

Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Insomnia pada Lansia Di Puskesmas Cibeber Kota Cimahi

Lina Safarina¹, Alpina Damayanti²

¹Program Studi Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani, Indonesia

²Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Jenderal Achmad Yani, Indonesia

linasafarina.1976@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia dan dapat berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan serta kualitas hidup. *Sleep hygiene* merupakan upaya pembentukan kebiasaan tidur yang baik melalui pengaturan aktivitas sebelum tidur dan lingkungan tidur yang kondusif. Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia tergolong tinggi, termasuk di Provinsi Jawa Barat dan Kelurahan Cibeber. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku *sleep hygiene* dengan insomnia pada lansia di Posbindu RW 02 Kelurahan Cibeber wilayah kerja Puskesmas Cibeber Kota Cimahi Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel 114 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Sleep Hygiene Index (SHI)* dan *Insomnia Severity Index (ISI)*. Analisis data dilakukan secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan Uji Korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *sleep hygiene* dan insomnia pada lansia ($p = 0,001$; $r = 0,868$) dengan kekuatan korelasi sangat kuat dan arah positif. Penerapan *sleep hygiene* yang baik berpotensi menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Oleh karena itu, edukasi dan intervensi terkait *sleep hygiene* perlu dioptimalkan dalam pelayanan kesehatan lansia.

Kata kunci: Sleep Hygiene, Insomnia, Lansia, Posbindu

ABSTRACT

Insomnia is the most common sleep disorder experienced by older adults and may negatively affect their health and quality of life. Sleep hygiene refers to behavioral and environmental practices that promote good sleep quality through proper pre-sleep activities and a conducive sleep environment. The prevalence of insomnia among older adults in Indonesia is relatively high, including in West Java Province and the Cibeber sub-district. This study aimed to determine the relationship between sleep hygiene behavior and insomnia among older adults at the RW 02 Integrated Health Post (Posbindu) in the working area of Cibeber Public Health Center, Cimahi City, in 2025. This study employed a quantitative method with a cross-sectional design. Purposive sampling was used to recruit 114 respondents. The instruments included the Sleep Hygiene Index (SHI) and the Insomnia Severity Index (ISI). Data were analyzed using frequency distribution for univariate analysis and Spearman Rank correlation test for bivariate analysis with a significance level of 0.05. The results showed a significant relationship between sleep hygiene behavior and insomnia among older adults ($p = 0.001$; $r = 0.868$), indicating a very strong and positive correlation. Proper implementation of sleep hygiene practices may reduce insomnia levels in older adults. Therefore, education and intervention programs focusing on sleep hygiene should be strengthened in elderly health services.

Keywords: Sleep Hygiene, Insomnia, Elderly, Integrated Health Post

PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas dan berada pada tahap akhir siklus kehidupan (Monicha Sari et al., 2021). Pada tahap ini terjadi proses penuaan yang ditandai dengan penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial secara bertahap. Perubahan tersebut meliputi aspek fisiologis, kognitif, dan psikososial yang berpengaruh terhadap kualitas hidup lansia. Salah satu perubahan fisiologis yang paling sering dialami adalah gangguan tidur (Rizki Jian U et al., 2021).

Secara global, populasi lansia mengalami peningkatan yang signifikan. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa pada tahun 2030 diperkirakan satu dari enam penduduk dunia berusia 60 tahun atau lebih, dan jumlah tersebut akan terus meningkat hingga mencapai 2,1 miliar pada tahun 2050 (World Health Organization [WHO], 2024). Peningkatan ini menunjukkan bahwa dunia sedang memasuki era populasi menua (*aging population*).

Di Indonesia, tren peningkatan jumlah lansia juga terlihat secara nyata. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa proporsi penduduk usia 60 tahun ke atas terus meningkat, termasuk di Provinsi Jawa Barat yang telah memasuki struktur penduduk menua karena proporsi lansia telah melebihi 10% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik, 2024). Kondisi ini menuntut perhatian khusus terhadap berbagai masalah kesehatan yang sering dialami lansia, termasuk gangguan tidur.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu pagi dan tidak dapat kembali tidur. Gangguan ini sering terjadi pada lansia akibat perubahan sistem sirkadian dan penurunan hormon yang mengatur siklus tidur-bangun (Juwita et al., 2023). Selain faktor fisiologis, faktor psikologis seperti kecemasan dan depresi juga berkontribusi terhadap terjadinya insomnia pada lansia (Khairani, 2022). Faktor gaya hidup seperti konsumsi kafein, kebiasaan tidur yang tidak teratur, serta kurangnya aktivitas fisik turut memperburuk kondisi tersebut.

Apabila insomnia tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan, seperti gangguan metabolik, peningkatan risiko hipertensi, serta penyakit kardiovaskular lainnya (Sinaga & Melia, 2022). Selain itu, gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menurunkan kualitas hidup, meningkatkan risiko jatuh, serta memperburuk kondisi psikologis lansia.

Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia tergolong tinggi dan menjadi masalah kesehatan yang signifikan (Yuliana et al., 2021). Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif dan promotif yang efektif untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia.

Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah penerapan sleep hygiene. Sleep hygiene merupakan serangkaian perilaku dan pengaturan lingkungan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur, seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, membatasi tidur siang, melakukan relaksasi sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan kamar yang nyaman dan kondusif (Ghaddafi, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku sleep hygiene dan tingkat insomnia pada lansia (Purnamawati & Kartika Sari, 2023; Sayekti & Hendrati, 2018). Bahkan, intervensi sleep hygiene terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur lansia (Wibowo, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa peningkatan jumlah lansia berbanding lurus dengan meningkatnya risiko gangguan tidur, khususnya insomnia. Sleep hygiene menjadi salah satu strategi yang potensial untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan perilaku sleep hygiene dengan insomnia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Cibeber Kota Cimahi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku sleep hygiene dan tingkat

insomnia pada lansia dalam satu waktu pengukuran. Penelitian dilaksanakan di RW 02 wilayah kerja Puskesmas Cibeber, Cimahi Selatan, pada tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 158 lansia yang terdaftar di wilayah tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, sehingga diperoleh sebanyak 114 responden sebagai sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Sleep Hygiene Index* (SHI) untuk mengukur perilaku sleep hygiene dan *Insomnia Severity Index* (ISI) untuk menilai tingkat keparahan insomnia pada lansia. Kedua instrumen tersebut merupakan alat ukur terstandar yang telah banyak digunakan dalam penelitian terkait gangguan tidur. Analisis data dilakukan secara bertahap, yaitu analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta variabel penelitian, dan analisis bivariat untuk menguji hubungan antara perilaku sleep hygiene dan tingkat insomnia menggunakan Uji Korelasi Spearman Rank. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Perilaku *Sleep Hygiene* pada Lansia di Kelurahan Cibeber Kota Cimahi (n = 114)

Perilaku Sleep Hygiene	F	%
Baik	14	12,3
Sedang	74	64,9
Buruk	26	22,8
Total	114	100,0

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar lansia memiliki perilaku *sleep hygiene* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 74 responden (64,9%). Sebanyak 26 responden (22,8%) berada pada kategori buruk, dan hanya 14 responden (12,3%) yang memiliki *sleep hygiene* baik. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia belum menerapkan perilaku *sleep hygiene* secara optimal.

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Insomnia pada Lansia di Kelurahan Cibeber Kota Cimahi (n = 114)

Tingkat Insomnia	F	%
Tidak ada insomnia	7	6,1
Insomnia ringan	24	21,1
Insomnia sedang	57	50,0
Insomnia berat	26	22,8
Total	114	100,0

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami insomnia sedang, yaitu sebanyak 57 orang (50,0%). Sebanyak 26 responden (22,8%) mengalami insomnia berat, 24 responden (21,1%) mengalami insomnia ringan, dan hanya 7 responden (6,1%) yang tidak mengalami insomnia. Hasil ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah kesehatan yang cukup dominan pada lansia di wilayah penelitian.

Tabel 3.
Hubungan Perilaku *Sleep Hygiene* dengan Tingkat Insomnia pada Lansia (n = 114)

Variabel	r	p-value	n
Sleep hygiene – Insomnia	0,868	0,001	114

Berdasarkan hasil analisis Uji Korelasi Spearman Rank pada Tabel 3, diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *sleep hygiene* dan tingkat insomnia pada lansia. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,868 menunjukkan kekuatan hubungan yang sangat kuat. Arah korelasi positif (searah) mengindikasikan bahwa semakin baik perilaku *sleep hygiene* yang diterapkan, maka semakin ringan tingkat insomnia yang dialami lansia.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di RW 02 wilayah kerja Puskesmas Cibeber Tahun 2025 memiliki perilaku *sleep hygiene* dalam kategori sedang. Sebanyak 14 responden (12,3%) memiliki *sleep hygiene* baik, 74 responden (64,9%) berada pada kategori sedang, dan 26 responden (22,8%) termasuk dalam kategori buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia belum menerapkan perilaku *sleep hygiene* secara optimal. Kondisi ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kualitas tidur lansia cenderung mengalami penurunan seiring bertambahnya usia (Monicha Sari et al., 2021; Rizki Jian et al., 2021).

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kategori *sleep hygiene* sedang pada responden antara lain kebiasaan merokok dan konsumsi kafein (78,8%), jam tidur yang tidak teratur (70,8%), serta kondisi lingkungan tidur yang kurang nyaman (40,7%). Lansia melaporkan tidur dan bangun pada waktu yang berbeda-beda setiap hari serta sering terbangun di malam hari. Kebiasaan tidur siang setiap hari juga menyebabkan kesulitan tidur pada malam hari. Faktor lingkungan seperti pencahayaan yang terlalu terang, suhu kamar yang panas, serta kebisingan turut memengaruhi kualitas tidur. Hal ini sesuai dengan penelitian Ghaddafi (2021) yang menyatakan bahwa lingkungan tidur dan kebiasaan sebelum tidur memiliki hubungan erat dengan kejadian insomnia pada lansia.

Distribusi tingkat insomnia menunjukkan bahwa 7 responden (6,1%) tidak mengalami insomnia, 24 responden (21,1%) mengalami insomnia ringan, 57 responden (50,0%) mengalami insomnia sedang, dan 26 responden (22,8%) mengalami insomnia berat. Tingginya prevalensi insomnia pada lansia merupakan fenomena yang umum terjadi pada populasi lanjut usia, baik di tingkat nasional maupun global (World Health Organization [WHO], 2024; Badan Pusat Statistik, 2024). Penelitian Khairani (2022) juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan insomnia dengan derajat yang bervariasi.

Secara fisiologis, proses penuaan menyebabkan perubahan pada sistem saraf pusat dan sistem sirkadian yang mengatur pola tidur, sehingga mengurangi kualitas dan durasi tidur malam. Selain faktor fisiologis, faktor psikologis seperti kecemasan dan stres turut berperan dalam meningkatkan risiko insomnia (Juwita et al., 2023). Faktor gaya hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi kafein dan pola tidur yang tidak teratur, juga memperburuk kondisi insomnia pada lansia (Sinaga & Melia, 2022). Selain itu, risiko depresi dan penyakit kronis turut memperkuat terjadinya insomnia pada kelompok usia lanjut (Sayekti & Hendrati, 2018).

Sleep hygiene merupakan salah satu faktor penting dalam munculnya kasus insomnia karena mencakup kebiasaan sebelum tidur dan kondisi lingkungan tidur. Perubahan *sleep hygiene* ke arah yang lebih baik terbukti dapat meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur lansia (Wibowo, 2020). Sebaliknya, praktik *sleep hygiene* yang kurang tepat berhubungan signifikan dengan meningkatnya tingkat insomnia (Purnamawati & Kartika Sari, 2023).

Hasil analisis bivariat menggunakan Uji Korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *sleep hygiene* dan tingkat insomnia pada lansia. Koefisien korelasi sebesar 0,868 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel tersebut. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perilaku *sleep hygiene* memiliki hubungan bermakna dengan kejadian insomnia pada lansia (Ghaddafi, 2021; Purnamawati & Kartika Sari, 2023).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa peningkatan jumlah lansia yang terjadi secara demografis (Badan Pusat Statistik, 2024; WHO, 2024) perlu diimbangi dengan intervensi promotif dan preventif dalam pengelolaan gangguan tidur. Perbaikan perilaku *sleep hygiene* dapat menjadi strategi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan tingkat insomnia serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 114 lansia di RW 02 wilayah kerja Puskesmas Cibeber Tahun 2025, sebagian besar responden memiliki perilaku *sleep hygiene* dalam kategori sedang (64,9%) dan mengalami insomnia pada tingkat sedang (50,0%). Hasil uji Korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku *sleep hygiene* dan tingkat insomnia ($p = 0,001$; $p < 0,05$) dengan kekuatan korelasi sangat kuat ($r = 0,868$) dan arah hubungan positif. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik penerapan *sleep hygiene*, maka semakin ringan tingkat insomnia yang dialami lansia.

Berdasarkan temuan tersebut, lansia disarankan untuk menerapkan praktik *sleep hygiene* yang konsisten, seperti menjaga jadwal tidur yang teratur, menghindari konsumsi kafein sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman. Puskesmas dan tenaga keperawatan diharapkan dapat mengoptimalkan peran edukatif dan preventif melalui penyuluhan serta pemantauan perilaku tidur lansia secara berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi dengan desain yang lebih komprehensif guna memperkuat bukti ilmiah terkait intervensi *sleep hygiene* pada lansia.

REFERENSI

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik penduduk lanjut usia 2024* (Vol. 21). Direktorat Statistik Kesejahteraan Rakyat, Badan Pusat Statistik.
- Ghaddafi. (2021). Hubungan antara *sleep hygiene* dengan tingkat insomnia pada lansia di Kecamatan Jebres Kelurahan Gandekan RW 05 Surakarta. *Nusantara Hasana Journal*, 2(5), 71–77.
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan kecemasan dengan insomnia pada pralansia dan lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aojh.v1i2.104>
- Khairani, N. (2022). Gambaran insomnia pada lansia di Kota Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, 6(1).
- Monicha Sari, R., Paulina Irma, M., & Sukmaningtyas, W. (2021). Gambaran kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Teinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang.
- Purnamawati, N. P. I., & Kartika Sari, E. (2023). Hubungan *sleep hygiene* terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia. *Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1), 290–300. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW>
- Rizki Jian, U., Indarwati, R., & Retnayu, P. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti.
- Sayekti, N. P. I. W., & Hendrati, L. Y. (2018). Analisis risiko depresi, tingkat *sleep hygiene*, dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia.
- Sinaga, & Melia. (2022). Hubungan gangguan tidur insomnia lansia dengan hipertensi di Puskesmas Sangkanhurip (Vol. 4).
- 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*, 3(2).
- World Health Organization. (2024). *World health statistics 2024*. World Health Organization.