

HUBUNGAN KETENAGAN JiWA DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN LANJUT USIA (LKSLU) DI KABUPATEN NGANJUK

Ega Ananda Kurnia¹, : Andika Siswoaribowo, S.Kep.,Ns.,M.Kep², Diana Rachmania, S.Kep.,Ns.,M.Kep³.

^{1,2,3} STIKES Karya Husada Kediri

Email Korespondensi: bayuega1922@gmail.com

ABSTRAK

Usia lansia mengalami proses degenerative atau penuaan yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan. Lansia yang memasuki usia lanjut cenderung memiliki permasalahan salah satunya adalah dari faktor psikologis yaitu memikirkan hari akhir, salah satu dampak yang di timbulkan dimana lansia mengeluh sering terbangun di malam hari, mudah lelah. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan ketenangan jiwa dengan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) Kabupaten Nganjuk. Desain penelitian "cross sectional" menggunakan alat ukur kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). dari populasi 40 orang didapatkan 28 responden dengan teknik sampel Purposive. Hasil penelitian hampir seluruhnya memiliki ketenangan jiwa kurang (53,6%) dan hampir seluruhnya lansia memiliki kualitas tidur (75%) yang kurang. Sedangkan responden dengan ketenangan jiwa baik memiliki kualitas tidur baik. Hasil analisis uji statistic korelasi spearman Rho, bahwa $p\text{ value } (0,005) < \alpha = (0,05)$ sehingga H_1 diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Ketenangan jiwa dengan Kualitas Tidur pada lansia di LKSLU Kabupaten Nganjuk. Sedangkan nilai Coefficient Correlation sebesar 0,653, artinya kekuatan tingkat hubungan termasuk kategori kuat dengan arah hubungan positif yang artinya apabila ketenangan jiwa semakin kurang maka pada Kualitas Tidur lansia akan (kurang). sebaiknya dapat melakukan kesejahteraan spiritual yang terkait dengan ketenangan jiwa pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Lanjut Usia Kabupaten Nganjuk. Dan melakukan intervensi kesejahteraan spiritual dengan pemenuhan kebutuhan tidur.

Kata kunci : Ketenangan Jiwa, Pemenuhan Kebutuhan Tidur, Lansia

ABSTRACT

Older people experience degenerative or aging processes that can lead to a decline in health. Lansia that enters old age tends to have problems one of which is from psychological factors that is thinking of the last day, one of the effects that arises where the elderly complain often waking up at night, easy tired.. The aim of this study is to analyze the relationship between peace of mind and the fulfillment of sleep needs in the elderly at the Advanced Social Welfare Institute of Aged (LKSLU) in Nganjuk district. The "cross sectional" study was designed using

the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Out of a population of 40 people, 28 respondents were obtained with a Purposive sample technique. While respondents with good peace of mind have good sleep quality. Rho spearman's statistic correlation test results, that p value $(0,005) < \alpha = (0,05)$ so that H_1 is accepted. This means that there is a significant relationship between peace of mind and quality of sleep in the elderly in the LKSLU district of Nganjuk. Whereas the coefficient correlation value is 0.653, it means that the strength of the relationship level belongs to the strong category. The degree of relationship between the two variables is positive which means that when the peace of mind becomes less then on the quality of sleep the elderly will (kurang). It is better to change bad sleep habits by reducing caffeine intake to a maximum of 3 cups a day, changing smoking habits, doing stable light exercise every day to help deepen sleep.

Keywords: *Peace of mind, Fulfillment of Sleep Needs, Elderly*

PENDAHULUAN

Lansia pada usianya mengalami proses degenerative atau penuaan lansia yang mana hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan kesehatan. Selain itu, lansia juga mengalami proses menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang dideritanya (Biahimo & Gobel, 2021). Pada proses penuaan terjadi perubahan pada struktur, fisiologi, dan biokimia tubuh yang berdampak pada fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Perubahan tersebut cenderung membawa kegagalan pada lansia dalam mempertahankan keseimbangan kondisinya terhadap stress fisiologis.

Penyebab lansia mengalami jiwa yang tidak tenang berasal dari beban pikiran dari lansia itu sendiri. Lansia kurang sabar atau sering berfikir negatif atau merasa kurang dekat dengan Allah menyebabkan ketidak tenangan jiwanya,. Ketidak tenangan jiwa tersebut pada akhirnya mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia terjadi juga perubahan sosial, spiritual, lansia pada umumnya tidak mempengaruhi kebutuhan tidur dengan baik. tanda-tanda ketenangan jiwa merupakan jiwa yang tenang, mampu menerima kenyataan yang dihadapinya, selalu bersikap positif setiap masalah ,dan hidup sesuai dengan aturan agama.

Berdasarkan data WHO pada tahun 2021, Asia Tenggara menjadi menyumbang 9,8% populasi lansia dari seluruh dunia, angka ini dapat meningkat menjadi 13,7% sampai 20,3% pada tahun 2030 dan 2050. Sedangkan prevalensi ketenangan jiwa yang diambil melalui faktor pencetusnya yakni stress, depresi, dan kecemasan pada lansia didapatkan pada tahun 2018 oleh WHO bahwasannya sekitar 10-15% lansia mengalami depresi. Di Indonesia dari penduduk lansia sekitar 7,8% atau 21 juta jiwa melaporkan mengalami gangguan tidur dan mengeluh sulit memulai dan mempertahankan tidur (Risksdas 2018). Selain itu, prevalensi depresi, stress dan kecemasan pada lansia di pelayanan kesheatan primer yakni 5-17%, 20% lansia berada di komunitas, 25% lansia di rumah sakit dan 40% diantaranya berada di panti jompo atau LKSLU. Di Jawa Timur, 45% dari jumlah lansia juga dilaporkan mengalami gangguan tidur dimalam hari (Dinkes, dalam Ardani 2019). Keluhan gangguan tidur sebenarnya dapat terjadi pada berbagai usia, tetapi prevalensi insomnia pada lansia cenderung meningkat. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan pada 5886 lansia berusia 55 keatas, didapatkan bahwa lebih dari 70% lansia diantaranya mengalami gangguan tidur atau kurangnya pemenuhan tidur (Afiestari, Budiharto & Saiman, 2020).

Bedasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 6 orang lansia didapatkan 4 diantaranya mengalami masalah gangguan tidur atau kurangnya pemenuhan kebutuhan tidur yang menyebabkan pada keesokan harinya tidak merasa bugar dan lemas karena mengantuk, kesulitan memulai tidur, sering terbangun. Selain itu dari 2 lansia diantaranya mengatakan

bahwa kesulitan untuk memulai tidur dikarenakan merasa adanya beban pikiran dai dalam diri baik tentang diri maupun keluarga.

Pada lansia penurunan baik secara fisik dan psikologis tentunya membawa perubahan dalam kehidupannya. Perubahan tersebut apabila lansia tidak memiliki kesiapan yang baik seperti manajemen koping diri, keyakinan dan keteguhan diri dalam penerimaan baik terhadap penurunan kesehatan fisik maupun mental maka dapat menyebabkan lansia memiliki rasa cemas, khawatir, bahkan stress secara emosional dimana hal tersebut merupakan faktor lansia tidak memiliki ketenangan jiwa. Dengan adanya tekanan dari dalam diri yang kuat, lansia dapat mengalami gangguan tidur yang mana biasanya lansia memerlukan waktu tidur 6-7 jam perhari untuk menjaga kualitas tidurnya. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nasiri (2020) dimana faktor psikologis juga dapat mendukung terjadinya gangguan tidur diantaranya cemas, stress, depresi, merasa kesepian dan perasaan tidak berguna dimana dari hal tersebut berasal dari ketidakmampuan lansia dalam mengelola ketenangan jiwanya

Pemenuhan kebutuhan tidur yang kurang dapat berdampak pada tingkat gangguan tidur yang lebih parah yakni gangguan tidur kronis. Secara fisiologis, apabila individu tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi (Abdullah, Arsin & Yahya, 2017). Dampak lain dari pemenuhan tidur yang kurang pada lansia yakni kantuk berlebihan di siang hari, mudah lelah, gangguan atensi dan memori, mood (ketidakstabilan emosional), sering terjatuh dan penurunan kualitas hidup. Beberapa gangguan tidur dapat mengancam jiwa baik secara tidak langsung misalnya kecelakaan akibat gangguan tidur. Selain itu, kurangnya pemenuhan tidur juga dapat menyebabkan kematian pada lansia dengan penyakit yang dibawanya seperti depresi, hipertensi, penyakit jantung atau paru, stroke, diabetes melitus atau arthritis yang biasanya mereka cenderung memiliki kualitas tidur lebih buruk dan durasi tidur yang kurang dibandingkan dengan lansia yang sehat (Mindayani et al, 2021).

Dari hal tersebut, untuk bisa memenuhi kebutuhan tidur lansia memerlukan jiwa yang tenang. Ketenangan jiwa merupakan ketika jiwa secara konsisten mengajak kembali kepada fitrah Ilahiyah Tuhan-nya. Solusi dari kurangnya ketenangan jiwa yakni secara konsisten mengajak Kembali lansia kepada fitrah Ilahiyah Tuhan-nya, mendengarkan murrotal. Perilaku, sikap, dan gerakan yang tidak tergesa-gesa, tenang, dan penuh pertimbangan adalah tanda-tanda jiwa yang tenang, yang matang, jujur, dan tepat. Selain itu, perlunya bersikap positif dan berprasangka baik terhadap kejadian maupun peristiwa yang terjadi bahwa hal tersebut merupakan ujian dan cobaan dari Tuhan kepada hamba-nya. Sikap positif dalam menghadapi suatu hal akan membawa ketenangan jiwa bagi setiap makhluk. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Pada et, al (2022) dimana di antara tanda-tanda ketenangan jiwa merupakan jiwa yang tenang, mampu menerima kenyataan yang dihadapinya, selalu bersikap positif terhadap setiap masalah, dan hidup sesuai dengan aturan agama. Bersikap positif dan selalu bersyukur akan membawa lansia pada kesejahteraan psikologis yang baik, dari hal tersebut secara otomatis lansia secara individual dapat mengatasi atau melakukan koping diri dari setiap tuntutan baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Ketenangan jiwa serta kesejahteraan psikologis ditandai dengan diperolehnya kebahagiaan, kepuasan hidup, merasa nyaman, bahagia dan tenang dengan demikian meskipun lansia mengalami penurunan kekuatan fisik dalam kualitas tidurnya tetap tercukupi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yaitu korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi Seluruh lansia LKSLU Nganjuk sebanyak 40 lansia dengan sampel 28 responden menggunakan teknik *porpositive sampling*. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Lansia yang berusia 60-69 tahun dan Lansia yang bisa diajak interaksi maupun

komunikasi. Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat laik etik dari Komite Penelitian Kesehatan Stikes Karya Husada Kediri dengan nomor : 0125/Ec/l/lppm/stikes/kh/iv/2024

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi dan data demografi responden pada 31 April 2024.

Karakteristik Responden	F	%
Usia		
Usia 50-60 tahun	1	3,6
Usia 60-70 tahun	6	21,4
Usia 70-80 tahun	21	75,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	9	32,1
Perempuan	19	67,9
Pendidikan		
SD	7	25
SMP	13	46,4
SMA	7	25,0
Perguruan Tinggi	1	3,6
Status Pernikahan		
Berpasangan	13	46,4
Tidak Berpasangan	15	53,6
Riwayat Penyakit		
Hipertensi	17	60,7
Diabetes militus	8	28,6
tidak ada	3	10,7
Lama Tinggal di LKLSU		
< 1 Tahun	10	35,7
1-3 Tahun	9	32,1
> 3 Tahun	9	32,1
Kunjungan keluarga		
Masih	8	28,6
Tidak Pernah	20	71,4
Total	28	100,0

Berdasarkan tabel 5.1 Data umum berisi informasi tentang data jenis kelamin, usia, pendidikan, status pernikahan, riwayat penyakit, Kunjungan Keluarga dan lama tinggal di lembaga dengan jumlah responden sebanyak 28 responden. Diketahui dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi jenis kelamin sampel didominasi oleh perempuan yakni sebesar 19 responden sebagian besar (67,9%). Distribusi frekuensi usia paling banyak adalah 70-80 tahun yaitu 21 responden sebagian besar (75%). Distribusi frekuensi pendidikan paling banyak adalah jenjang SMP yaitu 13 hampir setengah responden (46,4%). Distribusi frekuensi

status pernikahan paling banyak adalah berpasangan yaitu 15 sebagian besar responden (53,6%). Distribusi frekuensi riwayat penyakit paling tinggi adalah hipertensi yaitu 17 sebagian responden (60,7%). Distribusi frekuensi kunjungan keluarga paling tinggi adalah tidak pernah dikunjungi keluarga yaitu 20 hampir seluruh responden (71,4%).

Tabel 5.2. Distribusi Ketenangan jiwa pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk

No	Ketenangan jiwa	Frekuensi	Persentase (%)
1	baik	7	25
2	cukup	6	21,4
3	kurang	15	53,6
	Total	28	100,0

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian diketahui bahwa Ketenangan jiwa pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk sebagian besar (53,6%) dalam kategori kurang.

Tabel 5.3 Distribusi Kualitas tidur pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk

No	Kualitas tidur pada Lansia	Frekuensi	Persentase (%)
1	baik	7	25
2	Buruk	21	75
	Total	28	100,0

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian diketahui bahwa Kualitas tidur pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk sebagian besar (75%) dalam kategori kurang.

Tabel 5.4. Tabulasi silang Hubungan Ketenangan jiwa dengan Kualitas tidur pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk, 31 April 2024

Ketenangan jiwa	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk			
	F	%	F	%	F	%
Baik	6	21,4%	1	3,6%	7	25,0%
Cukup	1	3,6%	5	17,9%	6	21,4%
Kurang	1	3,6%	14	50,0%	15	53,6%
Total	18	64,3%	10	35,7%	28	100,0%
<i>Spearman's Rank Test</i> P value <0,005 < α = 0,005 r = 0,653						

Berdasarkan tabel di atas, bahwa sebagian besar (50%) responden dengan ketenangan jiwa kurang memiliki kualitas tidur kurang. Sedangkan responden dengan ketenangan jiwa baik memiliki kualitas tidur baik. Berdasarkan hasil analisis uji statistik korelasi spearman Rho dengan komputerisasi dapat diinterpretasikan hasil uji statistik pada variabel ketenangan jiwa dengan kualitas tidur pada lansia didapatkan bahwa p value (0,005) < α = (0,05) sehingga H1

diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara ketenangan jiwa dengan kualitas tidur pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk. Sedangkan nilai Coefficient Correlation (kekuatan hubungan) sebesar 0,653, artinya kekuatan tingkat hubungan termasuk kategori sedang. Tingkat hubungan antara kedua variabel adalah searah (positif) yang artinya apabila ketenangan jiwa semakin kurang maka pada Kualitas tidur lansia akan (kurang)

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Ketenangan jiwa pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden (53,6%) mengalami ketenangan jiwa dalam kategori kurang. Ketenangan jiwa adalah bentuk keharmonisan yang benar-benar antara faktor jiwa, serta memiliki kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi dan dapat merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Daradjat, 2019). Ketenangan jiwa juga merupakan kesehatan jiwa dan kedamaian jiwa, Sehingga seseorang yang jiwanya tenang atau tentram artinya ia memiliki keseimbangan dalam fungsi-fungsi jiwanya kemudian mampu berfikir sehat, bijak dalam menghadapi persoalan, dapat beradaptasi dengan keadaan dan dapat merasakan kebahagiaan hidup. Ketenangan jiwa membutuhkan suatu tahap atau proses yang tidak mudah, tetapi bukan berarti tidak dapat diperoleh atau dimiliki. Apabila seseorang membiasakan diri mengingat Allah maka orang tersebut akan merasa dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaannya, dengan demikian akan timbul pada dirinya perasaan percaya diri sendiri, teguh, tenang, tentram dan bahagia (innayati, 2021)

Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi jiwa lansia tidak tenang adalah dilihat dari segi usia, jenis kelamin dan riwayat penyakit. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar (75%) lansia berusia 70-80 tahun mengalami ketenangan jiwa yang kurang. Lansia mengalami kemunduran fisik maupun psikologis. Hal ini menyebabkan mudah merasa cemas, serta perasaan takut karena ditinggal keluarga sehingga akan mengganggu psikologis lansia (Samosir, 2019). Menurut peneliti penuaan menjadikan penurunan psikologis lansia sehingga lansia akan mudah merasa cemas, stress dalam menghadapi masalah yang disebabkan karena hilangnya dukungan keluarga sehingga akan timbul perasaan takut ketika menghadapi masalah. Ketenangan jiwa dalam penelitian ini dialami oleh sebagian besar responden perempuan (67,9%) lebih banyak mengalami gangguan ketenangan jiwa daripada lelaki. Menurut Samosir (2019) perempuan lebih cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, sulit tidur dan kelelahan. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mengedepankan perasaan daripada logika sehingga lebih peka terhadap perubahan sosial yang berdampak pada psikologis. Menurut peneliti perempuan lebih mudah mengalami gangguan psikologis karena dipengaruhi oleh beberapa hal baik internal maupun eksternal. Faktor internal disebabkan oleh perubahan hormon yang terjadi sehingga menimbulkan efek psikologis. Selain itu faktor lingkungan juga turut menyebabkan gangguan psikologis sehingga wanita lebih sulit mengontrol emosionalnya. Ketenangan jiwa dalam penelitian ini dialami oleh sebagian besar (60,7%) riwayat penyakit hipertensi dapat diketahui bahwa lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi cenderung mengalami ketenangan jiwa yang buruk daripada lansia yang memiliki riwayat penyakit diabetes melitus. Hipertensi dapat dipicu oleh stress yang berlebihan. Stress merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang (Ramdani et al 2017). Menurut peneliti riwayat penyakit hipertensi banyak diserita oleh lansia yang stress, stress merupakan salah satu gangguan psikis yang dapat mempengaruhi ketenangan jiwa, sehingga dari beberapa responden yang mengalami gangguan ketenangan jiwa paling besar adalah responden yang memiliki riwayat penyakit hipertensi.

Berdasarkan karakteristik lama tinggal responden di LKLSU dapat diketahui bahwa hampir setengah responden (35,7) dengan lama tinggal kurang dari satu tahun mengalami gangguan ketenangan jiwa yang paling tinggi. Menurut (Beni, 2021) panti jompo merupakan salah satu Lembaga social yang bertujuan untuk mensejahterakan lansia. Lansia yang berada di panti jompo diberikan program untuk meningkatkan ketenangan jiwa sehingga dapat menikmati masa tua. Menurut peneliti lansia yang tinggal lebih dari satu tahun telah merasakan kenyamanan atas pelayanan yang diberikan oleh panti jompo sehingga cenderung mengalami ketenangan jiwa yang lebih baik, sedangkan lansia yang tinggal kurang dari satu tahun masih kurang terbiasa hidup Bersama selain keluarga, selain itu factor keterbiasaan hidup Bersama keluarga masih belum hilang sehingga kenyamanan lansia dalam menjalani kehiduoan di panti jompo berkurang. Hal ini dapat menyebabkan ketenangan jiwa terganggu.

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden (52,6%) menghadapi dengan sabar. Sabar ialah tahan menerima sesuatu yang tidak disenangi dengan ridha dan ikhlas serta berserah diri kepada Allah. Sabar membentuk jiwa manusia menjadi kuat dan teguh tatkala menghadapi bencana (musibah). Sabar bukan berarti menyerah tanpa syarat, tetapi terus berusaha dengan hati yang ikhlas, dikala menerima cobaan dari Allah SWT. Menurut peneliti lansia yang jauh dari keluarga dapat membuat lansia merasa kesepian dan terisolasi. Ketiadaan interaksi sehari-hari dengan anggota keluarga dapat mengurangi dukungan emosional dan social yang penting untuk kesehatan mental mereka. Kehadiran keluarga dapat memberikan rasa aman bagi lansia.

Berdasarkan hasil penelitian hampir setengah reponden (39%) menghadapi dengan optimis. Sikap optimis dapat digambarkan sebagai cahaya dalam kegelapan dan memperluas wawasan berfikir. Dengan optimisme, cinta akan kebaikan tumbuh didalam diri manusia, dan menumbuhkan perkembangan baru dalam pandangannya tentang kehidupan. Ciri-ciri kebahagiaan itu lebih tampak pada wajah orang yang optimis tidak saja dalam hal kepuasan tetapi juga seluruh kehidupan baik dalam situasi positif maupun negatif. Menurut pendapat peneliti lansia yang optimis cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Optimisme membantu mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan stres, karena mereka lebih fokus pada aspek positif dari kehidupan dan mampu menghadapi tantangan dengan pandangan yang lebih konstruktif. Optimisme dapat membantu lansia untuk lebih menikmati hidup. Mereka cenderung lebih aktif, terlibat dalam kegiatan sosial, dan memiliki hubungan yang lebih baik dengan orang lain. Hal ini berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih tinggi

Berdasarkan hasil penelitian melalui kuesioner pada parameter merasa dekat dengan Allah dalam ketenangan jiwa hampir setengah responden (44%) mengalami kurang merasa dekat dengan Allah dalam menghadapi ketenangan jiwanya. Dalam kehidupan sehari-hari, ada kecenderungan manusia untuk berprasangka buruk kepada Allah. Prasangka buruk dapat menimbulkan ketakutan-ketakutan. mereka yang diuji dengan kekurangan akan merasa cemas, takut, marah, dan muncul beragam emosi negatif lainnya (Hendriani 2018). Menurut pendapat peneliti lansia yang tidak dekat dengan Allah SWT dikarenakan tidak mendapatkan dukungan spiritual. Ketiadaan hubungan spiritual bisa memperburuk kondisi mental seperti depresi, kecemasan, dan rasa kesepian. Lansia yang merasa jauh dari Allah mungkin mengalami lebih banyak stres dan kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup. Spiritualitas dapat memberikan rasa tujuan dan makna dalam hidup lansia. Tanpa ini, lansia bisa merasa hidup mereka kurang bermakna dan sulit menemukan motivasi untuk terus maju.

Mengidentifikasi Kualitas tidur pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (75%) responden mengalami Kualitas tidur dalam kategori kurang. kualitas tidur merupakan proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Tidur merupakan

suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang dan dapat dibangunkan kembali dengan stimulus dan sensori yang cukup. Selain itu tidur juga dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, melainkan merupakan sesuatu urutan siklus yang berulang (Feralisa, 2020). Kualitas tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak yang harus dipenuhi oleh semua orang, dengan istirahat dan tidur yang cukup maka tubuh dapat berfungsi secara optimal (Ambarwati, 2017). Kebutuhan tidur akan berkurang dengan berlanjutnya usia, lanjut usia cenderung susah tidur karena mereka terlalu banyak memikirkan hal-hal yang meresahkan pikir. Sedangkan penurunan kualitas tidur dianggap sebagai bentuk paling ringan dari gangguan mental (Rosdianti, 2018).

Penyebab Kualitas tidur pada lanjut usia seringkali dikarenakan stres atau kecemasan dan kegelisahan yang dalam yang biasanya dikarenakan memikirkan perubahan besar yang terjadi pada dirinya. Beberapa penyebab insomnia pada lansia yakni Penyakit atau status kesehatan, lingkungan, kelelahan (Prayitno, 2015). kualitas tidur terus menurun, cukup 7 jam perhari. Demikian juga jika telah mencapai lansia rata-rata yaitu 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur cukup 6 jam per hari.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas tidur adalah usia, jenis kelamin, riwayat penyakit. Berdasarkan karakteristik responden jenis kelamin dapat diketahui bahwa Perempuan lebih banyak mengalami gangguan kualitas tidur daripada laki-laki. Menurut Valero et al (2016) menemukan bahwa wanita hampir dua kali lebih mungkin mengalami Kualitas tidur yang buruk dibandingkan pria. Variasi ini dapat muncul sebagai akibat dari perubahan hormonal yang terkait dengan menopause, serta perubahan fisik, fisiologis, dan psikologis yang dapat memperburuk masalah terkait tidur.

Menurut peneliti perempuan lebih banyak menggunakan perasaan dalam menanggapi sesuatu, tanpa disadari hal tersebut menjadikan beban dalam pikiran sehingga menyebabkan pola tidur terganggu.

Berdasarkan karakteristik Riwayat penyakit responden dapat diketahui bahwa lansia yang memiliki Riwayat penyakit hipertensi cenderung mengalami gangguan kebutuhan tidur yang buruk daripada lansia yang memiliki riwayat penyakit diabetes melitus. Menurut (Dewi, 2014) semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh akan semakin menurun. Salah satu gangguan kesehatan yang terjadi pada lansia adalah pada sistem kardiovaskuler yaitu terjadi penurunan elastisitas dinding arteri, adanya penebalan pada dinding kapiler sehingga menyebabkan melambatnya pertukaran antara nutrisi dan zat sisa metabolisme antara sel dan darah. teriadinya kekakuan pada dinding pembuluh darah sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah sistolik maupun diastolik

Menurut peneliti riwayat penyakit hipertensi banyak diderita oleh lansia yang stress, beban pikiran yang terlalu banyak pada seseorang yang mempunyai penyakit terutama hipertensi mempunyai pengaruh yang tinggi terhadap Kualitas tidur pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian melalui kuesioner pada parameter dari kualitas tidur subyektif sebagian besar responden (82%) mengalami kualitas tidur subyektif yang dalam menghadapi Kualitas tidur selama bulan terakhir. Lansia mengalami Kualitas tidur yang buruk meskipun tidur pada jam normal dapat disebabkan oleh berbagai faktor yang mempengaruhi kemampuan tubuh dan pikiran untuk mendapatkan istirahat yang cukup (potter & perry. 2017). Menurut pendapat peneliti Kualitas tidur subyektif yang kurang pada lansia mungkin memiliki harapan tertentu tentang jumlah dan pemenuhan kebutuhan tidur yang mereka anggap normal berdasarkan pengalaman masa lalu. Perubahan dalam pola tidur yang terjadi seiring bertambahnya usia bisa membuat mereka merasa bahwa pemenuhan kebutuhan tidur mereka menurun, meskipun perubahan ini dianggap normal.

Berdasarkan hasil penelitian melalui kuesioner pada parameter durasi tidur dalam Kualitas tidur sebagian responden (64%) mengalami durasi tidur yang kurang dalam Kualitas

tidur selama bulan terakhir. Durasi tidur yang tidak mencukupi atau berlebihan sering kali merupakan tanda adanya gangguan tidur. Memahami hubungan antara durasi tidur dan gangguan tidur serta menerapkan strategi manajemen yang tepat dapat membantu meningkatkan Kualitas tidur dan kesehatan secara keseluruhan (Komalasari, 2015). Menurut pendapat peneliti lansia durasi tidur kurang, dikarenakan manajemen tidur dari lembaga yang kurang diperhatikan sehingga jam tidur dari lansia kurang diperhatikan.

Menganalisis Hubungan Ketenangan jiwa dengan Kualitas tidur pada Lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk

Berdasarkan hasil uji yang diperoleh terdapat hubungan antara ketenangan jiwa dengan Kualitas tidur yang dialami oleh lansia. Hal ini ditunjukkan oleh $p \text{ value } (0,005) < \alpha = (0,05)$ sehingga H_1 diterima. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Ketenangan jiwa dengan Kualitas tidur pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia (LKSLU) di Kabupaten Nganjuk. Sedangkan nilai Coefficient Correlation (kekuatan hubungan) sebesar 0,653, artinya kekuatan tingkat hubungan termasuk kategori sedang. Tingkat hubungan antara kedua variabel adalah searah (positif) yang artinya apabila ketenangan jiwa semakin kurang maka pada Kualitas tidur lansia akan (kurang).

Menurut Zakiah Daradjat dalam Fabiana (2019) ketenangan jiwa adalah bentuk keharmonisan yang benar-benar antara faktor jiwa, serta memiliki kesanggupan untuk menghadapi masalah-masalah yang biasa terjadi dan dapat merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu psikologis, agama, terpenuhinya kebutuhan manusia faktor psikologis bisa mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur dikarenakan keadaan psikologis yang dialami seseorang meliputi kecemasan, ketakutan, depresi dan tekanan emosional (stress). Seseorang yang mengalami kecemasan dan ketakutan selalu berfikir negative tentang apa yang akan terjadi dengan keadaan yang dihadapi, selain itu kecemasan dan ketakutan dihasilkan karena kualitas spiritual seseorang yaitu apabila seseorang memiliki kepercayaan terhadap pertolongan tuhan maka akan mendatangkan ketenangan serta keberanian untuk menghadapi permasalahan yang sedang dialami sehingga pikiran positif akan selalu muncul dan akan membantu seseorang untuk melakukan hal yang terbaik untuk menyelesaikannya (kunci, 2017).. Faktor yang kedua yaitu agama, agama bisa mempengaruhi Kualitas tidur. agama merupakan landasan seseorang dalam menentukan tujuan dan menghadapi persoalan hidup. Orang yang rajin beribadah menurut keyakinannya akan merasa lebih tenang, damai, dan bahagia. sehingga hatinya akan tenang dan mempengaruhi Kualitas tidur (Krause & Ironson, 2017)

Faktor yang ketiga yaitu terpenuhinya kebutuhan manusia tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia, untuk mencapai pemenuhan kebutuhan tidur yang baik bagi kesehatan sama halnya dengan sembuh dari penyakit (Kurnia, 2019).

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Kualitas tidur dipengaruhi oleh ketenangan jiwa pada lansia. Lansia yang memiliki kualitas spiritual yang tinggi tidak hanya mengandalkan usahanya sendiri melainkan meyakini bahwa ada Maha Penolong yang akan selalu membantu sehingga terciptalah pikiran positif yang akan meningkatkan kepercayaan diri dan kesabaran dalam menghadapi setiap masalah serta situasi yang sulit. Apabila jiwa merasa mampu menghadapi masalah maka tidak akan mengalami gangguan tidur karena sering terbangun akibat fikiran-fikiran negative yang belum tentu terjadi sehingga pemenuhan kebutuhan tidur dapat meningkat lebih baik. Selain itu dukungan dari keluarga juga menambah ketenangan jiwa lansia karena merasa ada seseorang yang dapat membantu dalam menyelesaikan suatu masalah. Lansia dapat mencapai ketenangan jiwa dengan mengelola stres, menghindari isolasi sosial, dan menjaga kegiatan sosial yang positif. Terapi atau konseling juga dapat membantu mereka mengatasi perasaan cemas atau sedih yang mungkin timbul. Kondisi fisik yang baik juga dapat mempengaruhi ketenangan jiwa. Lansia yang menjaga kesehatan

fisik mereka dengan olahraga teratur, makanan sehat, dan perawatan medis yang tepat cenderung merasa lebih nyaman dan tenang secara keseluruhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar lansia mengalami ketenangan jiwa dalam kategori kurang. Sebagian besar lansia mengalami Kualitas tidur dalam kategori kurang. Terdapat hubungan cukup kuat antara ketenangan jiwa dengan kualitas tidur dengan arah hubungan positif yang berarti semakin kurang ketenangan jiwanya maka semakin kurang kualitas tidurnya.

Disarankan pada penelitian selanjutnya agar dikembangkan dan diteliti dengan variabel kesejahteraan spiritual yang terkait dengan ketenangan jiwa pada lansia di Lembaga Kesejahteraan Lanjut Usia Kabupaten Nganjuk. Dan melakukan intervensi kesejahteraan spiritual dengan pemenuhan kebutuhan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. Z., Arsin, A. rsunan, & Yahya, M. (2017). Determinan Insomnia pada Lanjut U. Determinant of Insomnia on Elderly. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(4), 154-1
- Afiestasari, Budiharto & Saiman. (2020). Pengaruh pemberian Aroma Terapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kubu Raya. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 1(1)
- Ayuningtyas & Burhanto. (2021). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Lansia: Literatur View. *Borneo Student Research*, 2(3).
- Dadang, Mahdar. (2016). Kedudukan Akal Dalam Al-Quran dan Fungsinya Dalam Pendidikan Hukum Islam. *Adliya*, Vol (8) No 1.
- Efita, A.S. (2015). Pengaruh Pengalaman Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa di Majelis Dzikirin Kaamulan Durenan Trenggalek. Skripsi IAIN Tulungagung
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). Ketenangan jiwa dalam keberhasilan proses pendidikan remaja. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama, 15–47.
- Hastuti, R. Y., Sari, D. P., & Sari, S. A. (2019). Pengaruh Melafalkan Dzikir terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 303. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.303-310>.
- Madeira, Wiyono & Ariani. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29-39.
- Mindayani, Yardi, Putri, Fadila. (2021). Efektivitas Aroma Terapi Lavender terhadap Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 6(1).
- Nasiri, L. (2020). Efficacy of Inhaled Lavandula Angustifolia Mill Essential Oil on Sleep Quality, Quality of Life and Metabolic Control in Patients With Diabetes Mellitus Type II and Insomnia. *Journal of Ethnopharmacology*, 1-18
- Nursalam. 2015. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Selemba Medika
- Nugroho. (2020). Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Edisi 3. Jakarta: EGC
- Pada, S., Mahasiswa, S., Pondok, D. I., Hardi, N. F., Mahzuni, L. F., & Sururi, A. (2022). KETENANGAN JIWA DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING : Pendahuluan Pondok pesantren merupakan lembaga yang bertujuan untuk memberikan nilai. 1(2), 1–19.
- Prayitno, A. (2015). Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya. *Cochrane Database of Systematic Review*, 2(1)

- Rizqi, A. K. (2022). KONSEP KETENANGAN JIWA MENURUT M. QURAISH SHIHAB (Studi Tafsir Al-Mishbah). 6–81.
- Suardiman, S. (2016). Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. (2017). Statistika untuk Penelitian. Bandung : CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Suyanto. 2018). Sosiologi Teks Pengantar dan Terapan. Jakarta. Prenada Media..
- Situmeang, Veronika, Siallagan. (2021). Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang insomnia Dipanti Yayasan Jiwa Simpang Selayang Medan. *Journal of Healthcare Tecnology and Medicine*, 7(2).
- Siregar. (2019). Mengenal Sebab, Akibat, dan Cara Terapi Insomnia. Jogjakarta: Flashbooks.
- Siti, Bandiyah. (2013). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tubbs, Steward L & Sylvia Moss. (2017). Human Communication, Konteks-konteks Komunikasi. Cetakan Ketiga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya,
- Tur, FC et al. (2015). Asessment of the Pittsburgh Sleep Quality Index Among Physician's Specialty Who Work Night Shifts. *Emerg Med Open J*, 1(1). <http://dx.doi.org/10/17140/EMOH-1-102>.
- Wibowo & Laili. (2019). Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kuaalitas Tidur Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Ciami. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(2).
- Zakiah, Daradjat. (1982). Kesehatan Mental. (Jakarta: GunungAgung).
- Akbar, M. A. (2016). Sejarah Artikel: Dipublikasi Januari 2016. 2(1), 52–61.
- Astria. (2016). Gambaran Kualitas Tidur lansia. *Jurnal Medika Udayana*. 74-77
- Mubarok, A. (2013). Konseling Agama Teori dan Kasus. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 4.
- Nasution. (2023). Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Baitul Yusufiyah Al- Ridwaniyah Titian Ridho Ilahi Kecamatan Angkola Muaratais.
- Rosidin. (2020). Gambaran Tidur Lansia Disatuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan BSI*. 143-151
- Samosir, F. J., & Psi, S. (n.d.). (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental dengan Kuesioner DASS-42).
- Sari. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Komunitas Lansia Di Kota Malang. *Jurnal Keperawatan*. 267-270
- Wahyuni. (2020). Hubungan Kebutuuh Tidur Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 82-86