

**HUBUNGAN *LONELINESS LEVEL* DENGAN KUALITAS
TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT ABIYOSO PAKEM SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
SAFITRI NUR WIJAYANTI
201410201178**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

**HUBUNGAN *LONELINESS LEVEL* DENGAN KUALITAS
TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT ABIYOSO PAKEM SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
SAFITRI NUR WIJAYANTI
201410201178**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *LONELINESS LEVEL* DENGAN KUALITAS
TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT ABIYOSO PAKEM SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
SAFITRI NUR WIJAYANTI
201410201178**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh:

Pembimbing : Ns. Yuni Kurniasih, S.Kep., M.Kep.

Tanggal : 2 Mei 2018

Tanda Tangan

HUBUNGAN *LONELINESS LEVEL* DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA UNIT ABIYOSO PAKEM SLEMAN YOGYAKARTA¹

Safitri N Wijayanti², Kurniasih³

INTISARI

Latar Belakang: Lansia secara alami akan mengalami perubahan baik fisik, sosial, dan psikologis yang saling berkaitan, salah satunya yaitu perubahan pola tidur yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Prevalensi gangguan tidur lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Salah satu faktor psikologis yang paling mempengaruhi kualitas tidur yaitu *loneliness level*.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness level* dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 97 responden yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. Pengambilan data mengenai *loneliness level* menggunakan kuesioner UCLA *loneliness scale* sedangkan kualitas tidur menggunakan PSQI. Teknik analisis data menggunakan *Chi Square*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian didapatkan ada hubungan yang signifikan *loneliness level* dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta dengan keeratan hubungan dalam kategori rendah (0,366) dan *p*-value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$.

Simpulan dan saran: Ada hubungan antara *loneliness level* dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta, oleh sebab itu disarankan kepada petugas Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta untuk mengidentifikasi penghuni panti yang mengalami gangguan tidur dan kemudian dilakukan konseling melalui pelayanan psikis untuk mengatasinya, sehingga dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci : *Loneliness Level*, Kualitas Tidur, Lansia
Daftar Pustaka : 32 buku, 15 jurnal, 12 skripsi, 11 website
Halaman : 72 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN LONELINESS LEVEL AND ELDERLY SLEEPING QUALITY AT ABIYOSO UNIT OF TRESNA WERDHA ERDERLY NURSING CARE IN PAKEM SLEMAN YOGYAKARTA¹

Safitri N Wijayanti², Kurniasih³

ABSTRACT

Background: Elderly will naturally undergo some changes including physical, social, and psychological aspect. One of which is a change in sleeping patterns that causes poor sleeping quality. The prevalence of elderly sleeping disturbances is quite high at around 67%. One of the most influencing psychological factors of sleeping quality is loneliness level.

Objective: This study aims to determine the correlation between loneliness level and elderly sleeping quality at Abiyoso Unit of Tresna Werdha Elderly Nursing Care Pakem Sleman Yogyakarta.

Method: The study was a descriptive correlative research with cross sectional approach. The sampling technique was purposive sampling. The samples in this study were 97 respondents who lived in Abiyoso Unit of Tresna Werdha Elderly Nursing Care Pakem Sleman Yogyakarta. The data collection on loneliness level used UCLA loneliness scale questionnaire while sleeping quality used PSQI. The data analysis technique used Chi Square.

Result: The result showed that most respondent experienced loneliness level as many as 51 respondents (53.1%). There were 60 respondents (62.5%) who had poor sleeping quality. There was a significant correlation between loneliness level and elderly sleeping quality at Abiyoso Unit of Tresna Werdha Elderly Nursing Care Pakem Sleman Yogyakarta with contingency coefficient value of 0.366 and p-value of 0.000 <(0.05).

Conclusion and suggestion: There is a correlation between loneliness level and elderly sleep quality at Abiyoso Unit of Tresna Werdha Elderly Nursing Care Pakem Sleman Yogyakarta. Abiyoso Unit of Tresna Werdha Elderly Nursing Care Pakem Sleman Yogyakarta is suggested to identify the residents of the nursing care who suffer from sleeping disturbance and conduct counseling through psychological care to overcome it in order to improve the quality of sleep.

Keywords : Loneliness Level, Sleeping Quality, Elderly
References : 32 books, 15 journals, 12 theses, 11 websites
Page : 72 pages, 9 tables, 2 figures, 15 appendices

¹ Thesis title

² School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³ School of Nursing Lecturer, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Lansia merupakan sebuah proses yang terjadi secara alami yang tidak bisa dihindari oleh setiap manusia (Bandiyah, 2012). Siklus hidup yang dimulai dari proses kelahiran sampai masa perkembangan pada era globalisasi, setiap manusia harus bertahan dan melewati tantangan hidup untuk mencapai umur yang panjang. Empat tahun yang akan datang, populasi jumlah penduduk lansia yang berumur 60 tahun keatas diperkirakan akan meningkat dari 800 juta penduduk menjadi 2 milyar penduduk lansia atau mengalami kenaikan dari 10% hingga 22% (*World Health Organization*, 2012).

Tahun 2008 prevalensi lansia didunia mencapai 506 juta jiwa, angka ini akan terus meningkat pada tahun berikutnya yaitu tahun 2040 dimana peningkatan lansia mencapai 23,3% dengan prevalensi lansia sebesar 1,3 miliar jiwa dan Indonesia adalah salah satu negara yang menyumbang tingginya prosentase jumlah lansia didunia (Ulfah, 2009).

Penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 kurang lebih mencapai 23,9 juta atau 9,77% dan sekitar 67,4 tahun Usia Harapan Hidup lansia (UHH). Tahun 2020 penduduk lansia di Indonesia diperkirakan mencapai 28,8 juta atau 11,34% dengan Usia Harapan Hidup (UHH) sekitar 71,1 tahun (Ulfah, 2009).

Menurut Putra (2014), pemerintah menyatakan bahwa propinsi Yogyakarta adalah kota dengan jumlah penduduk lansia tertinggi di Indonesia.

Diperkirakan UHH ditingkat propinsi DIY mencapai 73,2 tahun dan jumlah penduduk lansia mencapai 13,4% tahun 2015, meningkat menjadi 14,7% tahun 2020, dan terus meningkat ditahun berikutnya yaitu 2030 dengan prosentase 19,5%. Berdasarkan hasil pendataan Badan Pusat Statistik (BPS) 2012, UHH penduduk di Kabupaten Sleman mencapai 75,1 tahun dengan jumlah penduduk lansia di Sleman yaitu mencapai 55.967 jiwa dari total penduduk 1.090.567 jiwa (5,1%) (Dinkes, 2012).

Jumlah penduduk lansia yang semakin tinggi akan meningkatkan angka ketergantungan lansia. Ketergantungan ini akan menyebabkan berbagai aspek kehidupan lansia, baik terhadap individu maupun bagi keluarga dan masyarakat (Yulianti, 2014). Disisi lain banyak pandangan yang keliru dari masyarakat pada lansia. Lansia sering dianggap identik dengan pikun, jompo, ringkih, sakit-sakitan, dan menghabiskan uang untuk berobat (Anonim, 2009).

Pemerintah melalui Departemen Kesehatan sudah membuat kebijakan, program dan kegiatan dengan harapan derajat kesehatan dan mutu kehidupan lansia dapat meningkat. Program kesehatan yang utama yaitu menanamkan pola hidup bersih sehat dengan mementingkan pencegahan penyakit (*preventive*) dan peningkatan kesehatan (*promotive*) serta tidak mengabaikan upaya pengobatan (*curative*) dan *rehabilitative* (Depkes, 2008).

Menurut Kaplan & Sadock dalam Mareti (2010) bahwa sekitar 40%-50% lansia mengalami gangguan pola tidur. Perubahan sistem tubuh pada lansia, perubahan tingkat hormon, perubahan psikologis yaitu tingkat kesepian dan kecemasan yang dapat menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, motivasi dan obat-obatan (Putra, 2011, dalam Arif, 2014).

Tidur yang baik tidak hanya dilihat dari jumlah jam tidurnya, tetapi juga dari kualitas tidurnya (Saputri, 2009). Banyak orang yang mengeluh kurang puas dengan tidurnya contohnya sering terbangun saat tidur dan ketika bangun merasa tidak segar. Hal ini menandakan bahwa orang tersebut memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebaliknya, kualitas tidur yang baik akan merasa puas dan merasa segar ketika bangun dan aktivitas sehari hari tidak terganggu meskipun jam tidurnya tidak lama. Jadi kualitas tidur seseorang lebih menentukan dibanding kuantitas tidur (Rohmawati, 2012).

Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada kesehatan, karena dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit, stress, konfusi, disorientasi, gangguan *mood* dan kemampuan berkonsentrasi menurun (Potter & Perry, 2009). Dampak selanjutnya dari gangguan tidur yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk juga dikaitkan dengan risiko jatuh, penurunan kognitif dan tingkat kematian

tinggi (Poppy, 2011, dalam Retno, 2014).

Prevalensi lansia yang mengalami kesepian di Amerika menunjukkan angka yang cukup tinggi mencapai 62% lansia (*National Council on Ageing and Older People*, 2007). Menurut Darmojo & Martono (2011) bahwa masalah psikososial antara lain merasa kesepian (pria 19,8%, wanita 20,8%), tanda depresi yang menunjukkan kelakuan buruk mencapai (4,3% dan 4,2%), cepat marah (7,3% dan 3,7%), *irritable* (17,2% dan 7,1%).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta tanggal 22 November 2017 terdapat 126 lansia dengan 30% lansia laki-laki dan 70% lansia perempuan. Terdapat 12 wisma dan 1 wisma isolasi, dalam satu wisma terdiri dari 8 sampai 14 lansia dengan 6 perawat yang berjaga di poliklinik. Wawancara dilakukan terhadap 15 orang lansia yang mengatakan mengalami masalah gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk. Mereka mengeluhkan sulit untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari kemudian susah untuk tidur kembali dan beberapa lansia tidak bisa mengatur jam tidurnya. Selain itu, mereka juga mengatakan merasa kesepian karena usia yang sudah lanjut mereka ditinggal keluarganya maupun pasangannya dan ada beberapa lansia yang merasa terasing dari lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil wawancara PSTW Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta terdapat sekitar 80% lansia mengalami gangguan tidur

dan sekitar 60% lansia mengalami kesepian.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Loneliness Level* dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional. Metode deskriptif korelasional adalah penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat (Notoadmodjo, 2012). Metode pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada satu saat (Notoadmojo, 2012). Pada penelitian ini meneliti hubungan *loneliness level* dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penghuni PSTW Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta, sejumlah 126 responden. Jumlah sampel sebesar 96 responden dengan teknik pengambilan sampel yang dilakukan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri-

ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2012).

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 sampai 18 Februari 2018. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang dimodifikasi dari UCLA *Loneliness Scale* yang terdiri dari 20 item pertanyaan sedangkan kuesioner kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri dari 9 item pertanyaan.

Data awal dikumpulkan dengan bantuan 3 asisten peneliti. Pengisian kuesioner didampingi oleh peneliti dan asisten peneliti. Sebelum kuesioner dibagikan terlebih dahulu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pengisian kuesioner kemudian akan melakukan persetujuan menjadi responden kemudian akan melakukan persetujuan menjadi responden. Pada penelitian ini pengolahan data menggunakan tahap tahap pengolahan data sebagai berikut: *editing, coding, transferring, tabulating*. Data yang sudah ditabulasi kemudian dianalisis menggunakan Uji *chi square*. Peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian meliputi: *Informed consent, Anonymity, Confidentiality*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta yang beralamat di Duwetsari, Pakembinangun, Pakem, Sleman. PSTW Unit Abiyoso Pakem Sleman

Yogyakarta adalah panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi lansia yang terlantar supaya dapat hidup secara baik dan terawat dalam kehidupan masyarakat baik yang berada dalam panti maupun yang berada di luar panti.

Terdapat 12 wisma dan 1 wisma isolasi yang masing masing wisma dihuni 8-14 orang, jumlah seluruh lansia yang tinggal di PSTW Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta adalah 126 orang.

1. Karakteristik Responden di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Agama, dan Pendidikan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

| Karakteristik | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------------|-----------|----------------|
| Umur | | |
| 60–74 tahun | 73 | 76,0 |
| 75–90 tahun | 23 | 24,0 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 26 | 27,1 |
| Perempuan | 70 | 72,9 |
| Agama | | |
| Islam | 80 | 83,3 |
| Kristen | 7 | 7,3 |
| Katolik | 9 | 9,4 |
| Pendidikan | | |
| Tidak | 28 | 29,3 |

| | | |
|---------|----|------|
| sekolah | | |
| SD | 45 | 46,9 |
| SMP | 10 | 10,4 |
| SMA | 13 | 13,5 |
| Jumlah | 96 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa umur responden sebagian besar masuk dalam kelompok usia 60-74 tahun sebanyak 73 orang (76%). Jenis kelamin responden sebagian besar adalah perempuan sebanyak 70 orang (72,9%). Sebagian besar responden beragama Islam sebanyak 80 orang (83,3%). Pendidikan responden sebagian besar SD sebanyak 45 orang (46,9%).

2. Loneliness Level di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Loneliness Level Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

| Loneliness Level | Frekuensi | Persentase (%) |
|------------------|-----------|----------------|
| Kesepian | 51 | 53,1 |
| Tidak Kesepian | 45 | 46,9 |
| Jumlah | 96 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta mengalami kesepian sebanyak 51 orang (53,1%).

3. Kualitas Tidur di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Persentase (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| Baik | 36 | 37,5 |
| Buruk | 60 | 62,5 |
| Jumlah | 96 | 100 |

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 60 orang (62,5%).

4. Hubungan dan Keeratan hubungan *Loneliness Level* dengan Kualitas Tidur Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

Tabel 4.4. Tabulasi Silang, Keeratan Hubungan dan Hasil Uji Chi Square Hubungan Antara *Loneliness Level* dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

| <i>Loneliness Level</i> | Kualitas Tidur | | | | | | <i>P-Value</i> | <i>Contingency Coefficient</i> |
|-------------------------|----------------|------|-------|------|-------|------|----------------|--------------------------------|
| | Baik | | Buruk | | Total | | | |
| | f | % | f | % | f | % | | |
| Kesepian | 10 | 40,4 | 42 | 42,7 | 52 | 33,1 | 0,366 | |
| Tidak Kesepian | 26 | 79,1 | 19 | 59,8 | 45 | 60,9 | | |
| Total | 36 | 79,1 | 61 | 62,5 | 97 | 100 | | |

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami kesepian sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 41 orang (42,7%).

Lansia yang tidak mengalami kesepian sebagian besar memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 26 orang (27,1%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh *p-value* sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara *loneliness level* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta.

Hasil perhitungan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,366. Hal ini menunjukkan keeratan hubungan antara *loneliness level* dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta kategori rendah karena nilainya terletak pada rentang 0,200-0,399. Hasil ini menunjukkan 36,6% kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh *loneliness level* sedangkan sisanya sebesar 63,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Kesepian dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional pada orang dewasa yang lebih tua. Ini telah dikaitkan dengan tekanan darah tinggi, gangguan tidur, nyeri, depresi, dan kecemasan (Cacioppo & Patrick, 2008).

Perasaan yang dialami oleh lansia karena kesepian tersebut, menyebabkan lansia mengalami rendah diri, tidak ingin berusaha untuk terlibat pada kegiatan sosial, takut bertemu orang lain dan menghindari situasi baru.

Kondisi psikologis ini terus terbawa dalam alam pikiran lansia, sehingga akan menimbulkan kesulitan untuk tidur, mudah terbangun ketika tidak, dan pada akhirnya akan menimbulkan kualitas tidur yang buruk pada lansia.

Keeratan hubungan yang rendah antara pola tidur terhadap tekanan darah pada remaja disebabkan masih banyak faktor lain yang turut mempengaruhi kualitas tidur yang belum dikendalikan dalam penelitian ini (Iqbal, 2014). Menurut Potter & Perry (2012) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur diantaranya adalah obat-obatan. Lansia seringkali menggunakan berbagai macam obat untuk mengontrol atau mengatasi penyakit kroniknya dan efek dari macam obat dapat mengganggu tidur secara serius. L-triptofan, suatu protein alami yang ditemukan dalam makanan seperti susu, keju dan daging dapat membantu tidur. Faktor lain yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur adalah stres psikososial. Kecemasan tentang masalah pribadi atau situasi dapat mengganggu tidur. Stress psikososial menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali membuat frustrasi apabila tidak tidur. Stress juga menyebabkan seseorang berusaha keras untuk tertidur, terlalu banyak tidur dan sering terbangun selama siklus tidur. Stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk.

SIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta

sebagian besar mengalami kesepian sebanyak 51 orang (53,1%). Sedangkan lansia dengan kualitas tidur yang buruk di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta termasuk dalam kategori buruk sebanyak 60 orang (62,5%). Sehingga simpulannya ada hubungan yang signifikan *loneliness level* dengan kualitas tidur lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta, ditunjukkan dengan hasil uji korelasi *chi square* diperoleh $p(0,000) < 0,05$ dengan keeratan hubungan kategori rendah ditunjukkan dengan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,366.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, (2009). *Perhatian Masyarakat pada Lansia*. Dalam <http://www.depsos.go.id>, diakses tanggal 16 Oktober 2017.
- Arif, (2014). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia di Panti Sosial Tresno Werdha Unit Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi tidak dipublikasikan. PSIK Universitas 'Aisyiyah.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2008). *Survey Demografi Kesehatan Indonesia*. Depkes RI, BPS, BKKBN: Jakarta.
- Bandiyah, S. (2012). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Nuha Medika: Yogyakarta.
- Cacioppo, J.T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. Norton & Company: New York.
- Darmojo, R.B. & Martono, H.H. (2011). *Geriatric Ilmu Kesehatan Usia*

- lanjut*. Edisi ke-3. Balai Penerbit FKUI: Jakarta.
- Depkes RI. (2008). *Pedoman pembinaan kesehatan usia lanjut bagi petugas kesehatan jilid 1*, Direktorat pembinaan kesehatan masyarakat: Jakarta.
- Dinkes. (2012). *Hipertensi Masih Menjadi Masalah Besar Indonesia*. Dalam <http://www.doskes.jabarprov.go.id/index.php/subMenu/informasi/berita/detailberita/124>, diakses tanggal 13 Oktober 2017.
- Iqbal, M. (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mareti, S. (2010). *Pengaruh Aroma Terapi Terhadap Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di Dusun Kremen Kring IV Sido Agung, Godean, Sleman*. Yogyakarta: Skripsi tidak dipublikasikan. PSIK STIKES Aisyiyah Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. W. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2009). *Fundamental Keperawatan*. Buku 3 Edisi 7. Terjemahan, Diah Nurfitriani, Onny T, Farah D. Salemba Medika: Jakarta.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2012). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Vol.2. EGC: Jakarta.
- Putra, I.R. (2014). *Jumlah Penduduk Lansia Di Yogyakarta Tertinggi Di Indonesia*. Dalam <http://www.merdeka.com>, diakses tanggal 16 Oktober 2017.
- Retno, L. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Hidup dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Bluluk, Colomadu Karanganyar*. Skripsi tidak dipublikasikan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rohmawati, Z. (2012). *Korelasi Antara Frekuensi Senam Lansia dengan Kualitas Tidur pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Skripsi tidak dipublikasikan. PSIK STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Saputri, D. (2009). *Hubungan antara Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia di Dusun Sendowo, Kelurahan Sinduadi, Mlati Sleman, Yogyakarta*. Skripsi tidak dipublikasikan. Program Studi Ilmu Keperawatan UGM.
- Ulfah. (2009). *Jumlah Lansia Menurut PBB*. Dalam <http://www.poskotanews.com/2012/05/24/28-juta-lansia-terlantar-kemensos-baru-tangani-26-500-saja/>, diakses 16 Oktober 2017.
- World Health Organization. (2012). *Dementia: A Public Health Priority*. Dalam www.who.int, diakses 16 Oktober 2017.
- Yulianti, A., Baroya, N., Ririanty, M. (2014). *Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial lanjut Usia*. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*, 2(1):88.