

Sleep Hygiene Dapat Memperbaiki Kualitas Tidur Lansia : Literature Review

Koko Wahyu Tarnoto¹, Nur Hening Nita Purwitasari¹

Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surakarta¹

Article info:

Received: 19 Januari 2023

Revised: 7 Maret 2023

Accepted: 20 Maret 2023

Corresponding author:

Koko Wahyu Tarnoto

Poltekkes Kemenkes Surakarta,

E-mail : kokowahyu01@gmail.com



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially as long as the original work is properly cited. The new creations are not necessarily licensed under the identical terms.

E-ISSN: 2962-8946

Abstrak

Latar Belakang : Pada usia lanjut, salah satu aspek utama dari peningkatan kesejahteraan lansia yaitu pemeliharaan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai dampak fisik maupun psikologis. Untuk mengatasi permasalahan tersebut dibutuhkan intervensi *sleep hygiene* yang merupakan modifikasi perilaku dan lingkungan yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Tujuan : Pada penulisan ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia

Metode : 7 artikel penelitian terkait aktifitas *sleep hygiene* dalam meningkatkan kualitas tidur lansia dipilih dalam literature review ini.

Hasil : Studi literature ini menunjukkan bahwa aktifitas *sleep hygiene* dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Simpulan : *Sleep hygiene* dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan yang diberikan pada lansia di komunitas.

Keywords: Sleep hygiene, tidur, lansia

PENDAHULUAN

Pada usia lanjut, salah satu aspek utama dari peningkatan kesejahteraan lansia yaitu pemeliharaan kualitas tidur. Kualitas tidur diartikan sebagai suatu kondisi tidur yang dapat menciptakan kebugaran serta kesegaran pada saat terbangun bagi seseorang. Lansia memiliki kualitas tidur yang baik apabila tidur malam terpenuhi yaitu selama 6 jam, waktu yang diperlukan untuk tertidur tidak lebih dari 30 menit, frekuensi terbangun pada malam hari tidak lebih dari 2 kali, dan dapat pula diukur dari persepsi setiap individu ketika bangun tidur (Astaniah et al., 2019). Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi oleh setiap orang. Kurang tidur pada lansia dapat memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan kualitas hidup. Lansia yang mengalami gangguan tidur akan meningkatkan jumlah tidur pada siang hari, gangguan perhatian dan ingatan, depresi, cenderung turun pada malam hari, dan rendahnya kualitas hidup.

Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan berbagai dampak fisik maupun psikologis. Dampak fisik misal kelelahan, sedangkan dampak psikologis seperti mudah tersinggung, marah, dan depresi klinis (Rahmawati et al., 2021). Dampak psikologis yang disebabkan tidak terpenuhinya kualitas tidur adalah peningkatan hormon stress kortisol yang menyebabkan penurunan fungsi imunologi dan perasaan emosional (Hidayat, 2021).

Untuk mengatasi gangguan tidur tersebut, maka diperlukan metode penatalaksanaan dengan pendekatan farmakologis maupun non farmakologis. Terapi farmakologis seperti penggunaan obat-obatan sedatif, hipnotik, antihistamin, dan antidepresan dapat menimbulkan efek samping yang kurang baik bagi kesehatan lansia. Untuk mengatasi gangguan tidur, sekitar 20% lansia menggunakan obat-obatan (analgesik, ansiolitik, atau hipnotik) Menggunakan terapi obat atau hormonal membuat pasien terpapar efek samping; obat-obatan ini hanya untuk sementara meredakan gangguan tidur dan seringkali mengurangi tidur selama fase Rapid Eye Movement (REM), yang penting untuk fungsi mental dan pereda ketegangan. Selain itu, terdapat tindakan non farmakologis yang tidak menimbulkan efek buruk bagi kesehatan lansia (Junita et al., 2017).

Terapi non farmakologis yang paling efektif untuk mengatasi gangguan tidur adalah terapi perilaku *sleep hygiene*. *Sleep hygiene* merupakan modifikasi perilaku dan lingkungan yang dapat mempengaruhi dan meningkatkan kualitas tidur. Perbaikan *sleep hygiene* pada lansia merupakan cara yang sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan dan masalah tidur. Artinya, perilaku *sleep hygiene* yang baik dapat membantu seseorang dalam memiliki kualitas tidur yang baik pula

TUJUAN

Untuk mengetahui penerapan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada lansia

METHODS

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *literature review*. Dalam pencarian referensi penulis menggunakan kata kunci : *sleep hygiene, sleep quality and elderly*. Artikel yang di review adalah artikel yang dipublikasikan lima tahun terakhir yang dilakukan di Indonesia. Penulis memilih 7 artikel yang relevan dan memenuhi kriteria untuk dianalisis dalam *literature review* ini. Jenis penelitian yang di review adalah artikel yang dilakukan di Indonesia dengan jenis penelitian *quasi experiment, Randomized Control Group, dan pre-experiment* yang dilakukan di Indonesia.

HASIL

Berdasarkan analisa artikel yang telah direview menunjukkan bahwa *sleep hygiene* dapat meningkatkan kualitas tidur lansia, memperbaiki perasaan emosional, kelancaran verbal, perhatian dan memori episodik. Ringkasan penelitian dijelaskan dalam tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Penelitian yang direview

No	Peneliti	Metode Penelitian	Hasil
1	Fitriana Kurniasari Solikhah, Nursalam, Elida Ulfiana, (2017)	Desain : <i>quasy eksperiment</i>	<i>Sleep hygiene</i> memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia
2	Elmodeem , Amal I. Fouad, (2017)	Desain : <i>quasy eksperiment</i>	Terdapat hasil bahwa praktik kebersihan tidur (<i>sleep hygiene</i>) dan skor PSQL global pada fase sebelumnya
3	Almondes, Leonardo, Souza Moreira, (2017)	Desain : <i>Randomized Controlled Study</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersihan tidur (<i>sleep hygiene</i>) dapat meningkatkan kualitas tidur dan penurunan kantuk berlebihan di siang hari
4	Milla Annisa Nadyatama, (2018)	Desain : <i>Pre Experimental</i>	Adanya pengaruh terapi aktivitas <i>sleep hygiene</i> terhadap kualitas tidur pada lansia.

5	Mesude Duman, Sermin Timur Tashan, (2018)	Desain : <i>Randomized Controlled Study</i>	Hasil penelitian menunjukkan skor kelompok eksperimen pada skala penilaian insomnia adalah 14,03 pretest dan 7,09 posttest. Sehingga perawat yang mengajarkan latihan PMR dan kebersihan tidur bermanfaat bagi wanita menopause yang menderita insomnia
6	Ahmet Uzer, Bengu Yucens, (2020)	Desain : <i>pre eksperimen</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa MEQ memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur melalui penerapan sleep hygiene.
7	Filliz Pholat, Fatma Karasu, (2021)	Desain : <i>randomized controlled group</i>	Terdapat efek sleep hygiene pada siang hari yang dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan.

PEMBAHASAN

Gangguan tidur yang sering dan mengantuk di siang hari adalah tanda-tanda kebersihan tidur yang buruk. Selain itu, jika lansia terlalu lama tertidur, lansia harus mempertimbangkan untuk mengevaluasi rutinitas tidur dan mengubah kebiasaan tidur. Hanya beberapa perubahan sederhana yang dapat membuat perbedaan antara tidur malam yang nyenyak. Gangguan tidur pada lansia terbukti menyebabkan konsentrasi yang buruk, penurunan tingkat energi, perubahan fungsi kekebalan tubuh, penyembuhan luka yang buruk, perubahan suasana hati (peningkatan ketidaksabaran dan lekas marah), peningkatan risiko depresi atau kecemasan, dan kejadian kecelakaan dan jatuh yang lebih tinggi, terutama pada orang tua (Hill et al., 2015).

Studi yang dilakukan di Eropa, AS dan Jepang mencatat bahwa prevalensi gejala insomnia masing-masing adalah 37,2%, 27,1% dan 6,6%, dan Studi lain terhadap wanita Amerika yang lebih tua menemukan bahwa prevalensi gejala insomnia umum juga sangat bervariasi menurut kelompok etnis sekitar 70% di Afrika Amerika dan Eropa Amerika sampai 35% menjelaskan bahwa sekitar 20% terdapat variasi prevalensi gejala insomnia (Ellis et al., 2018).

Insomnia didefinisikan sebagai kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, bangun pagi, atau tidur yang kronis non-restoratif atau kualitasnya buruk. terkait dengan gangguan siang hari seperti kelelahan, gangguan memori, disfungsi sosial atau kejuruan, atau gangguan suasana hati. Insomnia adalah keluhan gangguan tidur nomor satu pada orang dewasa yang lebih tua. Solikhah et al., (2017), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kebersihan tidur seseorang antara lain jadwal bangun tidur, lingkungan, pola makan, dan penggunaan obat-obatan, serta hal-hal umum meliputi kecemasan dan aktivitas fisik di siang hari. Salah satu praktik kebersihan tidur yang paling penting adalah menghabiskan waktu tidur yang cukup di tempat tidur, tidak terlalu sedikit atau terlalu berlebihan. Kebutuhan tidur bervariasi antara usia dan terutama dipengaruhi oleh gaya hidup dan kesehatan.

Kebersihan tidur adalah konsep luas yang telah digambarkan sebagai "mempraktikkan perilaku yang memfasilitasi tidur dan menghindari perilaku yang mengganggu tidur (Maston et al, 2018). Praktik kebersihan tidur dapat terdiri dari faktor perilaku dan lingkungan. Perilaku kondusif untuk tidur termasuk olahraga teratur, waktu tidur dan bangun teratur, dan tidak tidur siang. Brown et., (2015). Perilaku tidak kondusif untuk tidur atau penggunaan stimulan seperti kafein atau tembakau, terlibat dalam aktivitas yang menggairahkan atau mengganggu secara emosional sebelum waktu tidur dan penggunaan alkohol. Praktik kebersihan tidur juga mencakup faktor lingkungan yang kondusif untuk tidur. Faktor lingkungan meliputi kasur dan bantal yang nyaman serta tidur di lingkungan yang memiliki tingkat kegelapan, suara dan suhu yang tepat berdasarkan tingkat kenyamanan individu

Patarru et al., (2020), menyatakan bahwa praktik higiene tidur yang baik berhubungan dengan tidur yang baik. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan sleep hygiene lansia selama 30 hari sesuai dengan pedoman yang ada berpengaruh terhadap peningkatan pemenuhan kualitas tidur lansia

secara bermakna, sedangkan lansia yang tidak menerapkan sleep hygiene menunjukkan tidak adanya peningkatan pemenuhan kualitas tidur pada lansia. Pedoman sleep hygiene yang diterapkan antara lain yaitu tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, menghindari tidur siang, makan dan minum yang hangat setiap hari (\pm 4-6 jam sebelum tidur), hindari makan besar sebelum tidur, pergi ke suatu tempat tidur hanya untuk istirahat atau tidur, tidak memiliki jam di view tempat tidur saat berbaring (sejajar dengan tempat tidur pada saat posisi tidur), kurangi kebisingan eksternal sebanyak mungkin saat mencoba tidur (gunakan ear plugs apabila diperbolehkan), kurangi penggunaan stimulan seperti kafein atau nikotin, bersiaplah untuk tidur setengah jam sebelum berbaring tidur, dan jika pikiran tidak fokus saat berbaring, buat memikirkan kenangan, saat hidup terasa enak dan tenang bagi lansia.

Lansia secara biologis membutuhkan waktu tidur 7 jam per malam, namun paling lambat lansia tidur sekitar jam 1 siang karena faktor sosial budaya, lingkungan. Keberhasilan sleep hygiene ini dipengaruhi oleh penerapan yang dilakukan seperti yang diajarkan oleh tenaga kesehatan. Implementasi pertama secara trial selama satu minggu menunjukkan bahwa implementasi sleep hygiene yang dilakukan oleh responden pada hari pertama tidak sesuai dengan pedoman pada guideline, namun pada implementasi hari kedua dan seterusnya dengan bimbingan peneliti dan pendampingan. panti jompo, penerapan sleep hygiene dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Pengaturan tidur dan terbangun diatur oleh batang otak (*Reticular Activating System dan Bulbar Synchronizing Region*), thalamus dan berbagai hormon yang diproduksi oleh hypothalamus. Serotonin merupakan neurotransmitter yang bertanggung jawab terhadap transfer impuls-impuls saraf ke otak yang berperan dalam menginduksi rasa kantuk, juga sebagai modulator kapasitas kerja otak. Dalam tubuh serotonin diubah menjadi melatonin. Pada lansia hormon melatonin ini akan menurun seiring dengan bertambahnya usia, jumlah produksi hormon melatonin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas yang dapat memperlancar aliran darah. Terganggunya kinerja melatonin dalam tubuh bisa disebabkan oleh berbagai hal termasuk radiasi elektrik, pencahayaan sehingga hal ini yang dapat membuat lansia kesulitan untuk tidur. Jumlah produksi hormone melatonin dapat ditingkatkan dengan melakukan aktivitas yang dapat memperlancar aliran darah seperti olahraga (Patarru et al., 2020).

Sleep Hygiene (kebersihan tidur) merupakan kebiasaan yang dapat mempengaruhi tidur. Pelaksanaan *sleep hygiene* pada lansia merupakan cara sederhana namun efektif untuk meningkatkan kualitas tidur. Perilaku sleep hygiene yang baik dapat mencegah berkembangnya gangguan dan masalah tidur. Artinya, perilaku sleep hygiene yang baik dapat membantu seseorang dalam mendapatkan kualitas tidur yang baik sebagaimana dengan baik (Solikhah et al., 2017). Intervensi terapi sleep hygiene yang dilakukan selama 30 hari terdiri dari kegiatan menghindari tidur berlebihan di siang hari, aktivitas senam total selama 4-6 jam dalam 30 hari sebelum tidur malam hari, melakukan aktivitas ringan seperti membuat kerajinan tangan, kemudian menghindari tidur dalam keadaan lapar, haus, atau khawatir, mengurangi konsumsi kafein, alkohol, dan memfokuskan pikiran saat di tempat tidur agar tercapai kualitas tidur yang optimal.

Berdasarkan telaah beberapa jurnal yang dipilih berkaitan dengan praktik kebersihan tidur yang dilakukan oleh lansia, ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata dan standar deviasi mengenai tingkat praktik kebersihan tidur (perilaku siang hari dan faktor lingkungan) sebelum dan sesudah program untuk setiap item. Demikian pula, hasil penelitian yang dilakukan oleh Avidan (2015), tentang Tidur pada populasi pasien geriatri di negara barat mengungkapkan bahwa lansia yang menerima instruksi kebersihan tidur selama delapan minggu menunjukkan peningkatan yang cukup besar dalam praktik kebersihan tidur mereka. Cricco et al., (2018) yang melakukan survei tentang dampak insomnia pada fungsi kognitif pada orang dewasa yang lebih tua, menemukan bahwa, penggunaan Kafein (1 minuman atau lebih per hari) juga umum terjadi pada sebagian besar peserta. Namun, hanya sepertiga atau kurang yang mengonsumsi lebih dari 3 minuman berkafein per hari. Temuan dari penelitian ini menunjukkan peningkatan masalah siang hari yang disebabkan oleh tidur yang tidak memadai dan peningkatan pengetahuan dan praktik mereka tentang kebersihan tidur sebelum dan sesudah program. Hasil ini terjadi karena hanya sedikit penelitian yang berfokus pada sleep hygiene. Jadi peneliti telah memperoleh temuan dari studi penelitian pada

populasi yang berbeda daripada orang tua untuk membahas beberapa temuan dari penelitian ini.

KESIMPULAN

Studi *literature* ini menunjukkan bahwa Aktivitas *sleep hygiene* ini dapat diterapkan sebagai tindakan non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas waktu tidur lansia di malam hari. *sleep hygiene* dilakukan selama 90 menit sebelum tidur di malam hari untuk mengoptimalkan waktu tidur lansia di malam hari dan mengurangi kantuk di siang hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Almondes, K. M. De, Emanuela, M., Leonardo, M., Maria, A., & Moreira, S. (2017). *Effects of a cognitive training program and sleep hygiene for executive functions and sleep quality in healthy elderly*. 11(1), 69–78. <https://doi.org/10.1590/1980-57642016dn11-010011>
- Apriana, R., Retnaningsih, D., & Rahmah, I. Z. (2018). *Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Panti Wredha Harapan Ibu Ngaliyan Semarang*. 37(4), 1–27.
- Astaniah, S., Rahmayanti, D., Setiawan, H., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Lambung, U. (2019). *Gambaran Sleep hygiene Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Provinsi Kalimantan Selatan*. *Nerspedia*, 2(August 2018), 1–6.
- Duman, M. (2018). *The effect of sleep hygiene education and relaxation exercises on insomnia among postmenopausal women : A randomized clinical trial*. June 2017, 1–8. <https://doi.org/10.1111/ijn.12650>.
- Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). *Analisis Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis Analysis of Factors Affecting Sleep Quality in Elderly Patients with Chronic Disease*. 7(1), 1–10.
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2018). *Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*.
- Hidayat, M. (2021). *Identifikasi Sleep Hygiene Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Budi Luhur Jambi*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 331. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.349>
- Junita, B. I., Irawan, A., & Chrisnawati. (2017). *Hubungan Sikap Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Landasan Ulin*. 25.
- Kholifah, S. N. (2016). *Keperawatan Gerontik*. *Kemenkes RI*. Nadyatama, M. A. (2018). *Pengaruh Terapi Aktivitas Sleep Hygiene Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur Yogyakarta*.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian* (P. P. Lestasi (ed.); Edisi 4). Salemba Medika.
- Patarru, F., Situngkir, R., Bate, I., & Akollo, J. E. (2020). *Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Ambon*. 4(2), 46–51. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.67>.
- Pudjiati, Resnayati, Y., & Rahayuningtyas, D. K. (2021). *Peningkatan Kualitas Hidup Lansia*. *Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III*, 42–46. <https://www.ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/ProsidingPKM/article/view/801>.
- Rahmah, I. Z., Retnaningsih, D., & Apriana, R. (2018). *Hubungan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia*. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(1).
- Rahmawati, F., Jaji, & Rizona, F. (2021). *Sleep Hygiene*. *Behavioral Treatments for Sleep Disorders*, 8(1), 31–43. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-381522-4.00003-1>
- Rudimin, Harianto, T., & Rahayu, W. (2017). *Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang*. *Universitas Tribhuwana Tungadewi*, 2, 119–127.
- Silvanasari, I. A. (2012). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Yang Buruk Pada Lansia di Desa Wonojati Kecamatan Jenggawah Kabupaten Jember*.

Solikhah, F. K., Nursalam, & Ulfiana, E. (2017). *The Effect of Sleep Hygiene on The Sleep Quality in Elderly*. January. <https://doi.org/10.2991/inc-17.2017.26>.