

***LITERATURE REVIEW***  
**HUBUNGAN KENYAMANAN LINGKUNGAN  
DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:**  
**NOVIA MAHARANI**  
**1610201166**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2020**

***LITERATURE REVIEW***  
**HUBUNGAN KENYAMANAN LINGKUNGAN  
DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun oleh:  
Novia Maharani  
1610201166

Talah disetujui oleh:

Pembimbing : Tiwi Sudyasih, S.Kep. Ns. M.Kep  
Tanggal : 19 Februari 2021 13:58:10  
Tanda tangan :



**LITERATURE REVIEW**  
**HUBUNGAN KENYAMANAN LINGKUNGAN DENGAN INSOMNIA**  
**PADA LANSIA**

**Novia Maharani<sup>1</sup>, Tiwi Sudyasih<sup>2</sup>**

1Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63 Mlangii, Nogotirto,  
Gamping, Sleman, Yogyakarta and 55292, Indonesia

[1noviamaharani143@gmail.com](mailto:noviamaharani143@gmail.com), [2tiwistikes@yahoo.co.id](mailto:tiwistikes@yahoo.co.id)

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Insomnia merupakan gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi. Keluhan insomnia meliputi sulit memasuki tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur tidak nyenyak. Salah satu faktor penyebab insomnia pada lansia adalah kenyamanan lingkungan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kenyamanan lingkungan dengan insomnia pada lansia.

**Metode:** Pencarian jurnal menggunakan database searchengine Google Scholar untuk menemukan jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, kemudian dilakukan *review*. Metode yang digunakan yaitu PICO, Populasi pada penelitian ini menggunakan empat jurnal dengan populasi lansia yang berusia 60-74 tahun

**Hasil:** berdasarkan hasil dari keempat jurnal yang sudah dianalisis, maka dapat disimpulkan 75% kenyamanan lingkungan berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia.

**Simpulan:** Terdapat hubungan antara kenyamanan lingkungan dengan insomnia. Mengetahui kejadian insomnia serta mengetahui kenyamanan lingkungan yang berhubungan dengan insomnia.

**Kata Kunci:** Kenyamanan Lingkungan, Insomnia

**Daftar Pustaka :** 13 buku, 3 jurnal, 10 skripsi

**Jumlah Halaman :** i-x, 1-38 halaman, 14 tabel, 2 gambar, 4 lampiran

---

1Judul Skripsi

2Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

3Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

**LITERATURE REVIEW**  
**RELATIONSHIP BETWEEN ENVIRONMENTAL COMFORT AND INSOMNIA**  
**IN THE ELDERLY**

**Novia Maharani<sup>1</sup>, Tiwi Sudyasih<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No. 63 Mlangi, Nogotirto, Gamping,  
Sleman, Yogyakarta and 55292, Indonesia

[1noviamaharani143@gmail.com](mailto:noviamaharani143@gmail.com), [2tiwistikes@yahoo.co.id](mailto:tiwistikes@yahoo.co.id)

**ABSTRACT**

**Background:** Insomnia is a sleep disorder that affects the quality of life. Insomnia is also associated with a higher mortality rate. Complaints of insomnia are difficulty to sleep, frequent waking at night, and not sleeping well. One of the factors causing insomnia in the elderly is environmental comfort.

**Objective:** This research aims to determine the relationship between environmental comfort and insomnia in the elderly.

**Methods:** The journals were searched by using the Google-Scholar search engine database to find journals that match the inclusion and exclusion criteria, then a review was carried out. The method used was PICO. There were four journals used in this study with elderly population aged 60-74 years.

**Results:** Based on the results analysis of the four journals, it can be concluded that 75% of environmental comfort is related to the incidence of insomnia in the elderly.

**Conclusion:** There is a relationship between environmental comfort and insomnia. It is also to know the incidence of insomnia and the environmental comfort associated with insomnia.

**Keywords:** Environmental Comfort, Insomnia

**References :** 13 Books, 3 Journals, 10 Skripsi

**Page Number:** i-x, 1-38 Pages, 14 Tables, 2 Pictures, 4 Attachments

---

1Title

2Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

3Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Insomnia adalah ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk tidur. Keluhan insomnia meliputi sulit tidur, sering terbangun malam hari, dan tidur tidak nyenyak. Insomnia jika diredakan sama artinya dengan membiarkan tubuh semakin melemah sedikit demi sedikit, yang kemudian dapat menjadi masalah kesehatan yang serius, dan dapat menurunkan kualitas hidup. Kerugian yang diakibatkan oleh insomnia seperti kerugian kesehatan fisik, kerugian psikis (Widya, 2010).

Salah satu faktor yang menyebabkan insomnia adalah kenyamanan lingkungan. Kenyamanan lingkungan adalah penilaian komprehensif seseorang terhadap lingkungannya. Lingkungan yang mempengaruhi insomnia seperti suara gaduh, cahaya, temperatur yang dapat mengganggu tidur. Apabila waktu tidur atau istirahat seseorang kurang maka dapat mempengaruhi kesehatannya (Camaru, 2011). Dampak dari insomnia yaitu merasa lelah, berkurangnya energi, sulit untuk konsentrasi, dan akan menyebabkan gangguan mood (Narulita, 2013).

Menurut WHO pada tahun 1980 penduduk lansia baru berjumlah 7,7 juta jiwa atau 5,2% dari seluruh jumlah penduduk. Pada tahun 1990 jumlah

penduduk lansia meningkat menjadi 11,3 juta orang atau 8,9%. Jumlah ini meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2%. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 diperkirakan sebesar 18.575.000 jiwa atau 7% penduduknya adalah lansia. Populasi lansia akan terus meningkat mencapai 11,34% pada tahun 2020 (Narulita, 2013). Jumlah lansia di Indonesia mencapai 18,96 juta orang. Jumlah tersebut 14% di antaranya berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, atau merupakan daerah paling tinggi jumlah lansianya. Disusul Provinsi Jawa Tengah (11,16%), Jawa Timur (11,14%), dan Bali (11,02%) (Wijayanti, 2012).

Prevalensi penderita insomnia di Indonesia di perkirakan mencapai 10% yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta diantaranya menderita insomnia. Jumlah penduduk lansia di Kota Yogyakarta pada tahun 2010 sebesar 12,9%. Pada tahun 2015 sebesar 13,4% dan 3,2% dari total jumlah penduduk, serta diperkirakan akan terus meningkat menjadi 4 juta jiwa pada tahun 2030 (Depkes RI, 2013). Jumlah lansia yang mengalami insomnia di Yogyakarta berjumlah 10%. Insomnia juga terjadi di Amerika dengan prevalensi 25%-30% yang mengalami insomnia (Sohat, 2014).

Kasus terjadinya insomnia pada lansia akan menyebabkan dampak yang

serius pada lansia itu sendiri, seperti mengantuk berlebihan pada waktu siang hari, gangguan memori, emosi menjadi tidak stabil, tubuh dan wajah terlihat kurang segar, merasa lelah, berkurangnya energi, sulit untuk konsentrasi dan akan menyebabkan gangguan mood dan adanya penurunan kualitas hidup. Dampak ini dapat merugikan sekali bagi lansia, terutama untuk kesehatan psikis, dan kehidupan dalam bermasyarakat. Secara fisiologis jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh, dapat terjadi efek-efek seperti lupa, dan tidak bersemangat (Mickey, 2016).

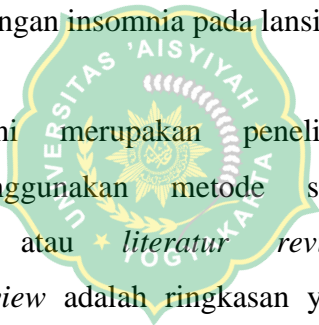
#### **TUJUAN**

Mengetahui hubungan antara kenyamanan lingkungan dengan insomnia pada lansia.

#### **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literatur review*.

*Literatur review* adalah ringkasan yang menyeluruh tentang suatu topik yang berhubungan dengan penelitian sebelumnya, yang diperoleh sebagai bahan acuan suatu penelitian yang akan diteliti.



## HASIL PENELITIAN

Tabel 1.1  
Hasil Pencarian Literature

No	Judul-Penulis	Sampel	Metode	Hasil
1.	Beatricia Indra Junita, (2018). Hubungan Sikap <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin	52 responden dengan insomnia.	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross secsional</i> .	Hasil penelitian didapatkan bahwa kualitas tidur baik sebanyak 25 (48,1%) orang, kualitas tidur cukup sebanyak 27 (51,9%) orang. Hasil uji analisis <i>Chi square</i> menunjukkan nilai $p= 0,0266$ . Sehingga dapat simpulkan ada hubungan sikap <i>sleep hygienedengan</i> derajat insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin.
2.	Viska Suci Ramadhani (2014). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar	Jumlah sampel sebanyak 60 responden.	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan <i>cross secsional</i> .	Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan kejadian insomnia dengan nilai $p= 0,000$ ( $P 0,05$ ) dan $OR= 23,467$ menggunakan <i>Chi square</i> . Terdapat hubungan yang bermakna antara stress dengan kejadian insomnia
3.	Ni Made Putri Suastari, (2014). Hubungan Antara Sikap <i>Sleep Hygiene</i> Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah	Jumlah sampel sebanyak 63 orang dengan insomnia.	Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain penelitian deskripsi korelasi dengan rancangan penelitian <i>cross sectional</i>	Hasil uji korelasi diperoleh bahwa terdapat hubungan antara sikap <i>sleep hygiene</i> dengan derajat insomnia pada lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah pada dua komponen, yaitu faktor diet ( $p=0,006$ ) dan olahraga ( $p=0,010$ ), sedangkan tidak terdapat hubungan antara sikap <i>sleep hygiene</i> dengan derajat insomnia pada lansia di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah pada dua komponen lainnya, yaitu faktor perilaku ( $p=0,374$ ) dan lingkungan ( $p=0,222$ ).
4.	Andi Yulia Kasma, (2019) Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa	Jumlah sampel 62 responden dengan insomnia.	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>observasional analitik</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil uji hipotesis menggunakan uji <i>Chi-Square</i> , maka diperoleh nilai $\rho = 0,032$ , Artinya, lebih kecil nilai $\alpha = 0,05$ . Terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *literature review* dari keempat jurnal diatas ditemukan beberapa hal terkait dengan kenyamanan lingkungan dengan insomnia pada lansia. Secara garis hasil dari Keempat jurnal diatas maka dapat disimpulkan 75% kenyamanan lingkungan berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia

### 1. Kenyamanan Lingkungan

Lingkungan adalah tempat yang mengarah pada hal disekeliling kita, ruang fisik yang dapat dirasakan dan tempat kita berperilaku. Stres lingkungan sebagai suatu kondisi sikap seseorang terhadap aspek-aspek tertentu dari lingkungan.

Menurut (Kozier, 2011) bahwa faktor lingkungan dapat berperan sebagai pendukung maupun penghambat proses tidur. Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya hubungan antara faktor lingkungan dengan derajat insomnia dengan nilai  $p= 0,222 (p > 0,05)$ .

### 2. Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil dari keempat jurnal diatas, kejadian insomnia pada lansia didominasi dengan usia 60-74 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tua usia maka semakin tinggi pula kejadian insomnia, namun pada keempat jurnal diatas tingkat keparahan cenderung pada insomnia

ringan. Hal ini juga dipaparkan oleh Luce dan Segal mengungkapkan bahwa faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Sesuai dengan penelitian Novianty (2014) memaparkan bahwa yang banyak mengalami insomnia yaitu usia 60-74 tahun. Lanjut usia akan mengalami perubahan fisik berupa penurunan fungsi organ terhadap berbagai penyakit seperti nyeri pinggang, nyeri sendi, pusing dan gangguan tidur.

### 3. Hubungan Kenyamanan Lingkungan Dengan Kejadian Insomnia

Berdasarkan hasil dari Keempat jurnal diatas maka dapat disimpulkan 75% kenyamanan lingkungan berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa gangguan tidur seperti insomnia terjadi pada lansia dengan keluhan mencakup ketidakmampuan untuk tidur, sering terbangun pada malam hari, ketidakmampuan untuk kembali tidur, dan terbangun pada dini hari. Beberapa gejala tersebut dapat ditentukan derajat insomnia yang terjadi pada lansia (Novianty, 2014).



Annisa (2010) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Faktor gaya hidup adalah suatu kebiasaan yang rutin dilakukan seseorang dan dapat mengganggu kesehatan seseorang seperti merokok. Kesimpulan dari faktor kecemasan dan faktor gaya hidup kedua faktor tersebut berhubungan dengan insomnia pada lansia. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi insomnia pada lansia antara lain proses penuaan, gangguan psikologis, dan faktor lingkungan fisik. Kesimpulan dari faktor kecemasan dan faktor gaya hidup kedua faktor tersebut berhubungan dengan insomnia pada lansia.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Sohat (2014) dengan judul Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado dengan hasil menunjukkan  $\alpha = 0,05$  didapatkan  $\rho = 0,003$  dimana  $\rho < \alpha$  yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Jadi ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2010) diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh lingkungan, yaitu pencahayaan dan kebisingan dengan insomnia. Pencahayaan yang gelap dan tingkat kebisingan yang rendah dapat mempermudah lansia dalam proses tidur. Temperatur kamar tidur dan kebersihan kamar tidur dapat berpengaruh pula terhadap kondisi tidur.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dari literatur review di Kalimantan didapatkan empat jurnal yang disimpulkan bahwa literatur review ini didominasi dengan usia 60-74 tahun. Kenyamanan lingkungan pada penelitian ini dipengaruhi beberapa faktor seperti sikap *sleep hygiene*, stres yang diakibatkan dari faktor eksternal seperti lingkungan, dan kecemasan yang dipengaruhi oleh lingkungan. Hubungan kenyamanan lingkungan dengan insomnia pada lansia didapatkan hasil dari Keempat jurnal di atas maka dapat disimpulkan 75% kenyamanan lingkungan berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia.

## Saran

### 1. Bagi lansia

Diharapkan lansia dapat menerapkan hasil dari penelitian ini untuk mengurangi terjadinya insomnia

### 2. Bagi keluarga

Diharapkan *literatur review* ini dapat menambah pengetahuan keluarga mengenai kenyamanan lingkungan dengan insomnia pada lansia

### 3. Bagi perawat

Diharapkan *literatur review* ini dapat bermanfaat dalam membantu mengatasi masalah tentang kenyamanan lingkungan dengan insomnia

### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan *literatur review* ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo. (2011). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai penerbitan FKUI.
- Narulita. (2013). *Manajemen sehat lansia*. Jakarta: pustaka belajar.
- Dahroni, Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 5 (2), 68-71, 2019. <https://scholar.google.co.id>.
- Maas, M. L., Buckwalter, K. C., Hardy, M. D., Reimer, T. T., Titler, M. G., & Specht, J. P. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: Mosby.
- Saputra, O., & Rohmah, W. (2016). *Gangguan Tidur Akibat Kebisingan Lingkungan Malam* Depkes. (2013). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Lanjut Usia bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Priyoto. (2015). *Nursing Intervention Classification dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta : Salemba Medika.
- Camaru, A. (2011). *Jangan Remehkan Posisi Tidur*. Jakarta: Berlian Media.
- Sohat. (2014). *Konsep dan proses keperawatan lansia*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Widya. (2010). *Mengatasi Insomnia ; Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Yogyakarta: Kata Hati.
- Siagian, H. S. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Insomnia Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Guna Budi Bhakti Medan.
- Sayekti, N. P., & Hendrati, L. Y. (2015). Analisis Resiko Depresi, Tingkat *Sleep Hygiene* Dan Penyakit Kronis Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia.

Damayanti, A., Kadrianti, E., & Ismail, H. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pasien Yang Di Rawat Di Ruang Baji Kamase RSUD Labuang Baji Makassar. *Volume 5, No 5. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. <http://ejournal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/200>.

Dhin, A. F. (2015). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Taman Tirto Kasihan Bantul Yogyakarta.



**unisa**  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta