



Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur

Factors Related to Sleep Quality in The Elderly in Blang Pauh Village, Julok District, East Aceh Regency

Mauizzah¹, Irma Hartati², Husaini³

Universitas Sains Cut Nyak Dhien

Email : tari18042004@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 17-06-2026

Revised : 19-06-2026

Accepted : 21-06-2026

Published : 23-06-2026

Abstract

People aged 60 and over often experience sleep disorders, with a case percentage of around 67%. This figure is obtained from the total population in Indonesia aged 65 years and over. Sleep disorders such as insomnia and parasomnia in the elderly can cause negative impacts such as excessive daytime sleepiness, impaired attention and memory, mood, depression, frequent falls, inappropriate use of hypnotics, and decreased quality of life. The purpose of this study was to determine the factors that influence sleep quality in the elderly in Blang Pauh Sa Village, Julok District, East Aceh Regency. This study is an analytic type of cross-sectional study. The population in this study were all elderly people in Blang Pauh Sa Village, Julok District, East Aceh Regency, totaling 56 people, with a Total Sampling sampling technique, where 11 respondents fell into the exclusion criteria. Data analysis was carried out using univariate and bivariate analysis using the Chi-Square test. The results showed that the sleep hygiene of the elderly was mostly moderate (37 respondents (66.1%), the physical environment of the elderly was mostly poor (35 respondents (62.5%), the majority of elderly did not experience anxiety (29 respondents (51.8%), and the sleep quality of the elderly was mostly poor (34 respondents (70.7%). This study also concluded that there was a relationship between sleep hygiene (p -value 0.006) ($p < 0.05$), physical environment (p -value 0.000) ($p < 0.05$), and anxiety (p -value 0.001) ($p < 0.05$) and sleep quality of the elderly. It is recommended that healthcare institutions develop policies by providing education on sleep hygiene, including the importance of consistent sleep-wake schedules, creating a comfortable bedroom environment (dark, quiet, cool), and avoiding gadget use before bed.

Keywords: Sleep Quality, Sleep Hygiene, Physical Environment

Abstrak

Seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun lebih sering mengalami gangguan tidur dengan presentase kasus berkisar 67%. Angka ini di dapat dari total penduduk di Indonesia yang sudah berusia 65 tahun lebih. Gangguan tidur seperti insomnia dan parasomnia pada lansia, dapat menimbulkan dampak negatif seperti mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur. Penelitian ini merupakan penelitian jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur sebanyak 56 orang, dengan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*, dimana sebanyak 11 responden masuk kedalam kriteria eksklusi. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *sleep hygiene* lansia sebagian besar sedang sebanyak 37 responden (66,1%), lingkungan fisik lansia sebagian besar kurang baik sebanyak 35 responden (62,5%), sebagian besar lansia tidak mengalami kecemasan sebanyak



29 responden (51,8%) dan kualitas tidur lansia sebagian besar buruk sebanyak 34 responden (70,7%). Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa ada hubungan *sleep hygiene p-value* 0,006 ($p < 0,05$), lingkungan fisik *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dan kecemasan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) dengan kualitas tidur lansia. Diharapkan bagi institusi kesehatan untuk membuat kebijakan dengan menyelenggarakan edukasi mengenai *sleep hygiene* mencakup pentingnya konsistensi jadwal tidur-bangun, menciptakan lingkungan kamar yang nyaman (gelap, tenang, sejuk), dan menghindari penggunaan *gadget* sebelum tidur.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, *Sleep Hygiene*, Lingkungan Fisik

PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia dan ditandai dengan gagalnya seseorang untuk mempertahankan keseimbangan kesehatan, dan kondisi stress fisiologisnya. Lansia juga berkaitan dengan penurunan daya kemampuan, untuk hidup dan kepekaan secara individual. Terdapat tiga kategori pada lanjut usia yaitu usia (*elderly*) usia 60-74 tahun, usia tua (*old*), yaitu usia 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*), yaitu usia di atas 90 tahun. Lansia akan mengalami perubahan karena proses penuaan dan faktor risiko tambahan seperti gaya hidup yang tidak sehat diantaranya lansia akan mengalami perubahan pada fisik, psikologis dan sosial yang berdampak pada kesehatan lansia. Kemampuan fisik lansia akan mengalami penurunan sehingga menyebabkan lansia mengalami masalah dalam memenuhi kebutuhan terutama kebutuhan istirahat dan mengakibatkan terganggunya kualitas tidur lansia (Kemensos RI, 2021) dalam (Handika dkk, 2025).

Perkembangan penduduk lansia di dunia menurut WHO pada tahun 2050 akan meningkat dari 600 juta jiwa sampai 2 miliar lansia, dan wilayah Asia Tenggara menjadi benua yang paling banyak mengalami peningkatan hingga 25 tahun ke depan akan meningkat menjadi 82%. Indonesia saat ini telah memasuki tahap penduduk tua (*ageing population*), bahkan Indonesia telah memasuki suatu tahapan yaitu *ageing population* sejak tahun 2021. (Alpi dkk, 2025).

Di Indonesia seseorang yang sudah memasuki usia 60 tahun lebih sering mengalami gangguan tidur dengan presentase kasus berkisar 67%. Angka ini di dapat dari total penduduk di Indonesia yang sudah berusia 65 tahun lebih. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa gangguan tidur dapat terjadi pada wanita berusia 60 sampai 74 tahun berkisar 78,1%. Angka terjadinya gangguan tidur pada lansia termasuk ke dalam kategori sangat tinggi, didapatkan 50% dari lanjut usia yang sudah memasuki usia 65 tahun lebih sering mengalami gangguan tidur (Alpi dkk, 2025).

Prevalensi gangguan tidur secara global menunjukkan angka yang cukup tinggi dengan variasi antar negara. Di laporkan yaitu 82,17% di India, 42,1% di Pakistan, 37,75% di Cina dan 56,4% di Nepal. Prevalensi gangguan tidur masih tergolong tinggi dan menunjukkan variasi yang beragam berdasarkan laporan dari berbagai negara, yaitu berkisar antara 6% hingga 62,1%. Di Indonesia, gangguan tidur cukup umum dialami oleh kelompok usia lanjut, terutama mereka yang berusia 65 tahun ke atas, dengan estimasi sekitar 50% dari populasi ini mengalaminya. Setiap tahunnya, antara 20% hingga 50% lansia melaporkan mengalami kesulitan tidur dan sekitar 17% di antaranya gangguan tidur insomnia yang cukup parah. Secara keseluruhan angka kejadian gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi, mencapai sekitar 67%. Data-data terbaru juga mengungkapkan bahwa sekitar 63% lansia menghadapi masalah tidur (Rivaldy dkk, 2025).



Fenomena di Aceh juga menunjukkan hal yang sama. Penelitian Murida dkk (2025) menemukan bahwa mayoritas lansia di Kota Banda Aceh memiliki kualitas tidur dengan kategori buruk yaitu sebanyak 188 (67,6%) lansia. Sejalan dengan penelitian Nadia & Muhsin (2025), yang meneliti di Desa Ladang Baro Kecamatan Panga, Aceh Jaya menemukan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas tidur kurang baik yaitu sebanyak 38 orang (63,3%). Temuan-temuan tersebut memperkuat bukti bahwa gangguan tidur pada lansia merupakan masalah kesehatan yang cukup serius dan perlu mendapat perhatian khusus, karena kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis lansia.

Kualitas tidur merupakan suatu proses tidur pada seseorang individu yang dapat kebugaran dan kepuasan terhadap tidurnya pada saat terbangun. Menurunnya kualitas tidur ini menyebabkan lansia mengalami gangguan tidur. Hal ini menyebabkan waktu tidur menjadi berkurang dan tidak efektif sehingga dapat menurunkan produktivitas diri serta memicu perparahan penyakit yang diderita (Multazam dkk, 2024).

Gangguan tidur seperti insomnia dan parasomnia pada lansia, dapat menimbulkan dampak negatif seperti mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara langsung (misalnya insomnia yang bersifat keturunan dan fatal dan apnea tidur obstruktif) atau secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur (Handika dkk, 2025).

Salah satu faktor penting yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penerapan *sleep hygiene* yang buruk. *Sleep hygiene* terdiri dari lingkungan tidur, kebiasaan serta perilaku yang sering di lakukan sebelum tidur (Bunga dkk, 2022). *National Sleep Foundation* (NSF) tahun 2023 menyatakan bahwa kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan melakukan *sleep hygiene*. *Sleep Hygiene* adalah praktik dan perilaku yang mempengaruhi kualitas dan durasi tidur yang dapat mencakup rutinitas waktu tidur dan bangun, serta pola makan, aktivitas fisik dan aspek kehidupan sehari-hari lainnya (Fakhrurrozi dkk, 2024).

Sleep hygiene dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya aspek gaya hidup dan perilaku serta faktor lingkungan seperti cahaya, kebisingan dan suhu. *Sleep hygiene* yang buruk dapat memberikan peluang terjadinya sulit tidur atau insomnia (Damanik dkk, 2022). Selain itu, faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lanjut usia yaitu psikologis, status nutrisi, lingkungan, aktivitas fisik, nutrisi, serta gaya hidupnya. Faktor psikologi yang dapat terjadi pada lansia dan mengganggu kualitas tidurnya yaitu kecemasan. Sedangkan lingkungan juga menjadi faktor yang mengganggu kualitas tidur lanjut usia seperti pencahayaan, kebisingan, kebersihan kamar (Alpi dkk, 2025).

Kecemasan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia, di mana perasaan khawatir, takut, atau tidak tenang dapat menghambat proses tidur. Hal ini sesuai dengan pendapat Basarewan dkk (2022) yang mengatakan bahwa kecemasan sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari, yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang disertai gangguan sakit. Gejala kecemasan yang dialami lansia salah satunya adalah sulit tidur, dengan arti kecemasan dapat menjadi bagian dari kualitas tidur, terutama pada lansia.



Lingkungan fisik juga dapat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia. menurut Haryati dkk (2022),. Menurut Jepisa dkk (2023), lingkungan fisik tidak nyaman menimbulkan kualitas tidur yang buruk bagi lansia, dibandingkan dengan lingkungan fisik yang nyaman. Oleh karena itu, lansia memerlukan lingkungan tidur dengan suhu kamar yang nyaman dan ventilasi yang tepat, minim kebisingan, tempat tidur yang nyaman dan pencahayaan yang tepat.

Penelitian yang dilakukan oleh Patarru dkk (2021), mengenai hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. Hasil uji *statistic Pearson chi-square* menggunakan *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$. Bahwa nilai $p < \alpha$, artinya ada hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Ina Kaka Ambon.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jepisa dkk (2023), mengenai karakteristik, tingkat depresi dan faktor lingkungan fisik dengan kualitas tidur lansia yang tinggal di PSTW Prov Sumbar. Hasil penelitian menggambarkan karakteristik usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, tingkat depresi dan faktor lingkungan fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur lansia. Penelitian oleh Basarewan dkk (2022) mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia.

Jumlah lansia di Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur pada tahun 2025 sebanyak 1.190 orang terdiri dari lansia laki-laki sebanyak 570 orang dan lansia perempuan sebanyak 620 orang. Sedangkan jumlah lansia di Desa Blang Pauh Sa sebanyak 67 orang yaitu 30 orang lansia laki-laki dan 37 lansia perempuan (Pengelola Program Kesehatan Lansia UPTD Puskesmas Julok, 2025).

Hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan dengan melakukan wawancara kepada 10 orang lansia dengan melakukan wawancara mengenai *sleep hygiene* menggunakan kuesioner *Sleep Hygiene Index* (SHI) ditemukan sebanyak 1 (10%) lansia yang menerapkan *sleep hygiene* baik, 7 (70%) lansia yang menerapkan *sleep hygiene* sedang dan 2 (20%) lansia yang menerapkan *sleep hygiene* buruk. Selain itu, pada aspek lingkungan fisik menunjukkan bahwa sebanyak 4 (40%) lansia memiliki lingkungan fisik baik dan sebanyak 6 (60%) lansia memiliki lingkungan fisik kurang baik. Selanjutnya berdasarkan tingkat kecemasan ditemukan bahwa sebanyak 4 (40%) lansia tidak mengalami kecemasan dan 6 (60%) lansia mengalami kecemasan. Sedangkan berdasarkan kualitas tidur sebanyak 3 (30%) lansia memiliki kualitas tidur yang baik dan 7 (70%) lansia memiliki kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis *analytic* yang bersifat *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur sebanyak 56 orang, dengan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*, dimana sebanyak 11 responden masuk kedalam kriteria eksklusi. Analisa data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur Tahun 2026

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin			
1	Laki-Laki	17	30,4
2	Perempuan	39	69,6
Total		56	100
Usia			
1	60-69 Tahun	49	87,5
2	70-79 Tahun	7	12,5
Total		56	100
Pendidikan			
1	S1	2	3,6
2	SMA/Sederajat	20	35,7
3	SD/SMP/Sederajat	34	60,7
Total		56	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)

Berdasarkan table 1. diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian perempuan sebanyak 39 responden (69,6%), berdasarkan usia sebagian besar 60-69 tahun sebanyak 49 responden (87,5%) dan berdasarkan pendidikan sebagian besar dasar sebanyak 34 responden (60,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Sleep Hygiene* pada Lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur Tahun 2026

No	<i>Sleep Hygiene</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	5	8,9
2	Sedang	37	66,1
3	Buruk	14	25
Jumlah		56	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)

Berdasarkan tabel 2 diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar menerapkan *sleep hygiene* sedang sebanyak 37 responden (66,1%) dan sebagian kecil menerapkan *sleep hygiene* baik sebanyak 5 responden (8,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lingkungan Fisik Lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur Tahun 2026

No	Lingkungan Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	21	37,5
2	Kurang Baik	35	62,5
Jumlah		56	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)



Berdasarkan tabel 3. diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar memiliki lingkungan fisik yang kurang baik sebanyak 35 responden (62,5%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecemasan Lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur Tahun 2026

No	Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Ada Kecemasan	27	48,2
2	Tidak Ada Kecemasan	29	51,8
Jumlah		56	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)

Berdasarkan tabel 4. diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar tidak mengalami kecemasan sebanyak 29 responden (51,8%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur Tahun 2026

No	Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	22	39,3
2	Buruk	34	60,7
Jumlah		56	100

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)

Berdasarkan tabel 5. diatas hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 34 responden (60,7%).

Tabel 6. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur Tahun 2026

No	<i>Sleep Hygiene</i>	Kualitas Tidur Lansia						<i>p-Value</i>
		Baik		Buruk		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1	Baik	4	80	1	20	5	100	0,006
2	Sedang	17	45,9	20	54,1	37	100	
3	Buruk	1	7,1	13	92,9	14	100	
Jumlah		22	39,3	34	60,7	56	100	

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)

Berdasarkan tabel 6. diatas menunjukkan bahwa dari 56 responden terdapat 5 responden yang menerapkan *sleep hygiene* baik sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 4 responden (80%), dari 37 responden yang menerapkan *sleep hygiene* sedang sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 20 responden (54,1%) dan dari 14 responden yang menerapkan *sleep hygiene* buruk sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 responden (92,9%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Person Chi-Square)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,006 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur lansia.



Tabel 7. Hubungan Lingkungan Fisik dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur Tahun 2026

No	Lingkungan Fisik	Kualitas Tidur Lansia						p-Value
		Baik		Buruk		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1	Baik	17	81	4	19	21	100	0,000
2	Kurang Baik	5	14,3	30	85,7	35	100	
Jumlah		22	39,3	34	60,7	56	100	

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)

Berdasarkan tabel 7. diatas menunjukkan bahwa dari 56 responden terdapat 21 responden yang memiliki lingkungan fisik baik sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 17 responden (81%) sedangkan dari 35 responden yang memiliki lingkungan fisik yang buruk sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 30 responden (85,7%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Continuity Correction)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,006 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan lingkungan fisik dengan kualitas tidur lansia.

Tabel 8 Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Blang Pauh Sa Kecamatan Julok Kabupaten Aceh Timur Tahun 2026

No	Kecemasan	Kualitas Tidur Lansia						p-Value
		Baik		Buruk		Jumlah		
		f	%	f	%	f	%	
1	Ada Kecemasan	4	14,8	23	85,2	27	100	0,001
2	Tidak Ada Kecemasan	18	62,1	11	37,9	29	100	
Jumlah		22	39,3	34	60,7	56		

Sumber : Data Primer (Diolah Tahun 2026)

Berdasarkan tabel 8. diatas menunjukkan bahwa dari 56 responden terdapat 27 responden yang mengalami kecemasan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 23 responden (85,2%) sedangkan dari 29 responden yang tidak mengalami kecemasan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 18 responden (62,1%). Hasil uji statistic *Chi-Square (Continuity Correction)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,001 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia.

Pembahasan

Sleep Hygiene pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar menerapkan *sleep hygiene* sedang sebanyak 37 responden (66,1%) dan sebagian kecil menerapkan *sleep hygiene* baik sebanyak 5 responden (8,9%).



Penelitian ini sejalan dengan penelitian Patarru dkk (2021) mengenai hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas dengan perilaku *sleep hygiene* buruk berjumlah 22 (62,9%) responden.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purba dkk (2023), mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 26 responden (56,5%) dengan *sleep hygiene* yang baik dan 20 (43,5%) buruk.

Sleep hygiene adalah berbagai praktek yang diperlukan untuk mendapatkan kualitas tidur malam yang normal dan berkualitas untuk mendapatkan kesadaran penuh di siang hari. *Sleep Hygiene* pada lansia penting dilakukan karena pada lansia terjadi proses degeneratif dan berdampak pada masalah fisik dan psikologis yang berujung pada penurunan kualitas tidur lansia. Pelaksanaan *sleep hygiene* pada lansia merupakan cara sederhana yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan dan masalah tidur, artinya perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat membantu seseorang dalam mendapatkan kualitas tidur yang baik (Lolowang dkk, 2024).

Pendekatan *sleep hygiene* mengacu pada intervensi perilaku di mana seseorang diberikan instruksi tentang kebiasaan tidur yang sehat di siang hari dan di malam hari untuk meningkatkan kualitas tidur. Kebersihan tidur merekomendasikan serangkaian praktik kebiasaan sehat yang mendorong kualitas tidur yang baik seperti memastikan olahraga harian yang cukup, menjaga asupan makanan yang sehat, lingkungan tidur yang nyaman seperti tempat tidur, cahaya, mengurangi kebisingan, dan menetapkan rutinitas waktu tidur yang menenangkan dan teratur. Selain itu menghindari stimulan pada sore atau malam hari seperti kafein dan nikotin, juga dengan membatasi konsumsi alkohol dan mengurangi asupan cairan menjelang waktu tidur (Puspita dkk, 2025).

Sleep hygiene yang buruk pada lansia dalam penelitian ini kemungkinan disebabkan oleh kebiasaan lansia yang belum memiliki jadwal tidur yang teratur, masih melakukan aktivitas seperti menonton televisi sebelum tidur, atau tidur siang dalam durasi yang lama. Selain itu, faktor lingkungan dan kondisi kesehatan lansia juga dapat memengaruhi penerapan kebiasaan tidur yang sehat. Menurut Tarnoto & Purwitasari (2023), faktor-faktor yang mempengaruhi kebersihan tidur seseorang antara lain jadwal bangun tidur, lingkungan, pola makan, dan penggunaan obat-obatan, serta hal-hal umum meliputi kecemasan dan aktivitas fisik di siang hari. Salah satu praktik kebersihan tidur yang paling penting adalah menghabiskan waktu tidur yang cukup di tempat tidur, tidak terlalu sedikit atau terlalu berlebihan. Kebutuhan tidur bervariasi antara usia dan terutama dipengaruhi oleh gaya hidup dan kesehatan.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar lansia memiliki *sleep hygiene* atau kebersihan tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan lansia mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis akibat proses penuaan yang secara langsung memengaruhi struktur dan pola tidur mereka. Secara biologis, terjadi penurunan fungsi organ tubuh termasuk perubahan pada ritme sirkadian, yang menyebabkan lansia sering mengalami kesulitan dalam memulai tidur (*onset latency* yang lama), sering terbangun di malam hari, serta durasi tidur total yang menjadi lebih pendek dibandingkan saat muda. Selain faktor biologis, kondisi ini juga diperparah oleh faktor perilaku dan lingkungan. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya *sleep hygiene* membuat banyak lansia tidak



menyadari bahwa kebiasaan sehari-hari dapat mengganggu kualitas istirahat mereka. Misalnya, kebiasaan menonton televisi atau menggunakan gawai dalam waktu lama sebelum tidur dapat menghambat produksi hormon melatonin akibat paparan cahaya biru (*blue light*), sehingga otak tetap terjaga dan sulit untuk rileks. Selain itu, tidur siang yang berlebihan atau tidak teratur juga dapat mengganggu "dorongan tidur" (*sleep drive*) pada malam hari, menyebabkan mereka merasa segar kembali padahal seharusnya beristirahat di waktu malam.

Lingkungan Fisik pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar memiliki lingkungan fisik yang kurang baik sebanyak 35 responden (62,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jepisa dkk (2023), mengenai karakteristik, tingkat depresi, dan faktor lingkungan fisik dengan kualitas tidur lansia yang tinggal di PSTW Provinsi Sumatera Barat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar kondisi lingkungan fisik lansia tidak nyaman atau kurang baik sebanyak 55,2%.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Sari dkk (2022), yang menyatakan bahwa faktor lingkungan fisik seperti suhu ruangan, tingkat kebisingan, pencahayaan, dan kenyamanan tempat tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur lansia. Lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan gangguan tidur, seperti sulit memulai tidur dan sering terbangun di malam hari, yang pada akhirnya menurunkan kualitas istirahat secara keseluruhan.

Lingkungan fisik adalah berbagai hal yang berada di sekitar manusia seperti suhu, pencahayaan, bau, kebisingan, benda mati, dan lain-lainnya. Lingkungan fisik yang baik adalah lingkungan yang seimbang antara ekosistem lingkungan fisik, biologi, dan sosial. Lingkungan fisik meliputi pencahayaan, kebisingan, kebersihan kamar, dan teman tidur (Haryati dkk, 2022).

Lingkungan fisik yang kurang baik dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi tempat tinggal yang belum sepenuhnya mendukung kenyamanan tidur, seperti sirkulasi udara yang kurang optimal, penggunaan pencahayaan yang tidak sesuai, serta gangguan suara dari luar rumah. Kondisi tersebut dapat berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur lansia. Hal ini didukung oleh *literatur review* Utami dkk (2021) yang menyatakan bahwa lingkungan adalah faktor penting seperti kepadatan dan luas kamar, pencahayaan terlalu terang, kebisingan, dan kebersihan lingkungan yang diciptakan antar individu. Lingkungan yang bising, kotor, dan sempit dapat berdampak negatif pada fisiologis, perilaku, dan fungsi kognitif. Hal ini dapat mengganggu tidur yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur lansia.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar lansia memiliki lingkungan fisik yang kurang baik. Hal ini dikarenakan kondisi tempat tinggal lansia seringkali belum sepenuhnya mendukung kenyamanan tidur yang optimal. Berbagai aspek lingkungan seperti pencahayaan yang terlalu terang atau kurang teratur, suhu ruangan yang tidak ideal (terlalu panas atau terlalu dingin), serta tingkat kebisingan yang tinggi dapat menjadi faktor penghambat utama. Kondisi-kondisi ini secara langsung dapat mengganggu ritme biologis tubuh, menghambat produksi hormon tidur, dan membuat lansia sulit untuk mencapai fase tidur yang nyenyak. Akibatnya, kualitas istirahat menjadi terganggu, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.



Kecemasan pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar tidak mengalami kecemasan sebanyak 29 responden (51,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Basarewan dkk (2022) mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 45 responden, sebagian besar lansia memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 21 responden (46,7%).

Hal ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Putri dkk (2023), yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan, maka semakin buruk pula kualitas tidur yang didapatkan, karena pikiran yang gelisah membuat tubuh sulit untuk rileks dan beristirahat dengan maksimal.

Kecemasan merupakan keadaan psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan tegang, gelisah, dan khawatir, disertai rasa takut terhadap kemungkinan ancaman atau peristiwa negatif yang berpotensi terjadi di masa depan (Ramadhani & Supratman, 2026). Kecemasan sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari, yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, dan tidak tenteram disertai gangguan sakit, dengan arti kecemasan dapat menjadi bagian dari kualitas tidur, terutama pada lansia (Basarewan dkk, 2022).

Kecemasan yang dialami lansia dalam penelitian ini kemungkinan dipengaruhi oleh kondisi kesehatan lansia yang menurun, kekhawatiran terhadap penyakit yang diderita, serta perubahan dalam kehidupan sehari-hari seperti berkurangnya aktivitas dan interaksi sosial. Hal ini didukung oleh penelitian Hasan dkk (2025) yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang umum dialami lansia dan sering kali tidak terdiagnosis dengan baik. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti perubahan peran sosial, keterbatasan fisik, penyakit kronis, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Kecemasan yang tidak tertangani dapat memengaruhi sistem neuroendokrin dan meningkatkan aktivitas simpatis, sehingga berdampak negatif pada kemampuan lansia untuk memulai dan mempertahankan tidur.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar lansia mengalami kecemasan. Hal ini dikarenakan lansia mengalami berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang kompleks akibat proses penuaan. Secara fisik, terjadi penurunan fungsi organ tubuh, munculnya berbagai penyakit kronis, serta keterbatasan mobilitas yang membuat mereka merasa tidak berdaya dan khawatir akan kondisi kesehatan mereka sendiri. Selain faktor kesehatan, perubahan peran sosial juga turut berkontribusi. Berkurangnya aktivitas produktif, semakin terbatasnya lingkungan pergaulan, serta perasaan tidak lagi dibutuhkan atau menjadi beban bagi keluarga dapat memicu rasa kesepian dan ketidakpastian. Kekhawatiran mengenai masa depan, ketergantungan kepada orang lain, dan beban pikiran yang menumpuk ini menciptakan tekanan mental yang membuat pikiran terus bekerja dan sulit untuk tenang. Akumulasi dari berbagai faktor tersebut pada akhirnya berdampak sangat nyata, yaitu mengganggu kualitas tidur mereka, menyebabkan sulit tidur atau tidur yang tidak nyenyak, dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan.



Kualitas Tidur Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 34 responden (70,7%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Alpi dkk (2025), mengenai analisis faktor kualitas tidur lansia di Desa Sukaringin Wilayah Kerja Puskesmas Sukatenang. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan kualitas tidur kategori yang buruk sebanyak 53 responden (65,4%).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryati dkk (2022), mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur lansia di RW 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. Hasil penelitian tersebut menunjukkan dari 100 orang lansia, mayoritas memiliki kualitas tidur buruk (78%).

Kualitas tidur merupakan masalah dominan yang hampir dimiliki semua lansia. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Kualitas tidur mencakup durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur malam dan istirahat. Kualitas yang baik dilihat dari kebugaran, kesehatan, dan bagaimana seseorang itu terlihat segar di pagi hari (Utami dkk, 2021).

Seiring bertambahnya usia, kualitas tidur sering menurun yang menjadi masalah kesehatan umum bagi para lansia. Tanda-tanda masalah tidur meliputi rasa kantuk di siang hari, kesulitan tidur di malam hari, bangun terlalu cepat di pagi hari, tidak merasa segar saat bangun, dan kesulitan berkonsentrasi (Puspita dkk, 2025). Menurut Hasan dkk (2025), perubahan fisiologis akibat proses penuaan berkontribusi signifikan terhadap gangguan tidur pada lansia. Pada lansia, gangguan ritme sirkadian sering terjadi akibat kurangnya paparan cahaya alami, aktivitas fisik yang terbatas, serta rutinitas harian yang monoton.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti *sleep hygiene* yang buruk, lingkungan fisik yang kurang baik, serta adanya kecemasan yang dialami lansia. Faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan lansia mengalami kesulitan tidur, sering terbangun di malam hari, serta tidak merasa segar saat bangun tidur. Hal ini didukung oleh penelitian Alpi dkk (2025), yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lanjut usia yaitu psikologis, status nutrisi, lingkungan, aktivitas fisik, nutrisi, serta gaya hidup. Faktor psikologis yang dapat terjadi pada lansia dan mengganggu kualitas tidurnya yaitu kecemasan. Lingkungan juga menjadi faktor yang mengganggu kualitas tidur lanjut usia seperti pencahayaan, kebisingan, dan kebersihan kamar.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis seperti gangguan ritme sirkadian dan penurunan produksi hormon yang mengatur tidur, sehingga lansia lebih mudah mengalami gangguan tidur. Selain itu, faktor *sleep hygiene* yang kurang baik, kondisi lingkungan fisik yang tidak nyaman, serta adanya kecemasan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia.



Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Lansia

Hasil uji statistic *Chi-Square* (*Person Chi-Square*) pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,006 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur lansia dimana dari 56 responden terdapat 5 responden yang menerapkan *sleep hygiene* baik sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 4 responden (80%), dari 37 responden yang menerapkan *sleep hygiene* sedang sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 20 responden (54,1%) dan dari 14 responden yang menerapkan *sleep hygiene* buruk sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 13 responden (92,9%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Patarru dkk (2021) mengenai hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. Hasil uji analisis data menggunakan *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$. Bahwa nilai $p < \alpha$, artinya ada hubungan antara perilaku *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Ina Kaka Ambon.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Purba dkk (2023) mengenai hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut. Hasil uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai p sebesar 0,020, yang lebih kecil dari nilai alpha (α) 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dan kualitas tidur pada lansia di Dusun VI Silo Bonto Kecamatan Silau Laut Tahun 2022.

Sleep Hygiene (kebersihan tidur) merupakan kebiasaan yang dapat mempengaruhi tidur. Pelaksanaan *sleep hygiene* pada lansia merupakan cara sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan dan masalah tidur. Artinya, perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat membantu seseorang dalam mendapatkan kualitas tidur yang baik. Intervensi terapi *sleep hygiene* yang dilakukan selama 30 hari terdiri dari kegiatan menghindari tidur berlebihan di siang hari, aktivitas senam total selama 4-6 jam dalam 30 hari sebelum tidur malam hari, melakukan aktivitas ringan seperti membuat kerajinan tangan, kemudian menghindari tidur dalam keadaan lapar, haus, atau khawatir, mengurangi konsumsi kafein, alkohol, dan menfokuskan pikiran saat di tempat tidur agar tercapai kualitas tidur yang optimal (Tarnoto & Purwitasari, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini, lansia yang memiliki *sleep hygiene* buruk cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat disebabkan oleh kebiasaan tidur yang tidak teratur, penggunaan televisi atau aktivitas lain sebelum tidur, serta kurangnya aktivitas fisik di siang hari. Kondisi tersebut menyebabkan lansia sulit untuk mencapai tidur yang nyenyak dan berkualitas. Menurut Patarru dkk (2021), lansia perlu menerapkan perilaku *sleep hygiene* karena ketika perilaku *sleep hygiene* buruk maka kualitas tidur lansia akan buruk. Kualitas tidur yang buruk pada lansia dikarenakan tidak memperhatikan perilaku *sleep hygiene* yang seharusnya mereka lakukan, sehingga tanpa disadari hal-hal yang dianggap biasa justru menjadi kebiasaan yang membuat kualitas memburuk.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia. Hal ini dikarenakan berbagai faktor kebiasaan dan lingkungan sangat berpengaruh terhadap mekanisme tidur alami tubuh. Kebiasaan tidur yang tidak teratur, konsumsi



kafein atau makanan berat menjelang malam, serta aktivitas yang terlalu merangsang otak sebelum beristirahat dapat mengganggu ritme sirkadian dan menghambat tubuh untuk memproduksi hormon tidur. Selain itu, kondisi lingkungan fisik yang kurang nyaman seperti suhu ruangan yang tidak ideal, pencahayaan yang terlalu terang, atau adanya gangguan suara juga menjadi penghalang bagi lansia untuk dapat memulai dan mempertahankan tidur yang nyenyak. Oleh karena itu, semakin buruk atau tidak teratur perilaku sleep hygiene yang dimiliki lansia, maka semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami gangguan tidur dan mendapatkan kualitas istirahat yang buruk.

Hubungan Lingkungan Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia

Hasil uji statistic *Chi-Square (Continuity Correction)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,006 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan lingkungan fisik dengan kualitas tidur lansia, dimana dari 56 responden terdapat 21 responden yang memiliki lingkungan fisik baik sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 17 responden (81%) sedangkan dari 35 responden yang memiliki lingkungan fisik yang buruk sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 30 responden (85,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Jepisa dkk (2023), mengenai karakteristik, tingkat depresi, dan faktor lingkungan fisik dengan kualitas tidur lansia di PSTW Provinsi Sumatera Barat. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara lingkungan fisik dan kualitas tidur ($p = 0,006$), dengan nilai OR sebesar 4,297 yang berarti lansia dengan lingkungan fisik tidak nyaman berisiko 4,297 kali mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan lansia yang memiliki lingkungan fisik nyaman.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Alpi dkk (2025) mengenai analisis faktor kualitas tidur lansia di Desa Sukaringin Wilayah Kerja Puskesmas Sukatenang. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p value* 0,004, yang berarti terdapat hubungan antara lingkungan dan kualitas tidur pada lansia.

Lingkungan fisik adalah berbagai hal yang berada di sekitar manusia seperti suhu, pencahayaan, bau, kebisingan, benda mati, dan lain-lainnya. Lingkungan fisik yang baik adalah lingkungan yang seimbang antara ekosistem lingkungan fisik, biologi, dan sosial. Lingkungan fisik meliputi pencahayaan, kebisingan, kebersihan kamar, dan teman tidur (Haryati dkk, 2022). Lingkungan memiliki peran penting terhadap kualitas tidur lansia. Lingkungan di sekitar yang nyaman akan mendukung kualitas tidur lansia menjadi lebih baik, sedangkan lingkungan sekitar yang tidak nyaman akan mengganggu kualitas tidur lansia (Alpi dkk, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian ini, lansia yang memiliki lingkungan fisik yang kurang baik cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat disebabkan oleh kondisi kamar yang kurang nyaman, pencahayaan yang tidak sesuai, serta adanya gangguan kebisingan dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut menyebabkan lansia sulit untuk tidur nyenyak dan sering terbangun di malam hari. Hal ini didukung oleh *literatur review* Utami dkk (2021) yang menyatakan bahwa lingkungan yang bising, kotor, dan sempit dapat berdampak negatif pada kondisi fisiologis, perilaku, dan fungsi kognitif. Hal ini dapat mengganggu tidur yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas tidur lansia.



Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan yang erat antara lingkungan fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Lansia yang berada pada lingkungan fisik yang kurang baik cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor lingkungan yang dapat mengganggu kenyamanan, seperti pencahayaan yang terlalu terang atau tidak sesuai yang dapat menghambat produksi hormon tidur, tingkat kebisingan yang tinggi yang mengganggu ketenangan, suhu ruangan yang terlalu panas atau terlalu dingin, serta kebersihan kamar yang kurang terjaga. Kondisi-kondisi ini membuat tubuh dan pikiran lansia sulit untuk mencapai kondisi rileks yang diperlukan untuk tidur nyenyak. Sebaliknya, lingkungan fisik yang nyaman, tenang, bersih, dan memiliki pencahayaan serta suhu yang ideal akan menciptakan suasana yang sangat kondusif. Hal ini tidak hanya membantu lansia untuk lebih mudah terlelap, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mempertahankan tidur yang lebih panjang dan berkualitas, sehingga berdampak positif bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia

Hasil uji statistic *Chi-Square (Continuity Correction)* pada derajat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) diperoleh nilai *p Value* = 0,001 ($p<0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia dimana menunjukkan bahwa dari 56 responden terdapat 27 responden yang mengalami kecemasan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 23 responden (85,2%) sedangkan dari 29 responden yang tidak mengalami kecemasan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 18 responden (62,1%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Basarewan dkk (2022), mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado. Hasil uji *Rank Spearman* didapatkan nilai *P Value* lebih kecil dari nilai alfa ($0,00<0,001$), sehingga disimpulkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ramadhani & Supratman (2026), mengenai korelasi tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia hipertensi di Puskesmas Purwosari Kota Surakarta. Hasil Uji *Chi-Square* menghasilkan nilai signifikan *p-value*= 0,001 ($P < 0,01$) yang artinya H_0 ditolak, dan H_1 diterima, sehingga menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

Kecemasan adalah suatu perasaan yang tidak pasti dan meluas berkaitan dengan rasa khawatir yang tidak jelas. Adapun tanda-tanda kecemasan yang mungkin dirasakan oleh lanjut usia yaitu rasa khawatir yang tidak logis, takut akan sesuatu terjadi, mengalami kesulitan untuk tidur, memiliki ketegangan dan emosional, sering mengeluh dan takut terhadap penyakit yang kompleks sehingga menimbulkan rasa khawatir terhadap masalah (Alpi dkk, 2025).

Menurut Hasan dkk (2025), lansia dengan kecemasan berisiko 3.46 kali mengalami kualitas tidur buruk daripada lansia tanpa kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami lansia, khususnya yang tinggal di panti wreda. Kondisi ini berkaitan erat dengan kualitas tidur yang buruk. Secara fisiologis, kecemasan meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis dan kadar hormon stres seperti kortisol, yang menyebabkan keadaan hiperarousal sehingga lansia mengalami kesulitan memulai dan mempertahankan tidur.



Berdasarkan hasil penelitian ini, lansia yang mengalami kecemasan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan karena kecemasan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf dan menyebabkan pikiran menjadi tidak tenang, sehingga lansia sulit untuk rileks dan tidur dengan nyenyak. Kondisi ini juga dapat menyebabkan lansia sering terbangun di malam hari dan mengalami gangguan tidur. Hal ini didukung oleh penelitian Basarewan dkk (2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur lansia. Kecemasan dapat menyebabkan lansia mengalami kesusahan dalam mencapai tidurnya, sering terbangun di malam hari dan tidak mencapai tidur yang nyenyak. Sebaliknya, jika seseorang tidak memiliki kualitas tidur yang cukup dapat menyebabkan kecemasan, karena tubuh tidak mempunyai waktu yang cukup untuk memulihkan diri.

Peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. Lansia yang mengalami kecemasan cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini disebabkan karena kecemasan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf dan menimbulkan perasaan tegang serta pikiran yang tidak tenang, sehingga lansia sulit untuk rileks dan memulai tidur. Kondisi tersebut dapat menyebabkan lansia sering terbangun di malam hari dan tidak mencapai tidur yang nyenyak. Sebaliknya, lansia yang tidak mengalami kecemasan cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik.

KESIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : *Sleep hygiene* lansia sebagian besar sedang sebanyak 37 responden (66,1%) dan sebagian kecil menerapkan *sleep hygiene* baik sebanyak 5 responden (8,9%). Lingkungan fisik lansia sebagian besar kurang baik sebanyak 35 responden (62,5%). Sebagian besar lansia tidak mengalami kecemasan sebanyak 29 responden (51,8%). Kualitas tidur lansia sebagian besar buruk sebanyak 34 responden (60,7%). Ada hubungan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur lansia dengan *p-value* 0,006 ($p < 0,05$). Ada hubungan lingkungan fisik dengan kualitas tidur lansia dengan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia dengan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Alpi, T, B, Kisananda, A, Ayuningsih, C, N dan Sartika, A. (2025). Analisis Faktor Kualitas Tidur Lansia Di Desa Sukaringin Wilayah Kerja Puskesmas Sukatenang. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. 9 (2), ISSN : 2407-4284.
- Bunga, D, N, F, H, Asyhari, T, T dan Indrawati, L. (2022). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya 2021. *Jurnal Ayurveda Medistra*. 4 (2), page : 34-37.
- Damanik, C, Fauza, Z dan Achmad, A. (2022). Hubungan Antara Pelaksanaan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan di Lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wlyta*. 3 (1), Hal : 68-78.
- Fakhrurrozi, S, H, Afrina, R dan Rukiah, N. (2024). Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun di RW 06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum*. 2 (2), Hal:38-48.



- Handika, D, Febriyani, P, A dan Ciptiasrini, U. (2025). Efektivitas Aromaterapi Lavender dan Musik Klasik terhadap Peningkatan Kualitas Tidur pada Lansia di Puskesmas Harjamukti, Depok. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*. 5 (3), Hal : 2249-2256.
- Hayati, M. (2023). Hubungan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Pada Anak dengan Acute Lymphoblastic Leukemia (ALL) di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. *Tesis*. Universitas Andalas.
- Multazam, A, Titani, M, Putri, D, P, Kamilla, N, D, Abdul, F, N dan Sukirman, R, D (2024). Kombinasi Slow Deep Breathing dan Senam Lansia dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Serta Menurunkan Tekanan Darah dan Stress pada Komunitas Lansia di Kota Malang. *Physiotherapy Health Science*. 7 (2), Hal : 92-102.
- Patarru, F, Situngkir, R, Bate, R dan Akollo, J, E. (2021). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene dengan kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Tresna Werdha Ambon. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*. 4 (2), pp : 46-51.
- Putriningtyas, N, D, Cahyati, W, H dan Rengga, W, D, P. (2021). *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan dan Kualitas Tidur*. Penerbit : LPM Universitas Negeri Semarang.
- Rivaldy, S, Susanti, I, H dan Siwi, A, S. (2025). Edukasi Implementasi Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Posyandu Lansia Handayani 2 Di Desa Dukuwaluh. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 6 (3), pp: 2140-2148.
- Rohmawati. (2018). *Hubungan Sleep Hygiene dan Kelelahan Fisik dengan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia yang Berdagang di Pasar Agrobis Plaosan Barat Kabupaten Lamongan*. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
- Tarnoto dan Purwitasari. (2023). *Sleep Hygiene dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : Literature Review*. *Journal of Nursing innovation (JNI)*, Volume 2, No. 1, 1-6.
- Wibowo, T, S. (2020). Pengaruh *Sleep Hygiene* Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Buleleng. *Indonesian Journal Of Health Research*. 2 (1). Hal : 35-41.