

Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Yang Dirawat Di RS Vita Insani Pematangsiantar

Henry Simanjuntak (1), Ridho Hartama Lumban Tobing (2), Tati Adriana Saragih (3)

Jl. Pendeta J.Wismar Saragih,Bane, Kec. Siantar Utara, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara 21143

simanjuntakhenry635@gmail.com (1), ridhohartama876@gmail.com (2), tatiadriana@gmail.com (3)

ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang sering terjadi, dimana gangguan seperti kesulitan tertidur atau bangun terlalu cepat dialami oleh seseorang secara terus menerus, Lansia adalah seseorang yang telah berusia >60 tahun dan tidak berdaya mencari nafkah sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari. Survei awal didapatkan lansia berumur diatas 60-74 tahun sebanyak 248 orang pada 3 bulan terakhir, lansia mengatakan mengalami sulit tidur lansia mengatakan tidur kurang 4 jam 30 menit sehari semalam, mudah terbangun malam hari sehingga waktu yang diperlukan untuk tidur kembali setelah terbangun pada malam hari sangat kurang. Lansia mengatakan mereka terbangun saat malam hari sebanyak 3-4 kali, sulit memulai tidur kembali dan bangun dini hari. Tujuan penelitian mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar Tahun 2026. Jenis penelitian yang digunakan analitik dengan desain cross sectional yang telah dilaksanakan tanggal 29 Juli – 19 Agustus 2026 Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar. Populasi seluruh lansia yang berada di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar selama 3 bulan terakhir 2026 sebanyak 248. Dengan jumlah sampel 71 Responden. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-square nilai $p \leq 0,05$. Hasil penelitian didapatkan (84,5%) dengan lanjut usia, (53,5%) jenis kelamin laki-laki, (32,4%) dengan stress berat, (87,3%) dengan kategory sering konsumsi kafein, (46,5%) dengan insomnia ringan. Ada hubungan yang bermakna antara usia dengan insomnia, jenis kelamin dengan insomnia, gaya hidup dengan insomnia, kecemasan dengan insomnia. Berdasarkan fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa stress, usia, Konsumsi kafein, berhubungan dengan insomnia. Disarankan kepada lansia untuk menurunkan stress dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta merubah pola hidup dengan mengurangi konsumsi kafein sehingga terhindar dari insomnia sehingga mendapatkan ketenangan hidup.

Kata kunci : Insomnia, Lansia, Usia, Jenis Kelamin, Stress, Konsumsi Kafein

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder that often occurs, where problems such as difficulty falling asleep or waking up too quickly are experienced by someone continuously. An elderly person is someone who is >60 years old and is unable to earn their own living to meet their daily needs. Survey Initially, 248 people aged over 60-74 years were found. In the last 3 months, the elderly said they had difficulty sleeping. The elderly said they slept less than 4 hours 30 minutes a night, easily woke up at night so the time needed to go back to sleep after waking up at night was very low. . The elderly said they woke up 3-4 times at night, had difficulty going back to sleep and woke up early in the morning. The aim of the research was to determine the factors associated with insomnia in the elderly at Vita Insani Hospital Pematangsiantar in 2026. The type of research used was analytical with a cross design sectional which was held on 29 July – 19 August 2026 Rs Vita Insani Pematangsiantar. The population of all elderly people who were at Vita Insani Hospital Pematangsiantar during the last 3 months of 2026 was 248. With a sample size of 71 respondents. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis using the Chi-square test with a p value ≤ 0.05 . The research results showed that (84.5%) were elderly, (53.5%) were male, (32.4%) were severely stressed, (87.3%) were categorized as frequently consuming caffeine, (46, 5%) with mild insomnia. There is a significant relationship between age and insomnia, gender and insomnia, lifestyle and insomnia, anxiety and insomnia. Based on the above phenomena, it can be concluded that stress, age, caffeine consumption are related to insomnia. It is recommended for the elderly to reduce stress by getting closer to Allah SWT, as well as changing their lifestyle by reducing caffeine consumption to avoid insomnia and gain peace of mind.

Key words: Insomnia, Elderly, Age, Gender, Stress, Caffeine Consumption

I. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Prevalensi lansia di dunia berdasarkan World Health Organization (WHO) meningkat sangat cepat, khususnya Jepang dengan Negara tertinggi memiliki populasi lansia 33,4% dan diperkirakan pada tahun 2050 jumlah lansia akan berkisar 42,3%. Menurut data dari WHO (World Health Organization) kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami insomnia dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan bagi penderitanya (WHO, 2020). Hasil Nasional Sleep Foundation sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami kesulitan tidur sebesar 7,3% dan lansia banyak mengeluhkan gangguan memulai tidur dan mempertahankan tidur atau insomnia (Puspitosari, 2015). Menurut WHO di Amerika Serikat prevalensi gangguan tidur lansia yaitu 67% pada tahun 2017. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia 17 tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta). Dari presentase struktur penduduk lansia di Indonesia terdapat tiga provinsi dengan presentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%), dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, khusus di DKI Jakarta terdapat 7,19%. (Kemenkes RI, 2017). Diketahui 50% orang yang berusia 65 tahun di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20%- 50% lansia mengalami insomnia dan sekitar 17% lansia dengan insomnia yang serius atau kronis (Sumirta, 2014). Di Indonesia prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% (WHO, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erwani (2016) di Puskesmas Belimbing Padang, dengan jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 67 lansia. Hasil penelitian didapatkan insomnia lebih banyak dialami oleh lanjut usia sebanyak (77,5%), lansia yang mengalami insomnia dengan gaya hidup yang buruk terdapat (85,4%), dan lansia yang mengalami insomnia dengan tingkat kecemasan berat terdapat (91,1%). Sedangkan berdasarkan penelitian Dewi (2013) di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali, dengan sampel penelitian adalah 33 lansia. Hasil penelitian didapatkan lansia yang mengalami insomnia terbanyak berdasarkan penyakit yang mendasari yaitu (66,6%). Proporsi lansia di Sumatera Utara telah mencapai 7,58 % dari keseluruhan jumlah penduduk Sumatera Utara pada tahun 2018. Kondisi ini menunjukkan bahwa proporsi lansia dalam satu tahun bertambah 0,33% (Badan Pusat Statistik Sumatera Utara, 2018). Proporsi lansia di pematang siantar mencapai 30,341 dari keseluruhan jumlah penduduk pematang siantar tahun 2020. Kondisi ini menunjukkan bahwa proporsi lansia meningkat (Badan Pusat Statistik Pematangsiantar, 2020). Berdasarkan survey awal pada tanggal 6 Juni 2024 di Rumah sakit Vita Insani Pematangsiantar, pada tahun 2022 terdapat 564 lansia. Pada tahun 2023 terdapat 683 lansia dan pada 3 bulan terakhir terdapat 248 lansia. Angka kematian lebih tinggi pada seseorang tidurnya kurang dari 6 jam perhari bila dibandingkan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam perhari. Seseorang lansia sering terbangun pada malam hari sehingga total waktu tidur malamnya berkurang. Meskipun secara fisiologis kebutuhan tidur lansia berkurang tetapi hendaknya ketidak cukupan kuantitas dapat diimbangi dengan kualitas tidur (Amir, 2017). Berdasarkan gender, insomnia banyak terjadi pada lansia dengan jenis kelamin wanita berusia 60-74 tahun dengan presentase kejadian 78,1% (Ariana et al., 2020). Dengan bertambahnya usia, lansia akan mengalami perubahan fisik, mental, dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut yaitu pola tidur, meskipun pola tidur merupakan bagian dari kebutuhan fisiologis, namun juga merupakan kebutuhan dasar manusia untuk menjalankan fungsi secara optimal (Apriyeni, 2019). Insomnia merupakan gangguan tidur

yang sebagian besar dialami oleh lansia dengan berbagai faktor penyebab, diantaranya adalah faktor usia, jenis kelamin dan status pekerjaan hasil penelitian didapatkan lansia dengan rata-rata usia 60-70 tahun yang mengalami insomnia sebanyak (66,6%), jenis kelamin, lansia dengan insomnia berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak (25%), dan perempuan (45,5%), Berdasarkan pekerjaan, kelompok subjek yang bekerja jauh lebih banyak dibandingkan dengan tidak bekerja yaitu dengan proporsi 68.8% Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “ Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia yang di rawat di rumah sakit Vita Insani pematangsiantar”

2. Perumusan Masalah

Faktor-faktor apa yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lansia di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar?

3. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia yang di rawat di Rs Vita Insani Pematangsiantar

4. Manfaat Penelitian

Diharapkan dapat mengembangkan wawasan bagi pendidikan keperawatan khususnya Keperawatan Gerontik mengenai kebutuhan istirahat dan tidur dan Diharapkan dapat mensosialisasikan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia.

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan korelasional pendekatan *cross sectional*. penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mendeteksi sejauh mana variasi- variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (Notiadmojo 2018).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional yang bertujuan untuk mengetahui dua variabel atau lebih berdasarkan koefisien korelasi.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 60-74 tahun sebanyak 60 orang (84,5%). Penduduk lansia di Indonesia di dominasi oleh lansia muda dengan kelompok usia 60-74 tahun dengan persentase 5,56 persen dari penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2017).

B. Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 23 orang (32,4%) mengalami stres berat. Stres pada lansia disebabkan oleh penyakit yang diderita, perasaan tidak berdaya, konflik internal dengan keluarga dan kehilangan pasangan. Hal tersebut berkaitan dengan proses penuaan yang terjadi secara alamiah pada lansia. Penuaan ditandai dengan adanya perubahan baik secara fisiologis, psikologis maupun sosial. Perubahan dari aspek fisiologis ditandai dengan elastisitas kulit yang menurun, timbulnya keriput di wajah, penurunan fungsi panca indera, disfungsi saluran kemih, sistem imun dan kekuatan otot. Aspek psikologis yang mengalami penurunan antara lain fungsi kognitif, memori, kemampuan beradaptasi dan potensi terjadinya gangguan kejiwaan. Sedangkan dari aspek sosial berhubungan dengan lingkungan dan hubungan interpersonal. Perubahan-perubahan tersebut mengakibatkan lansia rentan mengalami stres. Stres pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab seperti stresor presipitasi dan faktor predisposisi. Stresor presipitasi merupakan stimulus yang berasal dari dalam diri, terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal (Stuart, 2013). Sedangkan faktor predisposisi adalah stimulus yang berasal

dari luar meliputi kondisi fisik, konflik keluarga, kondisi ekonomi, usia, pendidikan dan dukungan sosial (Townsend, 2009). Berdasarkan penelitian Ramadhani (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami stres sedang. Stres yang dialami disebabkan oleh stresor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga. Keluarga merupakan salah satu dukungan sosial yang memiliki peran penting terhadap kondisi psikologis lansia. Kurangnya dukungan keluarga dapat menjadikan lansia merasa tidak diperdulikan dan tidak berguna. Keberadaan lansia didalam keluarga maupun masyarakat sering dipersepsikan negatif, mereka dianggap sebagai beban keluarga dan masyarakat, tidak produktif, dan bergantung pada oranglain. Persepsi negatif tersebut secara perlahan membuat lansia menarik diri dan enggan untuk berinteraksi dengan orang disekitarnya. Apabila lansia menganggap hal tersebut sebagai beban pikiran hingga menyebabkan konflik sosial, hal tersebut bisa menimbulkan gangguan kejiwaan yang lebih serius seperti depresi.

C. **Konsumsi kafein**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 62 orang (87,3%) mengalami sering konsumsi kafein. memandang bahwa mengonsumsi kafein berlebihan merupakan kebiasaan yang merugikan, sehingga tidak merasakan penghambat, baik dari segi psikologis, fisiologis, keluarga dan sosial. Meski demikian, menurut responden tersebut bahwa seseorang yang mengurangi konsumsi kafeinnya merasakan dampak secara fisiologis, seperti pusing, gelisah, rasa rileks, serta berat badan meningkat. Penghambat lain juga berasal dari sesama teman dan orang tua yang mengonsumsi kafein, sehingga mereka sulit mengurangi konsumsi kafein. Paradigma masyarakat beranggapan bahwa penyakit insomnia adalah penyakit yang biasa saja dan bisa sembuh dengan sendirinya. Penelitian Tsutsumia et al., mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara konsumsi kafein yang dirasakan oleh penderita insomnia dengan depresi pada penderita insomnia. Sebagian besar responden perilaku konsumsi kafeinnya yang berlebih tidak bisa menerima keadaan dengan akibat menderita insomnia mengalami kecemasan, keputusasaan dan perasaan depresi. Insomnia dan konsumsi kafein yang berkaitan juga membebankan hambatan yang besar dalam bidang ekonomi pasien dan keluarganya. Konsumsi kafein berlebih menyebabkan pasien insomnia kesulitan mencari pekerjaan atau kehilangan pekerjaan dan penghasilan. Hal ini akan membuat pasien insomnia mengalami kesulitan keuangan. Studi oleh V et al., pada 478 pasien insomnia dengan konsumsi kafein yang berlebih dan cukup di India menemukan bahwa 16-44% penderita insomnia mengalami penurunan penghasilan akibat menderita insomnia. Sibagariang menjelaskan bahwa dampak sosial ekonomi pada penderita yang mengonsumsi kafein berbeda dengan yang tidak mengonsumsi kafein. Penderita insomnia dengan perilaku mengonsumsi kafein mengalami penurunan dalam ekonominya karena terlambat keluar rumah. Selain itu, penderita juga merasa bahwa setelah minum obat insomnia maka dirinya merasa kurang sehat sehingga tidak bisa bekerja. Artinya bahwa seorang penderita insomnia yang mengonsumsi kafein berlebih dalam dirinya dan mempengaruhi perilakunya dengan lebih banyak didalam rumah. Dengan demikian, jelas bahwa faktor konsumsi kafein merupakan satu hal yang penting dalam mempengaruhi insomnia. Konsumsi kafein yang dilakukan oleh penderita insomnia pada umumnya masih sangat tinggi.

PEMBAHASAN

1. Kejadian Insomnia pada Lansia

Insomnia merupakan gangguan tidur yang ditandai oleh kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau mengalami bangun terlalu dini sehingga berdampak pada kualitas tidur dan fungsi individu pada siang hari. Pada kelompok lanjut usia (lansia),

gangguan tidur menjadi masalah yang perlu mendapat perhatian karena proses penuaan dapat menyebabkan perubahan pola tidur, penurunan efisiensi tidur, serta perubahan ritme sirkadian. Lansia cenderung mengalami tidur yang lebih ringan, lebih sering terbangun pada malam hari, dan mengalami perubahan waktu tidur dibandingkan ketika masih berusia muda. Meskipun demikian, gangguan tidur tidak seharusnya dianggap sebagai konsekuensi normal penuaan yang tidak memerlukan penanganan. Pada lansia yang dirawat di RS Vita Insani Pematangsiantar, kejadian insomnia dapat berkaitan dengan berbagai kondisi, antara lain penyakit yang mendasari perawatan, rasa nyeri, kecemasan, penggunaan obat-obatan, lingkungan ruang perawatan, serta perubahan rutinitas sehari-hari. Suasana rumah sakit yang berbeda dari lingkungan tempat tinggal dapat mengganggu kenyamanan tidur akibat suara peralatan medis, pencahayaan, aktivitas petugas kesehatan, dan tindakan pemeriksaan yang dilakukan pada malam hari.

2. Hubungan Usia dengan Insomnia pada Lansia

Usia merupakan salah satu karakteristik yang dapat berkaitan dengan perubahan pola tidur pada lansia. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan fisiologis yang dapat memengaruhi ritme sirkadian, regulasi tidur-bangun, serta kemampuan mempertahankan tidur sepanjang malam. Lansia juga dapat mengalami perubahan waktu tidur, seperti lebih cepat mengantuk pada malam hari dan terbangun lebih awal pada pagi hari. Pada pasien lansia yang dirawat di RS Vita Insani Pematangsiantar, penambahan usia mungkin berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan pemantauan kesehatan, penyakit kronis, keterbatasan mobilitas, dan keluhan fisik yang berpotensi mengganggu tidur.

3. Hubungan Penyakit yang Diderita dengan Insomnia pada Lansia

Penyakit yang mendasari perawatan merupakan salah satu faktor yang penting diperhatikan dalam kajian insomnia pada lansia. Pada usia lanjut, penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, gangguan pernapasan, artritis, serta gangguan neurologis dapat disertai gejala yang mengganggu tidur. Rasa nyeri, sesak napas, sering buang air kecil pada malam hari, kesemutan, atau ketidaknyamanan fisik dapat menyebabkan lansia sulit tertidur maupun sering terbangun. Pada pasien yang dirawat di RS Vita Insani Pematangsiantar, gangguan tidur juga dapat muncul sebagai akibat dari kombinasi penyakit dan proses perawatan. Pemeriksaan rutin, pemberian obat, pemantauan tanda vital, serta perubahan posisi tubuh dapat menyebabkan tidur terputus-putus.

4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Lansia

Kecemasan merupakan faktor psikologis yang dapat berhubungan dengan gangguan tidur pada lansia. Kecemasan dapat ditandai oleh kekhawatiran berlebihan, ketegangan, perasaan tidak tenang, dan pikiran yang sulit dihentikan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kewaspadaan ketika seseorang berusaha tidur sehingga proses memulai tidur menjadi lebih sulit. Lansia yang dirawat di rumah sakit dapat mengalami kecemasan akibat perubahan kondisi kesehatan, kekhawatiran terhadap kemungkinan komplikasi, ketidakpastian hasil pengobatan, atau perasaan kehilangan kemandirian. Kekhawatiran mengenai keluarga dan masa depan juga dapat memperberat tekanan psikologis.

5. Hubungan Nyeri dengan Insomnia pada Lansia

Nyeri merupakan keluhan yang sering dijumpai pada lansia dengan penyakit kronis maupun pasien yang sedang menjalani perawatan di rumah sakit. Nyeri akibat gangguan muskuloskeletal, penyakit sendi, cedera, tindakan medis, atau kondisi lainnya dapat menghambat proses relaksasi dan menyebabkan pasien terbangun berulang kali pada malam hari. Pada lansia yang dirawat di RS Vita Insani Pematangsiantar, intensitas nyeri, lokasi nyeri, durasi keluhan, serta waktu munculnya nyeri dapat memengaruhi kenyamanan

tidur. Nyeri yang meningkat pada malam hari dapat menyebabkan pasien kesulitan menemukan posisi tidur yang nyaman.

6. Hubungan Lingkungan Perawatan dengan Insomnia pada Lansia

Lingkungan perawatan merupakan faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur pasien lansia. Rumah sakit memiliki karakteristik lingkungan yang berbeda dari rumah, baik dari segi kebisingan, pencahayaan, suhu ruangan, aktivitas petugas, maupun frekuensi pemeriksaan medis. Kondisi tersebut dapat menyebabkan gangguan tidur, khususnya pada lansia yang lebih sensitif terhadap perubahan rutinitas dan lingkungan. Di ruang perawatan, suara percakapan, bunyi alat medis, pergerakan pasien lain, dan cahaya yang menyala pada malam hari dapat mengganggu kontinuitas tidur.

7. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Insomnia pada Lansia

Dukungan keluarga merupakan aspek sosial yang dapat berperan dalam kesehatan psikologis lansia. Dukungan tersebut meliputi perhatian emosional, pendampingan, bantuan praktis, serta informasi yang membantu lansia memahami kondisi kesehatannya. Kehadiran keluarga dapat memberikan rasa aman dan mengurangi perasaan kesepian atau kekhawatiran selama menjalani perawatan. Pada lansia yang dirawat di RS Vita Insani Pematangsiantar, dukungan keluarga dapat membantu pasien merasa lebih tenang ketika menghadapi penyakit dan prosedur pengobatan. Sebaliknya, perasaan kurang diperhatikan, konflik keluarga, atau kekhawatiran terhadap kondisi keluarga di rumah dapat menimbulkan tekanan emosional yang berpotensi mengganggu tidur.

8. Implikasi Hasil Penelitian terhadap Pelayanan Keperawatan

Penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia memiliki manfaat praktis bagi pengembangan pelayanan keperawatan di rumah sakit. Gangguan tidur yang tidak ditangani dapat mengurangi kenyamanan pasien, memperburuk kelelahan, dan menghambat kemampuan pasien untuk beraktivitas selama proses pemulihan. Oleh sebab itu, pengkajian tidur perlu dipertimbangkan sebagai bagian dari penilaian kondisi pasien lansia.

9. Keterbatasan dan Interpretasi Hasil Penelitian

Interpretasi hasil penelitian perlu mempertimbangkan desain penelitian, jumlah sampel, karakteristik responden, dan instrumen pengukuran yang digunakan. Jika penelitian menggunakan desain cross-sectional, hubungan antara faktor-faktor yang diteliti dan insomnia dapat dianalisis pada satu periode pengamatan.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar di bab sebelumnya, maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stress pada lansia di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar tahun 2026 adalah Normal 25.4%, stress ringan 9.9%, stress sedang 22.5%, stress berat 32.4%, stress sangat berat 9.9%.
2. Tingkat insomnia pada lansia di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar tahun 2026 adalah tidak insomnia 8.5%, insomnia ringan 46.5%, insomnia berat 35.2%, insomnia sangat berat 9.9%.
3. Konsumsi kafein pada lansia di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar tahun 2026 adalah sering 87.3%, jarang/tidak pernah 12.7%.
4. Adanya hubungan tingkat stress dan insomnia di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar tahun 2026.
5. Adanya hubungan konsumsi kafein dan insomnia di Rumah Sakit Vita Insani

Simanjuntak H, Hartama Lumban Tobing R, Adriana Saragih T : Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Yang Dirawat Di RS Vita Insani Pematangsiantar

Pematangsiantar tahun 2026.

6. Adanya hubungan usia dan insomnia di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar tahun 2026

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N., 2017, Gangguan pola tidur lansia, Cermin Dunia Kedokteran. No. 157, FKUI, Jakarta.
- Apriyeni. E & Patricia, H (2019). The improvement of elderly sleeping quality.
- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. 2020. Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Lansia Wanita. Jurnal Keperawatan Silampari, 53(9),1689–1699.
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). Statistik Penduduk pematangsiantar Lanjut Usia. Badan Pusat Statistik.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). (2019). Lansia. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI).
- Erwani, & Nofriandi. (2017). faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di puskesmas belimbing padang. Jurnal Ilmu Kesehatan, 1 nomor 1.
- Firdaus, H. 2018. Hubungan antara perilaku Merokok dengan Kecenderungan Insomnia pada pekerja, (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Hariman AI, Purba HS. Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara. (Ariesyadi CP, Paripurnanngirum AD, eds.). Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara; 2018.
- Hawari, D. 1990. Insomnia. Majalah Anda. Jakarta. Hal. 101-102.
- Islamiyah, W. R. (2018). Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemendes RI . (2017). Info DATIN Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2015, 2016. Infodatin pusat data dan informasi situasi lanjut usia di Indonesia.. diakses pada tanggal 14 juni 2024, www.depkes.go.id (19:20)
- Morin, C. M., Drake, C. L., Harvey, A. G., Krystal, A. D., Manber, R., Riemann, D., et al. (2015). Insomnia Disorder. Journal of Nature Disease Primer, Vol. 1: 1-18.
- Munir, B. (2015). Neurologi Dasar. Jakarta: Sagung Seto.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: ANDI
- Maryunani, A. (2017). Kebutuhan Dasar Manusia (KDM) (ke-1). penerbit in media.
- Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Ratnawati, E. 2017. Asuhan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ramadhani, S., 2021. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Skripsi Sarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Susanti, L. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang. Andalas (Vol. 4). Retrieved from.
- Sulistiyowati & Khairun, N. (2014). Perbedaan Insomnia Sebelum dan Sesudah Mandi Air Hangat pada Wanita Menopause di Dusun Laren Desa Laren Kecamatan Laren – Lamongan. Surya, 3.
- Saputra, Lyndon. (2013). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Sunaryo, Wijayanti, Rahayu. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET.

Accepted Date	Revised Date	Decided Date	Accepted to Publish
05 September 2026	13 September 2026	20 September 2026	Ya