147/NSS.S256625>
- [13]. Kim, J., dan Lee, Y. (2022). Gender differences in factors associated with *loneliness* among community-dwelling *Older* adults. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(12), 7334. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127334>
- [14]. Kirana, D. D., Yuliadarwati, N. M., dan Rahmanto, S. (2023). Hubungan antara kualitas tidur dengan kemandirian pada lansia di Griya Lansia Husnul Khatimah. Jurnal Kesehatan Tambusai, 4(4), 5937–5947. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21386>
- [15]. Komala, K. P., dan Supratman. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi Di Desa Luwang Wilayah Kerja Puskesmas Gatak. Malahayati Nursing Journal, 5(11), 3812-3823. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.10043>
- [16]. Leba, I. P., Maria, L., dan Harningtyas, S. (2023). Literature Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Lansia. Profesional Health Journal, 4(2), 166-177. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2sp.349>
- [17]. Manurung, M. E. M., *et al.*, (2023). Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik. Malang: Yayasan Kita Menulis
- [18]. Mawaddah, N. (2020). Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity Daily Living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul Hospital Majapahit. Jurnal Stikes Majapahit Mojokerto, 12(1), 32–40. <https://doi.org/10.55316/hm.v12i1.491>
- [19]. Nengsih, D. K., Zulfitri, R., dan Nauli, F. A. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Kesepian pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Jurnal Kesehatan Jompa, 4(1). <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss1.1391>
- [20]. Nicolaisen, M., dan Thorsen, K. (2023). *Loneliness* among men and women-A 15-year follow-up study. Journal of Women dan Aging. <https://doi.org/10.1177/00914150231194243>
- [21]. Ningsih, D. S., dan Permatasari, R. I. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja Di SMKN 7 Pekanbaru. Ensiklopedia of Journal, 2(2). <https://doi.org/10.33559/eoj.v2i2.444>
- [22]. Notoatmodjo. (2021). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- [23]. Notoatmojo, (2019). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- [24]. Nurdin, *et al.*, (2019). Metodologi Penelitian Sosial. Surabaya: Media Sahabat Surabaya.

- [25]. Ovari, I. (2025). Gambaran Tingkat Depresi Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki, Kota Pekanbaru. Bookchapter Jiwa, 2(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15896886>
- [26]. Rarasta, *et al.*, (2021). Hubungan *Sleep hygiene* Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia.
- [27]. Russell, D. W. (1996). UCLA *loneliness* scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- [28]. Safaringga, E., dan Herpandika, R. P. (2020). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif*, 4 (2), 236. <https://doi.org/10.29407/js.unpgri.v4i2.12467>
- [29]. Sari, I. S. (2020). Hubungan Kesepian dengan Gangguan Pola Tidur pada Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi yang Tinggal di UPT PSTW Banyuwangi. Skripsi: Universitas Jember
- [30]. Sari, L. A. (2021). Interaksi sosial pada lansia yang tinggal bersama keluarga. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2(2), 80–88. <https://doi.org/10.22437/jini.v2i2.15575>
- [31]. Setiyowati, F., Luthfa, I., dan Abrori. (2025). Hubungan Tingkat Kesepian Dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Panti Werdha Pucang Gading Semarang dan Wening Wardoyo Ungaran. *Health Reserch Journal of Indonesia*, 3(5), 294-299. <https://doi.org/10.63004/hrji.v3i5.629>
- [32]. Suardiman, S. P. (2020). Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- [33]. Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta
- [34]. Sukmawati, H., Gede, I., dan Putra, S. W. (2021). Reliabilitas Kusiner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Lingkungan Dan Pembangunan*, 3(2). <https://doi.org/10.22225/wicaksana.3.2.2019.30-38>
- [35]. Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., dan Ding, D. (2022). The prevalence of *loneliness* across 113 countries: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 376, e067068. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- [36]. Umrana, S., Risnawati, R., dan Susanty, S. (2024). Kesepian, Isolasi Sosial, dan Pola Tidur pada Lansia: Tinjauan Sistematis. *Tarbiat Modern University Journal System*, 12(2). <https://doi.org/10.58209/hehp.12.2.197>
- [37]. Utami, A. N. (2020). Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG menggunakan Machine Learning. *Jurnal Sistem Cerdas*, 03(02), 216–230. <https://doi.org/10.37396/jsc.v3i3.68>
- [38]. World Health Organization (WHO). 2024. Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/Ageing-and-health>
- [39]. Zega, I. A. (2024). Gambaran Tingkat Kesepian pada Lansia di Kelurahan Harjosari 2 Kecamatan Medan Amplas Tahun 2024. Skripsi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan