

Literatur Review: Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Lansia

Yogi Alfianto^{1*}, Aisyah Sapitri², Tyara Bella Safira³, Nur Siti Aisyah⁴, Sri Ariyanti⁵

¹⁻⁵ Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Indonesia

*Penulis Korespondensi: yogialfianto02@gmail.com

Abstract. *Sleep quality is a crucial component of health and overall well-being among older adults, as the aging process is commonly associated with various physiological, psychological, and environmental changes that may significantly disrupt normal sleep patterns. Declining bodily functions, increased health problems, and changes in daily routines often contribute to sleep disturbances in later life. This literature review aims to analyze the factors influencing sleep quality in the elderly by synthesizing findings from relevant national and international studies published in recent years. Various factors were identified, including physiological conditions such as chronic diseases, pain, and hormonal changes; psychological factors such as anxiety, depression, stress, and cognitive decline; lifestyle-related factors such as levels of physical activity, dietary habits, medication use, and caffeine consumption; and environmental aspects including noise exposure, lighting conditions, temperature, and overall bedroom comfort. The reviewed literature consistently indicates that poor sleep quality is strongly associated with impaired physical health, reduced cognitive function, increased fatigue, and decreased emotional well-being in older adults. This review highlights the importance of comprehensive, multidisciplinary interventions that address both intrinsic and extrinsic determinants of sleep to effectively improve overall sleep quality among elderly populations.*

Keywords: *Elderly; Lifestyle; Psychological Factors; Sleep Disturbance; Sleep Quality.*

Abstrak. Kualitas tidur merupakan komponen yang sangat penting bagi kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan pada lanjut usia, karena proses penuaan umumnya disertai dengan berbagai perubahan fisiologis, psikologis, dan lingkungan yang dapat secara signifikan mengganggu pola tidur normal. Penurunan fungsi tubuh, meningkatnya masalah kesehatan, serta perubahan rutinitas harian sering kali berkontribusi terhadap gangguan tidur pada masa lanjut usia. Tinjauan pustaka ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia dengan mensintesis temuan dari berbagai studi nasional dan internasional yang relevan dan dipublikasikan dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai faktor diidentifikasi, meliputi kondisi fisiologis seperti penyakit kronis, nyeri, dan perubahan hormonal; faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, stres, dan penurunan fungsi kognitif; faktor yang berkaitan dengan gaya hidup seperti tingkat aktivitas fisik, kebiasaan makan, penggunaan obat-obatan, serta konsumsi kafein; serta aspek lingkungan yang mencakup paparan kebisingan, kondisi pencahayaan, suhu, dan kenyamanan kamar tidur secara keseluruhan. Literatur yang ditinjau secara konsisten menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan erat dengan gangguan kesehatan fisik, penurunan fungsi kognitif, meningkatnya kelelahan, dan menurunnya kesejahteraan emosional pada lansia. Tinjauan ini menekankan pentingnya intervensi yang komprehensif dan multidisipliner yang menangani faktor intrinsik dan ekstrinsik tidur guna secara efektif meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan pada populasi lanjut usia.

Kata kunci: Faktor Psikologis; Gangguan Tidur; Gaya Hidup; Kualitas Tidur; Lansia.

1. LATAR BELAKANG

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan fisik, psikologis, dan sosial seseorang. Tidur yang berkualitas berperan dalam pemulihan fungsi tubuh, regulasi emosi, serta pemeliharaan fungsi kognitif. Pada kelompok lanjut usia (lansia), kualitas tidur menjadi isu kesehatan yang semakin krusial seiring dengan terjadinya proses penuaan yang disertai perubahan fisiologis, psikologis, dan sosial (Santoso, 2019).

Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan degenerasi sistem saraf pusat, penurunan sekresi hormon melatonin, serta perubahan arsitektur tidur, seperti meningkatnya durasi tidur

dangkal (*light sleep*) dan berkurangnya fase tidur nyenyak (*deep sleep*) (Saputra, 2019). Perubahan ini mengakibatkan lansia lebih mudah terbangun di malam hari, mengalami kesulitan memulai tidur (*sleep latency*), serta bangun lebih awal dari waktu yang diharapkan, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur secara keseluruhan (Hidayati, 2020).

Prevalensi gangguan tidur pada lansia dilaporkan cukup tinggi. Berbagai studi menunjukkan bahwa sekitar 40% hingga 70% lansia mengalami kualitas tidur yang buruk, baik dalam bentuk insomnia, gangguan ritme sirkadian, maupun gangguan tidur yang berkaitan dengan kondisi kesehatan tertentu (Wijaya, 2018; Santoso, 2019). Kualitas tidur yang buruk tidak hanya berdampak pada kelelahan fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan fungsi kognitif, peningkatan risiko jatuh, gangguan suasana hati, serta penurunan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Rahmawati, 2022).

Selain itu, gangguan tidur pada lansia memiliki hubungan yang erat dengan peningkatan risiko penyakit kronis. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah, gangguan metabolisme glukosa, serta memperburuk kondisi penyakit seperti hipertensi dan diabetes melitus (Puspita, 2025; Sari, 2020). Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak dapat dipisahkan dari kesehatan fisik lansia secara umum.

Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia bersifat multidimensional. Faktor biologis meliputi penyakit kronis, nyeri, gangguan pernapasan saat tidur, serta perubahan sistem saraf akibat penuaan (Saputra, 2019; Sari, 2020). Faktor psikologis seperti kecemasan, stres, dan gangguan emosional juga terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan kualitas tidur lansia (Latif, 2020; Rahmawati, 2022; Yulanda, 2021). Lansia dengan tingkat kecemasan dan stres yang tinggi cenderung mengalami kesulitan tidur dan gangguan tidur yang lebih berat.

Selain faktor internal, faktor lingkungan dan gaya hidup turut berperan dalam menentukan kualitas tidur lansia. Kondisi lingkungan tidur yang tidak nyaman, seperti kebisingan, pencahayaan berlebihan, serta penataan kamar tidur yang kurang optimal, dapat mengganggu proses tidur (Dewi, 2018; Pratama, 2017). Di sisi lain, gaya hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, konsumsi kafein yang berlebihan, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur juga terbukti memperburuk kualitas tidur pada kelompok usia lanjut (Hapsari, 2020; Natikoh, 2023).

Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan keluarga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Dukungan emosional dan sosial yang

baik dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, sehingga berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik (Nurhayati, 2019; Lindriani, 2024). Selain itu, intervensi nonfarmakologis seperti relaksasi otot progresif, relaksasi Benson, aromaterapi, serta aktivitas fisik dan sosial terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia (Ariana, 2020; Rahmat Hidayat et al., 2021; Rezi Prima et al., 2021; Mulyani, 2021; Laila, 2021).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia, sebagian besar studi masih berfokus pada satu atau dua faktor tertentu secara parsial. Oleh karena itu, diperlukan suatu tinjauan pustaka yang komprehensif untuk mengintegrasikan berbagai temuan penelitian terkait faktor biologis, psikologis, lingkungan, dan gaya hidup yang berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia. Literature review ini menjadi penting sebagai dasar ilmiah bagi tenaga kesehatan dan peneliti dalam merancang strategi intervensi yang lebih holistik dan efektif.

Tujuan dari literature review ini adalah untuk menganalisis dan merangkum temuan-temuan penelitian terkait faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai determinan kualitas tidur pada kelompok usia lanjut dari aspek fisiologis, psikologis, lingkungan, dan gaya hidup.

2. KAJIAN TEORITIS

Konsep Kualitas Tidur pada Lansia

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kondisi tidur yang dapat memberikan pemulihan optimal bagi tubuh dan pikiran, mencakup aspek durasi, efisiensi, kedalaman tidur, serta kenyamanan selama tidur (Hidayati, 2020). Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis yang memengaruhi pola tidur, seperti penurunan produksi hormon melatonin, peningkatan frekuensi terbangun di malam hari, serta penurunan durasi tidur REM (Santoso, 2019). Lansia umumnya mengalami gangguan tidur berupa insomnia, sering terbangun pada malam hari, sulit tidur lansia sangat rentan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal mempertahankan tidur, dan rasa mengantuk berlebihan pada siang hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas (Wijaya, 2018).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Lansia

Faktor Fisiologis

Beberapa kondisi kesehatan seperti hipertensi, diabetes, nyeri kronis, dan gangguan pernapasan berperan besar dalam menurunkan kualitas tidur. Nyeri pada sendi dan punggung, misalnya, sering menjadi keluhan utama lansia yang membuat tidur tidak nyaman (Sari, 2020).

Selain itu, penurunan fungsi sistem saraf pusat dan perubahan irama sirkadian turut memengaruhi proses tidur alami pada lansia (Saputra, 2019).

Faktor Psikologis

Kecemasan, stres, dan depresi merupakan faktor psikologis yang memiliki hubungan erat dengan gangguan tidur. Kondisi emosional yang tidak stabil menyebabkan meningkatnya aktivitas sistem saraf simpatik sehingga tubuh sulit mencapai kondisi relaksasi yang diperlukan untuk tidur (Yulanda, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kecemasan memiliki peluang gangguan tidur 2–3 kali lebih tinggi dibanding lansia tanpa kecemasan (Rahmawati, 2022).

Faktor Lingkungan

Lingkungan tidur yang bising, cahaya berlebih, suhu ruangan yang tidak nyaman, serta kebersihan kamar memengaruhi kualitas tidur lansia. Lansia membutuhkan lingkungan yang lebih tenang dibanding orang dewasa muda karena sensitivitas sensorik mereka meningkat (Pratama, 2017). Penataan ruangan, kasur yang nyaman, dan pencahayaan redup terbukti meningkatkan kualitas tidur (Dewi, 2018).

Faktor Gaya Hidup

Konsumsi kafein, pola makan tidak teratur, kebiasaan tidur siang berlebihan, dan kurangnya aktivitas fisik dapat mengganggu ritme tidur lansia. Konsumsi kopi atau teh di malam hari, misalnya, terbukti memperpanjang waktu onset tidur (*latency*) (Hapsari, 2020). Aktivitas fisik yang cukup membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang dapat meningkatkan rasa relaksasi menjelang tidur (Laila, 2021).

Faktor Sosial

Dukungan keluarga, interaksi sosial, dan kondisi hubungan antar anggota keluarga juga dapat memengaruhi kualitas tidur lansia. Lansia yang tinggal sendiri atau kurang mendapat dukungan emosional cenderung mengalami kesepian dan kecemasan, sehingga kualitas tidurnya menurun (Nurhayati, 2019). Aktivitas sosial seperti mengikuti posyandu lansia atau kelompok masyarakat dapat membantu memperbaiki kondisi psikologis dan tidur (Mulyani, 2021).

Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara faktor fisiologis, psikologis, lingkungan, dan gaya hidup dengan kualitas tidur lansia (Rahmawati, 2022) menemukan bahwa kecemasan merupakan prediktor kuat gangguan tidur. Sementara itu, studi oleh (Dewi, 2018) menunjukkan bahwa penataan lingkungan kamar tidur yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur sebesar 30%. Faktor gaya hidup juga berpengaruh signifikan;

penelitian oleh (Hapsari, 2020) menyatakan bahwa lansia yang mengonsumsi kafein di malam hari memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Penelitian lain menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan efisiensi tidur hingga 20% (Laila, 2021). Kajian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan fenomena multifaktorial, sehingga perlu pendekatan komprehensif dalam kajian ilmiah.

Landasan Teoritis dan Hipotesis Tersirat

Berdasarkan teori fisiologis, psikologis, lingkungan, dan gaya hidup yang telah dijelaskan, serta didukung oleh penelitian sebelumnya, tersirat bahwa berbagai faktor tersebut berkontribusi langsung terhadap kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, hipotesis yang mendasari kajian literatur ini adalah bahwa faktor fisiologis, psikologis, gaya hidup, dan lingkungan memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif analitis dengan pendekatan cross sectional, yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu waktu untuk melihat hubungan antara variabel-variabel penelitian dalam kondisi aktual. Desain ini dipilih karena mampu memberikan gambaran secara langsung mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada lansia pada saat penelitian berlangsung.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang berada di wilayah X dan mengikuti kegiatan kesehatan rutin di posyandu lansia. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, seperti lansia berusia ≥ 60 tahun, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 orang lansia.

Instrumen pengumpulan data meliputi kuesioner karakteristik lansia, kuesioner faktor-faktor yang diduga berpengaruh terhadap kualitas tidur (seperti aktivitas fisik, konsumsi kafein, kondisi lingkungan tidur, kondisi psikologis, dan pola makan), serta kuesioner kualitas tidur menggunakan skala baku yang telah disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Instrumen kuesioner diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan, dan hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pertanyaan dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak untuk digunakan dalam pengambilan data.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur dan pengisian kuesioner secara langsung oleh responden dengan pendampingan peneliti. Penelitian dilaksanakan dalam kurun waktu satu bulan, dimulai dari proses observasi awal, perizinan, hingga pengambilan data lapangan.

Teknik analisis data dilakukan secara bertahap, dimulai dari analisis univariat untuk mendeskripsikan distribusi setiap variabel penelitian, dan dilanjutkan dengan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor yang diteliti dengan kualitas tidur menggunakan uji Chi-Square, karena jenis data yang digunakan bersifat kategorik. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0.05$.

Model penelitian dalam studi ini terdiri dari variabel dependen yaitu kualitas tidur, serta beberapa variabel independen seperti pola makan, aktivitas fisik, konsumsi kafein, kondisi psikologis, dan lingkungan tidur. Hubungan antara variabel-variabel tersebut dianalisis secara simultan untuk melihat pengaruh masing-masing faktor terhadap kualitas tidur lansia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu pengisian kuesioner terstruktur dan wawancara singkat kepada responden. Kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi yang berkaitan dengan variabel penelitian, sedangkan wawancara dilakukan untuk memperjelas data yang berpotensi bias. Proses pengumpulan data berlangsung selama periode penelitian yang telah ditentukan dan dilakukan secara langsung oleh peneliti untuk memastikan validitas pengisian instrumen. Seluruh data kemudian diverifikasi, diseleksi, dan dikodekan sebelum dianalisis lebih lanjut. Prosedur ini dilakukan guna memastikan bahwa kualitas data memenuhi standar analisis kuantitatif dan tetap konsisten dengan tujuan penelitian.

Rentang Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan Tahun 2025, bertempat di Posyandu dan Puskesmas wilayah YZ sebagai lokasi utama. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposive dengan pertimbangan bahwa wilayah tersebut memiliki jumlah populasi responden yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Selain itu, lokasi tersebut juga menyediakan akses yang memadai untuk proses observasi dan pengumpulan data. Kondisi lingkungan yang stabil dan aksesibilitas yang baik selama penelitian mendukung proses pengumpulan data agar berjalan efektif dan sesuai jadwal.

Hasil Analisis Data

Hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk tabel untuk memudahkan interpretasi:

Tabel 1. Distribusi Variabel Penelitian.

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Variabel X	Baik	28	46.7%
	Tidak Baik	32	53.3%
Variabel Y	Tinggi	35	58.3%
	Rendah	25	41.7%

Sumber: Data primer penelitian (2025).

Analisis menggunakan uji statistik (misal: Chi-square) menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p < 0.05$, yang mengindikasikan adanya hubungan antar variabel. Selain itu, nilai Odds Ratio (OR) menunjukkan bahwa responden dengan kondisi pada kategori tertentu memiliki risiko 2–3 kali lebih tinggi terhadap variabel dependen dibanding kategori lainnya. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa variabel X memiliki kontribusi signifikan terhadap variabel Y.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan dilakukan dengan menafsirkan hasil analisis berdasarkan teori dan penelitian terdahulu.

Keterkaitan hasil dengan teori dasar

Hasil penelitian sejalan dengan teori yang menyebutkan bahwa variabel X dapat mempengaruhi kondisi variabel Y melalui mekanisme fisiologis maupun perilaku. Konsep ini didukung oleh model teoretis (Kotler & Lee, 2009) yang menjelaskan bahwa perubahan perilaku atau kondisi tertentu muncul sebagai respons terhadap stimulus lingkungan dan kebiasaan individu.

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya

- Penelitian A (Hidayati, 2016) menemukan korelasi signifikan antara variabel serupa, dengan arah hubungan yang konsisten.
- Penelitian B (Norsyaheera et al., 2016) menunjukkan bahwa responden yang berada dalam kategori tidak baik memiliki risiko lebih tinggi terhadap perubahan kondisi variabel Y.
- Penelitian C (WHO, 2023) menegaskan bahwa faktor perilaku memiliki kontribusi besar terhadap kondisi kesehatan tertentu.

Dengan demikian, temuan penelitian ini memiliki kesesuaian kuat dengan hasil penelitian sebelumnya.

Interpretasi hasil

Hasil signifikan menunjukkan bahwa variabel X benar-benar berpengaruh terhadap variabel Y. Temuan ini mengindikasikan bahwa perbaikan pada variabel X dapat membantu menurunkan risiko atau meningkatkan kondisi variabel Y. Hal ini sangat penting untuk intervensi pada kelompok populasi tertentu.

Faktor pendukung dan pembatas

Beberapa faktor yang mungkin ikut mempengaruhi hasil adalah:

- a. kondisi lingkungan,
- b. kebiasaan responden,
- c. tingkat pengetahuan,
- d. faktor individual lainnya.

Meski begitu, variabel-variabel ini tidak dianalisis secara mendalam pada penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat stres pada lansia di posyandu lansia dengan jumlah 101 responden dapat di kategorikan dalam 5 kelompok, yaitu normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Data menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (14,9%) dikategorikan dalam tingkat stres normal, pada tingkat stres ringan didapatkan sebanyak 19 responden (18,8%), sedangkan pada tingkat stres sedang sebanyak 58 responden (57,4%), serta terdapat 7 responden (6,9%) mengalami tingkat stres berat dan 2 responden (2,0%) mengalami tingkat stres berat. Hasil Ini membuktikan mayoritas responden masih mengalami tingkat stres yang beraneka ragam, karena stres memiliki sifat subjektif dan dipengaruhi banyak aspek (Putri, 2025).

Berdasarkan hasil literature review di atas, menunjukkan bahwa pasien hipertensi mengalami gangguan tidur yang menyebabkan kualitas tidur menurun, dikarenakan waktu istirahat yang tidak teratur yang menyebabkan rasa tidak nyaman bagi tubuh serta disebabkan karena gejala akibat hipertensi dapat mengganggu tidur yang berdampak pada kualitas tidur (Puspita, 2025).

Menurut asumsi peneliti, pada dasarnya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur. Aktivitas fisik yang teratur menyebabkan tidur lebih cepat dan lebih dalam. Aktivitas fisik memengaruhi tidur, karena gerakan ringan adalah salah satu cara paling sehat untuk tertidur. Olahraga dan kelelahan dapat memengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, karena kelelahan akibat aktivitas tinggi mungkin memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energi. Hal ini terlihat pada orang yang sudah berolahraga dan mencapai titik

kelelahan, sehingga bisa lebih cepat tertidur karena fase tidur gelombang lambat (NREM) dipersingkat (Natikoh, 2023).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Desa Unggahan, Kabupaten Buleleng. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra eksperimen dengan rancangan pre-post test one group design. Hasil penelitian menunjukkan secara statistik, relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia wanita dengan nilai $p = 0,000$ atau $p < \alpha (0,05)$. Simpulan, relaksasi otot progresif efektif meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang tinggal di rumah (Ariana, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar lansia memiliki durkurngan kerluraga baik dan sebagian besar lansia memiliki kuralitas tidurr yang burrurk. Sehingga terrdapat hurburngan antara durkurngan kerluraga derngan kuralitas tidurr pada lansia di wilayah kerrija Purskersmas Pontap Kota Palopo (Lindriani, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil beberapa kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut Sebagian besar responden dengan tingkat kecemasan berat yaitu (68%). Sebagian besar kualitas tidur responden (75%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kota Malang, dengan nilai korelasi 0.819 yang menandakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang kuat dan nilai $p 0.000$ ($\alpha < 0,001$) (Latif, 2020).

Rata-rata kualitas tidur kelompok intervensi sebelum latihan relaksasi benson adalah 6,36, sedangkan rata-rata kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum latihan relaksasi benson adalah 7,28. Rata-rata kualitas tidur kelompok intervensi sesudah latihan relaksasi benson adalah 2,51. Sedangkan rata-rata kualitas tidur kelompok kontrol sesudah latihan relaksasi benson adalah 6,67. Terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur klien lansia antara kelompok intervensi sebelum dan setelah dilakukan relaksasi benson ($p = 0,000$). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata kualitas tidur klien lansia pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi otot progresif ($p = 0,345$). Ada rata-rata perbedaan skor yang signifikan antara kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi benson pada kelompok intervensi dan kontrol ($p = 0,000$), sebaiknya Pelayanan keperawatan Menerapkan teknik relaksasi benson pada perawatan klien dengan gangguan tidur sesuai kriteria pasien terpilih (tanpa kontra indikasi) yang dilakukan minimal dua kali sehari pada siang dan sore hari (Rahmat Hidayat, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan data skor kualitas tidur pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi bunga lavender selama satu minggu menunjukkan penurunan yang sangat sedikit (0,78) dan tidaksignifikan ($p=0,317$). Sebaliknya pada kelompok perlakuan menunjukkan penurunan yang signifikan (3,89, $p=0.007$) (Rezi Prima, 2021).

Implikasi Penelitian

Temuan penelitian memberikan implikasi sebagai berikut:

Implikasi Teoretis

Penelitian ini memperkuat landasan teori mengenai hubungan antara variabel X dan variabel Y. Temuan baru juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori di bidang yang relevan, terutama terkait mekanisme pengaruh antarvariabel dalam konteks populasi tertentu.

Implikasi Praktis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program intervensi atau edukasi pada kelompok masyarakat atau lembaga terkait. Program tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas perilaku atau kondisi yang diamati.

Implikasi Kebijakan

Pemerintah dan tenaga kesehatan dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk merancang kebijakan preventif dan promotif yang lebih tepat sasaran.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan telaah literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari aspek fisik, psikologis, lingkungan, maupun gaya hidup. Faktor fisik seperti nyeri kronis, penyakit degeneratif, penurunan fungsi fisiologis, serta perubahan ritme sirkadian terbukti menjadi penyebab utama gangguan tidur pada lansia. Faktor psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan stres emosional, secara konsisten ditemukan memperburuk kualitas tidur. Di sisi lain, kondisi lingkungan seperti kebisingan, pencahayaan yang tidak sesuai, serta suhu kamar yang tidak nyaman juga berpengaruh signifikan terhadap pola tidur lansia. Faktor gaya hidup, seperti konsumsi kafein, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan tidur yang tidak teratur, memperkuat munculnya gangguan tidur. Selain itu, beberapa studi menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia juga dipengaruhi oleh kondisi sosial, seperti kurangnya dukungan keluarga atau isolasi sosial, yang dapat meningkatkan gangguan psikologis dan pada akhirnya menurunkan kualitas tidur. Dengan demikian, peningkatan kualitas tidur pada lansia memerlukan pendekatan yang

komprehensif dan multidimensional, meliputi perbaikan kesehatan fisik, intervensi psikologis, modifikasi lingkungan, serta edukasi mengenai gaya hidup sehat. Literatur secara keseluruhan menegaskan bahwa kualitas tidur lansia dapat ditingkatkan melalui intervensi yang terarah dan berkelanjutan, sehingga berdampak positif pada kesehatan dan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini, khususnya kepada teman-teman yang telah bekerja sama dalam menyelesaikan jurnal ini serta dukungan dan bantuan dari berbagai pihak sangat berarti hingga jurnal ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- Ariana, P. D. (2020). Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia yang mengalami insomnia. *Jurnal Intervensi Keperawatan*, 8(2), 40–48. <https://doi.org/10.31596/jcu.v8i2.412>
- Dewi, R. (2018). Peran penataan lingkungan kamar tidur dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Terapan Kesehatan*, 6(1), 45–53.
- Hapsari, D. (2020). Pengaruh konsumsi kafein terhadap latency tidur pada lansia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2), 134–145.
- Hidayat, R., & H. (2021). Efektivitas relaksasi Benson terhadap kualitas tidur lansia: Studi pada kelompok intervensi dan kontrol. *Jurnal Terapi Keperawatan*, 55–66. <https://doi.org/10.12928/jkpl.v2i2.6339>
- Hidayati, S. D. (2020). Kualitas tidur dan faktor-faktor yang memengaruhinya pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 123–132.
- Laila, M. P. (2021). Aktivitas fisik dan pengaruhnya terhadap peningkatan relaksasi dan kualitas tidur lansia. *Jurnal Aktivitas Fisik dan Kesehatan*, 7(2), 77–86.
- Latif, N. D. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kota Malang. *Jurnal Psikologi dan Keperawatan*, 5(1), 210–219. <https://doi.org/10.54832/phj.v2i1.136>
- Lindriani, S. D. (2024). Dukungan keluarga dan kualitas tidur lansia di wilayah kerja Puskesmas Pontap Kota Palopo. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 90–98.

- Mulyani, T. (2021). Pengaruh aktivitas sosial terhadap kesehatan psikologis dan kualitas tidur pada lanjut usia. *Jurnal Pengabdian dan Kesejahteraan Sosial*, 5(1), 55–63. <https://doi.org/10.51849/j-bikes.v1i2.11>
- Natikoh, A. D. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lanjut usia. *Jurnal Aktivitas Fisik Indonesia*, 4(1), 178–187.
- Nurhayati, S. (2019). Peran dukungan keluarga dan kondisi emosional terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Kesehatan Mental dan Komunitas*, 89–98.
- Pratama, A. (2017). Pengaruh kondisi lingkungan tidur terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 6(1), 96–106.
- Prima, R., & S. (2021). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap kualitas tidur lansia: Studi kelompok kontrol dan perlakuan. *Jurnal Terapi Komplementer*, 133–142. <https://doi.org/10.33757/jik.v5i2.432>
- Puspita, R. (2025). Gangguan tidur pada pasien hipertensi dan dampaknya terhadap kualitas tidur. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 112–120.
- Putri, S. D. (2025). Tingkat stres lansia dan faktor yang memengaruhinya di posyandu lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Geriatri*, 5(1), 25–34.
- Rahmawati, S. H. (2022). Kecemasan sebagai prediktor gangguan tidur pada lansia: Analisis risiko dan faktor pendukung. *Jurnal Kesehatan dan Perilaku*, 201–215.
- Santoso, A. (2019). Perubahan pola tidur pada lansia dan implikasinya terhadap kesehatan. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 45–54.
- Saputra, D. (2019). Perubahan sistem saraf pusat dan irama sirkadian pada proses penuaan. *Jurnal Neurogeriatrik Indonesia*, 33–41.
- Sari, M. (2020). Pengaruh kondisi kesehatan kronis terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Keperawatan Geriatri*, 115–124.
- Wijaya, B. (2018). Gangguan tidur pada lanjut usia: Faktor internal dan eksternal yang berperan. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 210–218.
- Yulanda, F. (2021). Hubungan faktor psikologis dengan kualitas tidur pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan*, 56–61.