



Analisis Faktor Risiko Insomnia Pada Lansia di Indonesia: Literatur Review

Sri Susanty^{1*}, Ramadhan Tosepu², Shola Shobrina³, Zurezki Yuana Yafie⁴, Fauziah Ibrahim⁵, Abdul Rafid⁶

¹ Departemen Gerontik, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

^{2,3,4,5,6} Departemen Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan gangguan onset tidur dan atau gangguan pemeliharaan tidur. Dalam keadaan normal apabila seseorang lansia tidak dapat tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan dapat memberikan efek seperti lupa, kebingungan dan disorientasi. factor risiko yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia yaitu usia, jenis kelamin, kecemasan, dan gaya hidup stress, faktor lingkungan, *merokok dan tingkat kecemasan*. Adapun tujuan dari penulisan literatur review ini adalah untuk mengetahui factor-faktor risiko apa saja yang paling berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada lansia di Indonesia. Metode penelitian bahwa dalam tinjauan literatur ini pengumpulan artikel atau jurnal relevan yang didapatkan pada database Google Scholar dan Pubmed. Yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan yang benar dengan menggunakan format Prisma serta menentukan kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh 19 jurnal yang menjelaskan mengenai faktor resiko insomnia pada lansia di Indonesia. Faktor resiko mencakup usia, status menikah, lingkungan, gaya hidup, merokok, aktivitas fisik, penyakit fisik, hipertensi, kecemasan, depresi, dan stress. Kesimpulan penelitian bahwa faktor yang paling berpengaruh berdasarkan berbagai jurnal yang di review oleh penulis adalah kecemasan, depresi, gaya hidup sehingga diperlukan pendampingan lebih bagi lansia dengan gangguan tidur khususnya Insomnia.

Keyword : Faktor Risiko, Gaya Hidup, Insomnia, Lansia

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulties in sleep onset and/or sleep maintenance. Under normal circumstances, if an elderly person is unable to obtain sufficient sleep to maintain health, it can lead to effects such as forgetfulness, confusion, and disorientation. Risk factors associated with the occurrence of insomnia in the elderly include age, gender, anxiety, stressful lifestyle, environmental factors, smoking, and level of anxiety. The purpose of this literature review is to identify the risk factors that most significantly influence the occurrence of insomnia in the elderly in Indonesia. The research method involved collecting relevant articles or journals from the Google Scholar and PubMed databases. The review was conducted systematically, following proper stages using the PRISMA format and applying inclusion and exclusion criteria. Based on the analysis, 19 journals were obtained that discuss the risk factors of insomnia in the elderly in Indonesia. The risk factors include age, marital status, environment, lifestyle, smoking, physical activity, physical illnesses, hypertension, anxiety, depression, and stress. The conclusion of the study indicates that the most influential factors, based on the reviewed journals, are anxiety, depression, and lifestyle, highlighting the need for additional guidance and support for elderly individuals with sleep disorders, particularly insomnia.

Keywords: Risk Factors, Life Style, Insomnia, Elderly

Koresponden:

Nama : Sri Susanty
Alamat : Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo
No. Hp : 081341620632
e-mail : sri.susanty@uho.id

Received 4 Februari 2026 • Accepted 11 April 2026 • Published 27 April 2026

e - ISSN : 2798-107X • DOI:<https://doi.org/10.56742/nchat.v6i2.286>

PENDAHULUAN

Insomnia pada lansia adalah suatu gangguan dimana terjadi perubahan baik secara kualitas ataupun kuantitas pada pola istirahat sehingga berdampak pada perasaan yang tidak nyaman dan mengganggu kualitas gaya hidup yang diinginkan [1]. Dalam keadaan normal apabila seseorang tidak dapat tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan dapat memberikan efek seperti pelupa, kebingungan dan disorientasi [2]. Demikian juga pada lansia, gangguan tidur yang terjadi seperti insomnia dapat memberikan dampak pada kesehatan dan jika tidak segera ditangani akan menyebabkan gangguan kronik [3]. Insomnia menyebabkan penurunan kualitas hidup, gangguan fungsi psikososial dan kognitif, serta dapat menyebabkan gangguan mental lainnya seperti gangguan depresi, dan penyalahgunaan zat. Insomnia juga dapat memberikan komplikasi pada meningkatnya risiko gangguan kardiovaskular dan metabolik [4].

Menurut *World Health Organization* (WHO), lansia itu adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan *Anging Process* atau biasa disebut itu dengan sebutan penuaan [5]. Data WHO pada tahun 2017, Asia Tenggara menyumbang 9,8% populasi lansia dari seluruh dunia, angka ini dapat meningkat menjadi 13,7% dan 20,3% pada tahun 2030 dan 2050. Di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia sekitar 27,08 juta. Diprediksi jumlah penduduk lansia pada tahun 2025 sekitar 33,69 juta, 2030 sekitar 40,95 juta dan 2035 sekitar 48,19 juta [6].

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan gangguan onset tidur dan atau gangguan pemeliharaan tidur. Dari individu dengan gangguan mental sekitar 70% dilaporkan terdapat masalah pada onset atau pemeliharaan tidur dan sekitar 30% terdiagnosis dengan insomnia sesuai dengan kriteria DSM-5 [7]. Insomnia sangat lazim pada lansia. Prevalensi insomnia di seluruh dunia sangat tinggi, yaitu sekitar 10%-30% dari total populasi dan pada lansia jumlah ini bisa lebih tinggi lagi yaitu sekitar 50%-60%. Prevalensi insomnia tertinggi pada lansia secara global pada tahun 2017 adalah di Amerika Serikat dengan total 83.952 dan terendah di Meksiko dengan total 8.712.4 Sedangkan di Indonesia terdapat sekitar 60% lansia di Indonesia yang dilaporkan mengalami insomnia dengan faktor risiko antara lain pensiun, kematian pasangan atau teman dekat, dan mengidap penyakit tertentu [8].

Para ahli banyak meneliti tentang dampak insomnia khusus pada lansia. Insomnia kronis dapat membebani masyarakat baik dalam biaya perawatan langsung maupun tidak langsung dari akibat yang ditimbulkan oleh insomnia [6,8]. Dampak insomnia pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup, kondisi kesehatan fisik yang buruk [9]. Selain itu insomnia juga berdampak pada kehidupan sosial dan ekonomi. Dampak ekonomi yang disebabkan insomnia juga cukup berat, diantaranya adalah hilangnya produktivitas dan meningkatnya biaya pengobatan pada pelayanan kesehatan [10].

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelum mengenai faktor risiko insomnia pada lansia diperoleh beberapa factor yang mempengaruhi seperti pada penelitian Erwani,dkk tahun 2017 diperoleh hasil factor risiko yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia yaitu usia, jenis kelamin, kecemasan, dan gaya hidup . Penelitian Nur Uyuun I,dkk tahun 2021 menyebutkan factor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia yaitu stress, factor lingkungan dan factor gaya hidup [11]. Sementara pada penelitian Robiah Khairani Hasibuan,dkk tahun 2021 kejadian insomnia pada lansia dipengaruhi factor status merokok dan tingkat kecemasan [12].

Meskipun berbagai penelitian telah mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia, seperti usia, jenis kelamin, kecemasan, stres, gaya hidup, kondisi lingkungan, dan status kesehatan, namun masih terdapat beberapa kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu diperhatikan. Pertama, sebagian besar penelitian yang ada masih berfokus pada analisis faktor secara parsial dan belum mengintegrasikan berbagai determinan secara komprehensif dalam satu kerangka analisis yang utuh. Kedua,

variasi hasil penelitian menunjukkan adanya inkonsistensi dalam menentukan faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap insomnia pada lansia, sehingga diperlukan sintesis yang lebih mendalam melalui pendekatan literatur review. Ketiga, penelitian yang secara khusus mengkaji faktor risiko insomnia pada lansia dalam konteks Indonesia masih terbatas dan tersebar, sehingga belum memberikan gambaran yang terintegrasi terkait faktor risiko utama yang paling berperan. Selain itu, masih minim kajian yang mengaitkan faktor biopsikososial secara simultan dalam menjelaskan kejadian insomnia pada lansia. Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian literatur yang komprehensif untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor risiko insomnia pada lansia secara lebih sistematis, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang tepat dan berbasis bukti.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk membuat literatur review yang berjudul analisis factor-faktor risiko insomnia pada lansia di Indonesia. Adapun tujuan dari penulisan literatur review ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor risiko apa saja yang paling berpengaruh terhadap kejadian insomnia pada lansia di Indonesia.

METODE

Dalam tinjauan literatur ini pengumpulan artikel atau jurnal relevan yang didapatkan pada database Google Scholar dan Pubmed dengan rentang waktu 20 maret 2023 sampai 20 April 2023. Teknik pencarian pada tinjauan *literature* ini dimulai dengan mengidentifikasi kata kunci atau *keyword* yaitu “gangguan tidur”, “Insomnia”, “Lansia” dan “Indonesia” yang dalam Bahasa Inggris yaitu “*sleep disorder*”, “*insomnia*”, “*elderly*” and “*Indonesia*”.

Tahapan penyaringan artikel dijelaskan dalam Diagram 1. Yang dilakukan secara sistematis dengan mengikuti tahapan yang benar dengan menggunakan format Prisma. Dalam tinjauan literatur ini penulis menentukan kriteria inklusi yang akan di ulas yaitu Penelitian dilakukan di Indonesia, Tahun terbit artikel yaitu 5 tahun terakhir yaitu tahun 2018-2023, metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional dan experimental*, serta publikasi menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris.

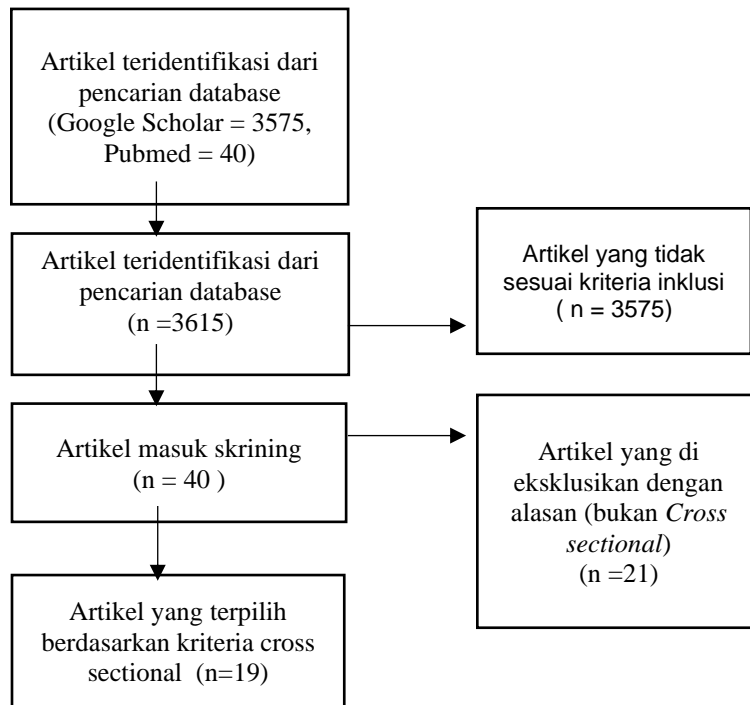


Diagram 1. PRISMA flow diagram

HASIL

Table 1. Hasil Pencarian Literatur

No.	Penulis-Judul	Sampel	Metode	Hasil
1.	Robiah Khairani Hasibuan, Jullinar Aulia Hasna (2021), Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat	Besar sampel ditentukan dengan rumus Lameshow, yaitu 196 subyek	Penelitian ini merupakan studi observasional dengan desain penelitan cross sectional.	Berdasarkan uji chi-square diketahui terdapat korelasi antara status merokok ($p=0,034$, $OR=1,974$, $95\%CI=1,048\pm 3,721$) dan tingkat kecemasan ($p=0,013$, $OR=0,482$, $95\%CI=0,270\pm 0,859$) dengan kejadian Gangguan Tidur.
2.	Dania Danirmala, Putri Ariani (2019), Angka kejadian insomnia pada lansia di panti tresna werdha wana seraya Denpasar, Bali tahun 2015	Sampel penelitian ini berjumlah 40 responden.	Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif cross sectional noneksperimental	Didapatkan bahwa semua lansia yang berusia lebih dari 90 tahun mengalami insomnia. Jenis kelamin yang paling banyak ditemukan mengalami insomnia adalah laki-laki, yaitu sebanyak 80% dan pada perempuan didapatkan 66,7%. Pada lansia yang mengalami gangguan kondisi medis didapatkan lebih besar, yaitu 75% dibandingkan yang tidak mengalami gangguan kondisi medis yang hanya sebesar 25%. Lalu pada variabel status pernikahan dari lansia didapatkan bahwa lansia yang tidak menikah lebih banyak mengalami insomnia dibandingkan yang lainnya, yaitu sebanyak 80%.
3.	Jemi Rahmani A, Setiawan, Udin Rosidin, (2020). Gambaran kualitas tidur lansia disatuan pelayanan rehabilitasi social lanjut usia kabupaten garut	Sampel penelitian yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 53 orang.	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Hasil penelitian menemukan kategori kualitas tidur lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Kabupaten Garut dominan pada kategori buruk (64,2%). Komponen gangguan tidur (96,2%), durasi tidur (30,2%), dan disfungsi aktivitas disiang hari (32,1%) menjadi penyebab kualitas tidur lansia buruk
4.	Saiful Gunardi, Irma Herlina, (2021). Insomnia dapat Meningkatkan Resiko Depresi pada Lansia	Sampel dalam penelitian ini sejumlah 32 orang lansia.	Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional (potong lintang).	Terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dan depresi pada lansia

5.	Tomi Jepisa, (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia	Jumlah sampel penelitian ini adalah 76 lansia yang mengalami insomnia	Desain penelitian menggunakan deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional	Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan insomnia, dan kecemasan dengan insomni
6.	Muh Hidayat Ashari, Yudi Hardianto, Riskah Nur'Amalia, (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada lansia	Jumlah sampel penelitian adalah 90 responden lansia.	Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasional, dengan menggunakan desain <i>cross sectional</i>	Berdasarkan hasil analisis uji hubungan dengan menggunakan uji Chi Square didapatkan nilai signifikansi hasil uji statistik didapatkan p-value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros
7.	Albertina Madeira, Joko Wiyono, Nia Lukita Ariani,(2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia	Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 lansia dengan hipertensi.	Desain Penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional.	Penelitian membuktikan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur terganggu
8.	Sri Hindriyastuti, Irma Zuliana, (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus	Jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 66 responden.	Desain Penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional.	Berdasarkan uji continuity correction diperoleh nilai p-value = 0,000 dengan $\alpha = 0,05$. Diketahui bahwa p-value $< \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus.
9.	Harsismanto J, Juli Andri, Tirta Dwi Payana, (2020). Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia	Sampel penelitian berjumlah 22 pasien lansia dengan hipertensi.	Desain Penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional.	Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa kualitas tidur yang di alami lansia hipertensi di panti sosial tresna wherda (PSTW) yaitu 11 orang responden (50%)mengalami kualitas tidur yang baik dan 11 orang responden (50%) mengalami kualitas tidur yang buruk.
10.	Rahelea Sambeka, Angela F. C. Kalesaran, Afnal Asrifuddin (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Tahun 2018	Sampel penelitian berjumlah 76 responden.	Desain Penelitian yang digunakan adalah Cross Sectional.	Hasil uji statistik chi square menunjukkan bahwa nilai $p = 0,015$ dengan tingkat kesalahan 0,05 sehingga H_0 ditolak dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan hipertensi pada lansia di Desa Tambun Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara.
11.	Binar Cinta Kristialzy Bangun, Sharon Gondodiputro, Santi Andayani, (2020). Insomnia and Quality of Life in The Elderly: WHOQOL-BREF and WHOQOL-OLD Indonesian Version	Total sampel dalam penelitian ini adalah 60 responden	Sebuah studi analitik kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Penelitian ini menemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara insomnia dan kualitas hidup menggunakan WHOQOL BREF, namun korelasinya lemah (-0,386). Pada domain fisik korelasinya sedang (-0,518) dan Korelasi negatif juga

				menggunakan WHOQOL-OLD dengan korelasi lemah.
12.	Nirwana Latif, Susilaningsih, Rahmawati Maulidia, (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kota Malang	Total sampel dalam penelitian adalah 40 responden.	Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional	Adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kota Malang, dengan nilai korelasi 0.819 yang menandakan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang kuat dan nilai $p < 0.000$ ($\alpha < 0,001$).
13.	Azizah Al Ashri Nainar, Lilis Rayatin, Nila Indiyani,(2020). Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Balaraja	Sampel yang digunakan sebanyak 88 orang yaitu lansia yang menderita hipertensi.	Desain penelitian yang digunakan peneliti adalah deskriptif korelatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional	Hasil uji statistik Chi-Squaredi peroleh $PValue = 0.008$ ($P Value < \alpha = 0.05$) maka H_0 ditolak artinya ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian hipertensi lansia di Lingkungan Wilayah Kerja Puskesmas Balaraja Kabupaten Tangerang
14.	Tjokorda Istri Apriliyanty Pelayun, Ni Ketut Sri Diniari, Anak Ayu Sri Wahyuni, Cokorda Bagus Jaya Lesmana,(2022). Perbedaan tingkat insomnia lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha dengan lansia yang tinggal dengan keluarga.	Total sampel pada penelitian ini berjumlah 50 responden.	Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah cross-sectional deskriptif komparatif.	Lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha sebagian besar mengalami insomnia ringan (46,7%) dan insomnia sedang(40%). Lansia yang tinggal dengan keluarga sebagian besar tidak mengalami insomnia (74,3%).
15.	Tomi Jepisa, Ni Made Riasmini, Guslinda Guslinda, (2020). Karakteristik, Tingkat Depresi dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia yang Tinggal di PSTW Prov Sumbar	Sampel penelitian semua lansia yang tinggal di PSTW Sumatra Barat dengan jumlah 96 orang	Peneliti menggunakan desain analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	lansia dengan tingkat depresi sedang berpeluang 3,353 kali mengalami kualitas tidur yang buruk bagi lansia di dibandingkan lansia dengan tingkat depresi ringan. Dari nilai OR dapat di simpulkan bahwa lingkungan fisik tidak nyaman berpeluang 4,297 kali menimbulkan kualitas tidur yang buruk bagi lansia dibandingkan lingkungan fisik yang nyaman.
16.	Noyumala, Asriadi , Sri wahyuni Bahrum,(2022). Kecemasan lansia berhubungan dengan kejadian insomnia dimasa pandemi covid-19	Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 lansia yang berusia 60 tahun ke atas	Desain yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif analitik jenis <i>cross sectional</i> .	Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,546 yang dimaknai dengan adanya hubungan yang kuat serta menunjukkan arah korelasi positif antara tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia.
17.	Dudi Hartono, Sofia Febuanti, Ai Cahyati,(2019). Penyakit	Jumlah sampel adalah 34 orang lansia.	Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional	Terdapat hubungan antara penyakit fisik dengan kejadian insomnia pada lansia dengan q value sebesar 0,011.

	Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia			Terdapat hubungan antara masalah lingkungan dengan kejadian insomnia pada lansia dengan p value sebesar 0,022.
18.	Pipit dan Agus Sumarno,(2021). Hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di balai rehabilitasi sosial lanjut usia budhi dharma kota bekasi	sampel penelitian berjumlah 45 responden	Metode penelitian ini dengan desain penelitian deskriptif korelasional menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> dan jenis penelitian kuantitatif.	Hasil penelitian diperoleh bahwa nilai p Asym. Sig. (2-sided) 0.005 nilai ini lebih kecil dari $\alpha = 5\%$ (0.05), maka terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Kota Bekasi.
19.	Nurmawati S. Lataima and Novrin S. Pasaju, (2019). Factors Related to Sleep Disorders in the Elderly in Tresna Werdha Madago Tentena	Total sampel penelitian yaitu 45 orang	Penelitian ini menggunakan Metode desain Cross sectional	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia dengan penyakit misalnya lansia dengan reumatic yang megalami nyeri dengan derajat sedang ke berat dan lingkungan (kebisingan, suhu, pencahayaan, sirkulasi udara atau sistem ventilasi dan situasi ruangan mempengaruhi atau menjadi faktor yang mempengaruhi kebutuhan tidur lansia.

1. Karakteristik Studi

Berdasarkan hasil pencarian literatur yang terdiri dari 19 artikel, sebagian besar penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Desain ini mendominasi hampir seluruh studi karena dinilai efektif untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel dalam satu waktu pengukuran. Beberapa penelitian menggunakan pendekatan deskriptif, korelasional, hingga analitik komparatif, namun tetap dalam kerangka potong lintang.

Jumlah sampel dalam penelitian bervariasi, mulai dari skala kecil yaitu 22 responden hingga skala besar mencapai 196 responden. Sebagian besar studi menggunakan teknik sampling pada populasi lansia yang berada di komunitas, panti sosial (PSTW), maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Variabel yang diteliti juga cukup beragam, meliputi kualitas tidur, insomnia, depresi, kecemasan, stres, aktivitas fisik, tekanan darah, serta faktor lingkungan dan gaya hidup.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian umumnya berupa kuesioner terstandar untuk mengukur kondisi psikologis dan kualitas hidup lansia, serta analisis statistik yang paling sering digunakan adalah uji Chi-Square dan korelasi untuk melihat hubungan antar variabel. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian berfokus pada identifikasi hubungan (*associative study*) daripada intervensi.

2. Temuan Utama (Findings)

Hasil sintesis dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah tidur pada lansia, khususnya insomnia dan kualitas tidur yang buruk, merupakan kondisi yang cukup dominan. Beberapa studi melaporkan prevalensi kualitas tidur buruk yang tinggi, bahkan mencapai lebih dari 60% pada lansia di beberapa

wilayah. Selain itu, faktor usia lanjut, kondisi medis, status pernikahan, dan jenis kelamin juga ditemukan berkontribusi terhadap kejadian insomnia.

Berbagai faktor psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur lansia. Semakin tinggi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, maka semakin buruk kualitas tidur yang dialami. Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa insomnia dapat meningkatkan risiko depresi pada lansia, serta depresi sedang memiliki peluang lebih besar menyebabkan kualitas tidur yang buruk.

Selain faktor psikologis, faktor fisik dan lingkungan juga berperan penting. Aktivitas fisik yang rendah, penyakit kronis seperti hipertensi, serta kondisi lingkungan yang tidak nyaman (kebisingan, pencahayaan, ventilasi) berhubungan dengan gangguan tidur pada lansia. Studi lain juga menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah, di mana kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi hipertensi.

Lebih lanjut, ditemukan bahwa kualitas tidur yang buruk memiliki dampak terhadap kualitas hidup lansia. Penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara insomnia dan kualitas hidup, meskipun dengan kekuatan hubungan yang bervariasi dari lemah hingga sedang. Lansia yang tinggal di panti sosial juga cenderung memiliki tingkat insomnia yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tinggal bersama keluarga.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *literatur review* dari Sembilan belas jurnal yang ditemukan, beberapa hal yang terkait dengan factor resiko penyebab insomnia pada lansia disebabkan karna beberapa factor yaitu diantaranya usia, status menikah, lingkungan, gaya hidup, merokok, aktivitas fisik, penyakit fisik, hipertensi, kecemasan, depresi, dan stress berpengaruh dengan kejadian Insomnia pada lansia.

Umur kronologis adalah umur yang dicapai seseorang dalam kehidupannya dihitung dengan tahun almanak atau kelender. Tingkat umur pada lansia itu terdiri dewasa muda (60-74 tahun), dewasa tua (75-90 tahun), dan manula (>90 tahun) [11]. Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahawa usia mempengaruhi kualitas tidur lansia, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rudimin dkk, 2017 bahwa ada hubungan yang signifikan antara Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Posyandu Permadi RT 02, RW 02 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang dengan keamatan nilai p value = 0,007 sehingga dapat disimpulkan p value = $0,007 < \alpha (0,05)$

Pernikahan adalah hubungan sosial utama yang memengaruhi hampir setiap aspek kesejahteraan individu sepanjang hidup, termasuk kesehatan emosional dan fisik. Satu perspektif teoretis menghubungkan institusi sosial perkawinan dengan kesehatan melalui sumber daya yang diberikannya kepada pasangan. Komitmen jangka panjang dan nasib bersama yang menjadi inti dari kesepakatan pernikahan, yang diakui secara sosial, hukum dan agama, memupuk sumber daya bersama. Dalam literatur, pembahasan tentang sumber daya seringkali membedakan sumber daya material dan waktu dari sumber daya sosial dan emosional yang terkait dengan pernikahan. Karena kedua jenis sumber daya ini tampaknya memengaruhi tidur melalui mekanisme yang berbeda [8].

Dalam hasil penelitian kami ditemukan bahwa status pernikahan mempengaruhi insomnia dari lansia, ha ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada lansia di Amerika, dijelaskan bahwa Kami menemukan bahwa orang dewasa yang lebih tua dengan pasangan, rata-rata memiliki durasi tidur yang lebih lama dan kualitas tidur yang lebih baik daripada mereka yang tidak memiliki pasangan [13].

Lingkungan mempunyai peran besar terhadap terjadinya insomnia. Dimana lingkungan yang bising seperti sura gaduh, cahaya, dan temperatur dapat mengganggu tidur pada seseorang baik itu lansia dimana seseorang yang tinggal dilingkungan yang bising dan berisik seperti itu harus memasang kedap suara atau tidur

dengan memasang penutup telinga dengan demikian kebisingan dapat sedikit dikurangi karna dapat menyebabkan gangguan tidur [14]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di desa Kaidundu didapatkan hasil p value = 0,005 yang berarti lebih kecil dari α 0.05 dengan demikian terdapat hubungan lingkungan dengan insomnia. Lansia dengan lingkungan fisik buruk mengalami insomnia sedang 9 responden (15,3%) menyatakan bahwa kebisingan mengganggu tidur mereka di malam hari.

Insomnia merupakan salah satu masalah tidur yang paling sering terjadi pada orang dewasa tua (lansia). Nyeri kronik atau penyakit fisik juga merupakan keluhan yang cukup sering ditemukan pada pasien insomnia dan berhubungan dengan kondisi yang tidak nyaman akibat nyeri. Pada sebuah penelitian, setelah dilakukan penilaian pada semua faktor, insomnia dan nyeri kronik dianggap memiliki hubungan timbal balik. Insomnia, nyeri kronis, dan depresi sering terjadi bersamaan dan merupakan kondisi yang saling berinteraksi .

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di garut, bahwa pada lansia yang memiliki penyakit fisik persentase terbesar adalah memiliki kategori ringan dalam kejadian insomnia yaitu sebanyak 18 orang (64,3%). Hasil uji statistik mengenai hubungan penyakit fisik dengan kejadian insomnia diperoleh nilai χ^2 sebesar 6,405 dengan p value sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan bahwa nilai p value kurang dari α ($0,011 < 0,05$), dengan demikian maka terdapat hubungan antara penyakit fisik dengan kejadian insomnia pada lansia di RPTSW Garut.

Merokok menjadi resiko seseorang mengalami insomnia. Hal ini dikarenakan kandungan nikotin dalam rokok tersebut. Seseorang yang sudah kecanduan merokok tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, dan cenderung merokok tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, dan cenderung sensitive terhadap efek dari nikotin dalam rokok. Nikotin adalah zat yang bersifat neurostimulan yang justru membangkitkan semangat. Pada konsentrasi yang rendah nikotin memiliki efek bifasik pada tidur, yaitu dapat menimbulkan relaksasi dan sedasi, sedangkan dalam konsentrasi tinggi, nikotin dapat menghambat tidur [15].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Paman et al., [16], didapatkan hasil bahwa didapatkan hasil dari 31 responden atau 56,4 % yang mempunyai perilaku merokok kategori sedang mayoritas resiko insomnia dengan jumlah responden 22 orang responden atau 40 %. Dan 23 orang responden atau 41,8 % yang mempunyai perilaku merokok kategori ringan, mayoritas tidak beresiko insomnia sebanyak 12 orang responden atau 21,8 % dan 1 orang responden atau 1,8 % mempunyai perilaku merokok kategori berat atau 1,8 % beresiko insomnia dengan memperlihatkan nilai signifikan 0,030 ($p < 0,05$).

Pada Hakikatnya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur. Aktivitas fisik yang teratur menghasilkan tidur yang lebih cepat dan lebih nyenyak. Aktivitas fisik akan mempengaruhi tidur karena aktivitas fisik dan latihan yang ringan merupakan salah satu cara yang sehat untuk tertidur. Latihan dan kelelahan dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur karena kelelahan akan aktivitas yang tinggi dapat memerlukan lebih banyak tidur untuk menjaga keseimbangan energy yang telah dikeluarkan [7].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ashari, 2021 menjelaskan bahwa Berdasarkan hasil analisis uji hubungan dengan menggunakan uji Chi Square didapatkan nilai signifikansi hasil uji statistik didapatkan p -value $0,000 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Nisombalia Kabupaten Maros [7]

Insomnia merupakan gangguan tidur yang merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia. Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup menyumbangkan insomnia pada usia lanjut. Seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya [3]. Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak dapat dijelaskan dan meluas yang berhubungan dengan perasaan tidak enak dan tidak berdaya. Kecemasan dapat dimanifestasikan dengan keadaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang disertai gangguan sakit, dengan arti kecemasan dapat menjadi bagian dari kualitas tidur terutama lansia [2].

Lanjut usia cenderung mengalami kecemasan karena banyak faktor yaitu Usia, sifat,kepribadian, kebudayaan,dan rasa takut, keluarga, hubungan pribadi, kehilangan kebebasan, pendidikan, pengetahuan, dan

pekerjaan. Hal inilah yang menyebabkan lanjut usia gampang mengalami kecemasan. lansia juga kebanyakan mengalami beban hidup yang ditanggung sendiri dan hilangnya kemampuan penglihatan, badan mulai membungkuk, sehingga menurunnya kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari-hari.

Hipertensi adalah suatu keadaan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolic lebih dari 90 mmHg. Hipertensi juga disebut sebagai *silent killer* karena gejala dari hipertensi yang sulit dikenali atau bahkan tidak menimbulkan gejala sama sekali. Hipertensi tersebut apabila tidak terkontrol atau tidak diberi perhatian khusus dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti infark miokard, jantung coroner, gagal jantung kongestif, stroke, gangguan ginjal dan gangguan mata. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipertensi merupakan salah satu factor insomnia pada lansia. Penyakit hipertensi juga berkaitan dengan fungsi kognitif seseorang. Adanya perubahan struktur dan aliran darah otak pada proses penuaan, kemungkinan menyebabkan disfungsi pada serebrovaskular dan dapat memengaruhi gangguan pada fungsi kognitif maupun perilaku seseorang. Kondisi tersebut menyebabkan seorang lansia lebih rentan untuk mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk gangguan tidur atau insomnia [9].

Namun terdapat juga beberapa hasil penelitian yang memberikan hasil yang bertolak belakang dengan analisis penulis, dimana disebutkan tidak ditemukan hubungan langsung antara hipertensi dan insomnia pada lansia. Salah satunya pada penelitian Ostroumova et al., [17] diperoleh hasil penelitian tersebut tidak dapat membuktikan hubungan antara hipertensi dan insomnia pada lansia ($p=0,139$). Hal tersebut disebabkan karena semakin bertambahnya usia seorang lansia cenderung mengalami perubahan pola tidur dapat menjadi bagian dari proses penuaan normal.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan hubungan depresi dengan kejadian insomnia, dimana lansia yang mengalami depresi berat akan kecenderungan mengalami insomnia berat. Hal ini bisa terjadi akibat dari depresi yang dialami lansia mengganggu pikiran, sehingga sering terbangun di malam hari dan sulit tidur kembali. Depresi pada lansia dihubungkan dengan proses penuaan yang terjadi pada lansia itu sendiri. Selama fase tersebut berlangsung akan terjadi perubahan fisik dan mental yang mengarah ke penuaan. Proses menjadi tua menghadapkan lansia pada salah satu tugas yang sulit dalam perkembangan hidup manusia. Insomnia sebenarnya adalah hal umum yang terjadi pada lansia berkaitan dengan menurunnya fungsi organ tubuh dan psikologis. Keadaan depresi memang sering ditemukan pada kelompok yang mengalami insomnia, namun hubungan sebab akibat antara kedua hal tersebut masih belum dimengerti secara penuh [18]

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan fisik dengan terlihat adanya penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa, dan hal-hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan berlebihan, percaya diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis dan psikologis yang merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kehidupan lansia diantaranya: kesepian, terasing, dari lingkungan, ketidakberdayaan, ketergantungan, kurang percaya diri dan keterlantaran terutama bagi lansia yang miskin. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa berupa stres secara khusus pada lansia.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa stress memiliki hubungan dengan kejadian insomnia. Sumedi, dalam Dahroni, memaparkan bahwa kualitas tidur malam hari pada lansia mengalami penurunan menjadi sekitar 70-80% dari usia dewasa [19]. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu stres emosi atau psikologis. Lansia yang mengalami stres emosi antarlain merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa lelah, bangun tidur badan terasa nyeri, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Vargas et al., [19] bahwa stress menjadi salah satu faktor terjadinya insomnia pada lansia. Sebagian besar lansia dengan stres mengalami insomnia. Semakin tinggi tingkat stres maka waktu tidur pada lansia akan semakin berkurang. Stres psikologis yang dialami oleh lansia berdampak pada terjadinya insomnia, mempengaruhi konsentrasi, dan meningkatkan resiko kesehatan hingga dapat merusak sistem imun. Kekurangan tidur dapat berpengaruh terhadap fisik, kognitif, dan kualitas hidup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur review, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di Indonesia. Adapaun faktor yang paling berpengaruh berdasarkan berbagai jurnal yang di review oleh penulis adalah Kecemasan, Depresi, Gaya hidup sehingga diperlukan pendampingan lebih bagi lansia dengan gangguan tidur khususnya Insomnia. Peneliti selanjutnya dapat menjadikan hasil literatur review ini sebagai bahan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya, khususnya mengenai faktor resiko dan tata laksana gangguan tidur khususnya insomnia yang di alami oleh lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hertenstein E, Trinca E, Wunderlin M, Schneider CL, Zuest MA, Feher KD, et al. Cognitive behavioral therapy for insomnia in patients with mental disorders and comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2022;62:101597. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Latif N, Maulidia R. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia. *Prof Heal J.* 2020;2(1):1–8. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
3. Manafe LA, Berhimpon I. Hubungan tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial lansia di bpslut senja cerah manado. *J Ilm Hosp.* 2022;11(1):749–58. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Samara MT, Huhn M, Chiocchia V, Schneider-Thoma J, Wiegand M, Salanti G, et al. Efficacy, acceptability, and tolerability of all available treatments for insomnia in the elderly: a systematic review and network meta-analysis. *Acta Psychiatr Scand.* 2020;142(1):6–17. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Korkmaz Aslan G, İnci FH, Kartal A. The prevalence of insomnia and its risk factors among older adults in a city in Turkey's Aegean Region. *Psychogeriatrics.* 2020;20(1):111–7. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Arifin H, Boy E, Sitepu DRA, Rangkuti ZA, Assziva AL, Armadi IA, et al. Prevalensi insomnia pada perempuan lanjut usia: Studi berbasis komunitas. *J Implementa Husada.* 2022;3(1):6–11. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Ashari M. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada lansia. Universitas Hasanuddin; 2021. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Mookerjee N, Schmalbach N, Antinori G, Thampi S, Windle-Puente D, Gilligan A, et al. Comorbidities and risk factors associated with insomnia in the elderly population. *J Prim Care Community Health.* 2023;14:21501319231168720. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
9. Setiawati EI, Ulfah M, Dewi P. Gambaran Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Rojinhom Kabushiki Kaisha Yoichi Yonabaruokinawa Jepang. In: *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat.* 2021. p. 881–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
10. Liu R, Shao W, Lai JK, Zhou L, Ren M, Sun N. Identification of comprehensive geriatric assessment-based risk factors for insomnia in elderly Chinese hospitalized patients. *Aging Med.* 2021;4(1):26–34. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Peng YT, Hsu YH, Chou MY, Chu CS, Su CS, Liang CK, et al. Factors associated with insomnia in older adult outpatients vary by gender: a cross-sectional study. *BMC Geriatr.* 2021;21(1):681. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
12. Nugraha ARD, Yulianti E, Fidiana F. Risk Factors for Insomnia in Older Adults. *J EduHealth.* 2026;17(01):146–55. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
13. Bjorøy I, Jørgensen VA, Pallesen S, Bjorvatn B. The prevalence of insomnia subtypes in relation to demographic characteristics, anxiety, depression, alcohol consumption and use of hypnotics. *Front*

- Psychol. 2020;11:527. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
14. Miner B, Doyle M, Knauert M, Yaggi HK, Stone KL, Ancoli-Israel S, et al. Insomnia with objective short sleep duration in community-living older persons: A multifactorial geriatric health condition. *J Am Geriatr Soc.* 2023;71(4):1198–208. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. Hu N, Wang C, Liao Y, Dai Q, Cao S. Smoking and incidence of insomnia: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Public Health.* 2021;198:324–31. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 16. Pasma JA, Smit DJA, Kingma L, Vink JM, Treur JL, Verweij KJH. Causal relationships between substance use and insomnia. *Drug Alcohol Depend.* 2020;214:108151. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 17. Ostroumova TM, Parfenov VA, Ostroumova OD, Kochetkov AI. Hypertension and insomnia. *Ter Arkh.* 2020;92(1):69–75. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 18. Riemann D, Krone LB, Wulff K, Nissen C. Sleep, insomnia, and depression. *Neuropsychopharmacology.* 2020;45(1):74–89. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 19. Vargas I, Perlis ML. Insomnia and depression: clinical associations and possible mechanistic links. *Curr Opin Psychol.* 2020;34:95–9. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]