

HUBUNGAN TINGKAT *ACTIVITY OF DAILY LIVING* (ADL) DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA USIA LANJUT DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA GAU MABAJI GOWA

Relationship Between Activities Of Daily Living (Adl) Levels With Insomnia In Elderly Age At Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa Social Homes

Jusman Usman, Rahma Sri Susanti, Yusrianto, Hanafi kadir
Universitas Indonesia Timur & Institut Kesehatan dan teknologi Tri Tunas
Nasional Makassar
jusmanusman90@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan salah satu sindrom geriatri yang paling umum dan sering terjadi. Lansia yang mengeluh adanya gangguan tidur hampir mencapai 63%. Pada suatu studi tahun 2018 menyatakan insomnia mempengaruhi 30-50% dari populasi lansia. Insomnia berkaitan dengan keluhan sulit memulai tidur, mempertahankan tidur, ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun, kualitas dan kuantitas tidur yang tidak memadai. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan kejadian insomnia pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa. Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian survei kuantitatif, dengan pendekatan *Cross Sectional Study*, jumlah sampel sebanyak 89 orang dengan tehnik penarikan sampel *Total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dokumentasi. Data dianalisis dengan program SPSS dengan uji statistik uji Chi-Square untuk analisis Bivariat serta Penyajian Data disajikan dalam bentuk tabel dan disertai dengan penjelasannya. Hasil analisis statistik uji Chi-Square diperoleh nilai X^2 hitung (6,003) > dari X^2 tabel (3,841) atau nilai P (0,01) < α 0,05 ini berarti ada hubungan antara *Activity of Daily Living* (ADL) dengan insomnia pada usia lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. Kesimpulan Ada hubungan *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Insomnia Pada Usia Lanjut. Memberikan motivasi pada Lansia bahwa melakukan kegiatan fisik (olahraga) merupakan bentuk kegiatan untuk mengontrol, mempertahankan, dan meningkatkan kesehatan Lansia dalam hal ini mengontrol stress agar pola tidur lebih baik atau untuk menghindari insomnia .

Kata Kunci : *Activity of Daily Living* (ADL), Insomnia, Lansia

ABSTRACT

Insomnia is one of the most common and frequent geriatric syndromes. Nearly 63% of the elderly complaining of sleep disturbances. In a 2018 study, insomnia affected 30-50% of the elderly population. Insomnia is related to complaints of difficulty falling asleep, maintaining sleep, inability to return to sleep after awakening, inadequate quality and quantity of sleep. The aim of this study was to determine the relationship between the level of activity of daily living (ADL) and the incidence of insomnia in the elderly at the Tresna Werdha Gau Mabaji Social Institution, Gowa. The design of this study used a quantitative survey research method, with a Cross Sectional Study approach, a total sample of 89 people with a total sampling technique. Data collection is done through observation, interviews, documentation. Data were analyzed using the SPSS program with the Chi-Square statistical test for bivariate analysis and data presentation presented in tabular form accompanied by an explanation. The results of the statistical analysis of the Chi-Square test obtained a calculated X^2 value (6.003) > from X^2 table (3.841) or a P value (0.01) < α 0.05 which means there is a relationship between Activity of Daily Living (ADL) and insomnia at the age of continued At the Tresna Werdha Gau Mabaji Social Institution, Gowa Regency. Conclusion There is a relationship between *Activity of Daily Living* (ADL) and Insomnia in Older Age. Provide motivation to the elderly that doing physical activity (exercise) is a form of activity to control, maintain, and improve the health of the elderly in this case controlling stress so that sleep patterns are better or to avoid insomnia.

Keywords: Activity of Daily Living (ADL), Insomnia, elderly

PENDAHULUAN

Insomnia merupakan gangguan tidur paling sering terjadi pada lanjut usia, yang ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan. Penanganan yang dilakukan yaitu dengan mendorong aktivitas-aktivitas sehari-hari seperti makan, mandi, berkebun dll. Kumpulan beberapa gejala penyakit yang sering dikeluhkan disebut dengan Sindrom Geriatri. Insomnia merupakan salah satu sindrom geriatri yang paling umum dan sering terjadi. Lansia yang mengeluh adanya gangguan tidur hampir mencapai 63%. Pada suatu studi tahun 2018 menyatakan insomnia mempengaruhi 30-50% dari populasi lansia. Insomnia berkaitan dengan keluhan sulit memulai tidur, mempertahankan tidur, ketidakmampuan untuk kembali tidur setelah terbangun, kualitas dan kuantitas tidur yang tidak

memadai. Tidur sangat esensial bagi tubuh terutama dalam proses perbaikan fungsi tubuh. Ketidakmampuan lansia untuk mendapatkan tidur yang dibutuhkan akan berdampak pada keseimbangan emosional dan kesehatan lansia (Pemayun et al., 2022)

Pada umumnya lansia mengalami gangguan tidur. Istirahat dan tidur mutlak dibutuhkan oleh setiap orang untuk dapat menjaga status kesehatan pada tingkat yang optimal. Orang yang kelelahan juga membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kondisi tubuh. Istirahat merupakan keadaan rileks dan tenang tanpa ada tekanan emosional seperti berjalan-jalan di taman, membaca buku atau melakukan kegemaran lain dapat juga disebut sebagai beristirahat (Saputra, 2013) dalam (Pramono et al., 2019).

Lanjut usia adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Lanjut usia atau yang lazim disingkat dengan Lansia adalah warga Indonesia yang berusia ≥ 60 tahun. Menurut World Health Organization (WHO) lansia terbagi dalam beberapa batasan usia yaitu usia pertengahan (middle age) antara usia 45 sampai 59 tahun, lanjut usia (elderly) berusia antara 60 sampai 74 tahun, lanjut usia tua (old) usia 75 sampai 90 tahun, dan usia sangat tua (very old) di atas 90 tahun (Irfan Taufik, Pitut Aprillia Savitri, Nur Rahmah Sari, Maynaliza Nurul Aini et al., 2022)

Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Sebuah penelitian Aging Multicenter melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Namun sayangnya hanya satu dari delapan penderita insomnia yang diketahui karena mencari pengobatan kedokter. (Suasari, et. al. 2014) dalam (Pramono et al., 2019)

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sumatera Barat tahun 2020, Persentase penduduk lansia Sumatera Barat naik menjadi 10,83% dibandingkan tahun 2010 yang sebesar 8,08%. Kota Padang merupakan kabupaten atau kota terbanyak terdapat lansia yakni 88.994 jiwa dan data terakhir tahun 2021 Kecamatan Nanggalo sekitar 58.535 (Khairunnisa, 2023)

Dilansir dari Badan Pusat Statistik (2017) terdapat 8,97% (23,4 juta) lansia di Indonesia. Sedangkan di Kalimantan Selatan data lansia yang berusia diatas 60 tahun berjumlah 288.056 orang dan jumlah lansia di kota Banjarmasin ada 46.896 orang. (Pramono et al., 2019)

Kualitas hidup sangat berkaitan dengan menua dengan sukses yang selalu dihubungkan dengan kesehatan fisik, kemandirian dan kemampuan fungsional (Dewi, 2014). *World Health Organization* Quality of Life (WHOQOL) menyatakan bahwa kualitas hidup merupakan suatu persepsi dari individu terhadap kehidupannya yang dianggap sebagai konteks budaya dan suatu nilai yang ada didalam masyarakat yang berkaitan dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian. Kualitas hidup merupakan suatu konsep yang sangat luas yang dipengaruhi kondisi fisik individu,

psikologis, hubungan individu dengan lingkungan serta tingkat kemandirian (WHO, 2012) dalam (Khairani, 2020).

Activity of Daily Living (ADL) merupakan kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari lansia dimana mulai dari kegiatan bangun pagi hingga tidur malam. Dalam Activity of Daily Living (ADL) lansia memerlukan kekuatan untuk bisa beraktivitas. Kegiatan atau aktivitas umumnya melibatkan mobilitas fungsi dari tubuh dalam beraktivitas, seperti bangun tidur, berpindah, ke kamar mandi, makan, mandi dan berpakaian yang membutuhkan kemampuan fisik untuk bias melakukan Activity of Daily Living (ADL) dengan baik. Adapun ketidakmampuan seseorang dalam melakukan aktivitas ini dapat membuat seseorang memiliki ketergantungan dengan orang lain (Thamher & Noorkasiani, 2009) dalam (Rosdianti et al., 2018).

Pengaruh proses penuaan dapat mengakibatkan timbulnya berbagai masalah status kesehatan. Penyakit atau keluhan umum yang biasa dirasakan oleh lansia adalah hipertensi, rematik, penyakit pernafasan dan gangguan tidur (Maryam,dkk.2012). Masalah-masalah tersebut bisa menyebabkan lansia menjadi rapuh sehingga dapat mempengaruhi tingkat Activity of Daily Living (ADL) dan sulit untuk melakukan secara mandiri dan menjadi tergantung pada orang lain (Sari, 2016).Kemampuan fisik yang menurun juga menyebabkan perubahan kualitas tidur pada lansia (Putra, 2011). Aktivitas sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) dan istirahat keduanya berjalan beriringan oleh karena itu jika suatu aktivitas terganggu akan mempengaruhi periode istirahat sehingga akan menyebabkan terjadinya gangguan tidur (Sharma, et.al 2015) dalam (Kamila, 2017)

Berdasarkan data dari kelurahan Karang Asem kecamatan Laweyan Surakarta, kelurahan Karang Asem ini terdapat 9 RW (Rukun Warga) dengan jumlah lansia diatas 60 tahun sebanyak 737 orang. Peneliti memperoleh data bahwa diwilayah ini banyak lansia mengalami masalah kesehatan seperti penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi), rematik, diabetes mellitus, penyakit pernafasan, dan juga penyakit lainnya. sehingga menyebabkan terganggunya Activity of Daily Living (ADL), tetapi masih ada yang melakukan kegiatan sehari-harinya dengan mandiri, ada yang dibantu bahkan ada yang total tidak bisa melakukan aktivitas sehari-hari karena penyakit fisiknya. Dari hasil wawancara terhadap lanjut usia di Kelurahan Karang Asem kecamatan Laweyan di dapatkan bahwa mereka yang mengalami penurunan Activity of Daily Living (ADL) mengeluh kesulitan untuk memulai tidur malam, sering bangun dan kesulitan untuk mulai tidur kembali.(Kamila, 2017)

Pada studi epidemiologi prevalensi insomnia pada usia lanjut sekitar 6%-8% pada populasi umum, dan lebih dari 50% lanjut usia mengeluh kesulitan waktu tidur malam hari (Astuti, 2009 dikutip dalam Sumartyawati, 2017). Angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Sebuah penelitian Aging Multicenter melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia. Di

Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Namun sayangnya hanya satu dari delapan penderita insomnia yang diketahui karena mencari pengobatan kedokter (Suastari,et. al. 2014).dalam (Nurhayati & Hanadila Rely, 2021)

Tingginya angka harapan hidup lansia setiap tahunnya menunjukkan bahwa kualitas hidup lansia semakin baik, dimana lansia mampu hidup mandiri. Semakin lanjut usia seseorang, maka kemampuan fisiknya semakin menurun, sehingga menurunkan peran-peran sosialnya dan menimbulkan gangguan dalam hal mencukupi kebutuhan hidupnya. Lansia harus menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik dan fungsi tubuh yang terjadi seiring meningkatnya jumlah lansia tersebut diiringi dengan permasalahan kesehatan yang dihadapi. Salah satu dampak dari perubahan fisik yang sering dialami lansia adalah terjadinya gangguan tidur yaitu penurunan kualitas tidur . Selain perubahan fisik terdapat banyak perubahan yang normal pada lansia. Perubahan ini terjadi terus menerus seiring usia, sehingga membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit. Pada pengaruh proses penuaan tersebut dapat mengakibatkan timbulnya berbagai masalah kesehatan seperti hipertensi, rematik, penyakit pernafasan dan gangguan tidur (insomnia). Insomnia dapat terjadi berulang tetapi di antara episode tersebut klien dapat tidur dengan baik. (Nurhayati & Hanadila Rely, 2021)

Sebagian usia lanjut yang mengalami masalah kesehatan Terutama masalah fisik sehingga menyebabkan terganggunya *Activitiy of Daily Living (ADL)*, tetapi ada yang masih bisa melakukan kegiatan sehari-harinya dengan mandiri, ada yang dibantu bahkan ada yang total tidak bisa melakukan aktivitas sehari-harinya karena penyakit fisiknya. Mereka yang mengalami ketergantungan *Activitiy of Daily Living (ADL)* mengeluh gangguan tidur, berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun dan kesulitan untuk mulai tidur kembali. Berdasarkan hal diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan tingkat *Activity Of Day Living (ADL)* dengan Kejadian Insomnia pada Usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa”

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian survei kuantitatif, dengan pendekatan Cross Sectional Study jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Penelitian ini dilaksanakan di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa Populasi dalam penelitian ini Semua Usia lanjut Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa sebanyak 89 orang. Sampel dalam penelitian ini sebagian usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa dengan dengan penarikan sampel secara tidak acak (Non Probability Sampling) dengan metode *Total sampling* dimana semua populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui observas, wawancara, dokumentasi. Data dianalisis dengan program SPSS dengan

uji statistik uji Chi-Square untuk analisis Bivariat serta Penyajian Data disajikan dalam bentuk tabel dan disertai dengan penjelasannya.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa

Karakteristik	n	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	39	43,8
Perempuan	50	56,2
Umur (tahun)		
56-61	3	3,4
62-67	5	5,6
68-73	34	38,2
74-79	25	28,1
80-85	16	18,0
86-91	4	4,5
92-97	2	2,2
Pendidikan		
Tidak Sekolah	12	13,5
SD	28	31,5
SMP	31	34,8
SMA	18	20,2
Agama		
Islam	83	93,3
Kristen	6	6,7
Activity of Daily Living (ADL)		

Tergantung	39	43,8
Mandiri	50	56,2
Insomnia Usia Lanjut		
Ya	33	37,1
Tidak	56	62,9

Sumber : Data Sekunder, 2023

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 89 responden terdapat jenis kelamin laki-laki sebanyak 39 responden (43,8 %) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (56,2 %). Terdapat Umur 56-61 tahun sebanyak 3 responden (3,4 %), 62-67 tahun sebanyak 5 responden (5,6 %), 68-73 tahun sebanyak 34 responden (38,2 %), 74-79 tahun sebanyak 25 responden (28,1 %), 80-85 tahun sebanyak 16 responden (18,0 %), 86-91 tahun sebanyak 4 responden (4,5 %) dan 92-97 tahun sebanyak 2 responden (2,2 %). Tingkat pendidikan tidak sekolah 12 responden (13,5%), SD sebanyak 28 responden (31,5 %), SMP sebanyak 31 responden (34,8%) dan SMA sebanyak 18 responden (20,2 %). Agama Islam Sebanyak 83 responden (93,3%), agama kristen sebanyak 6 responden (6,7%). *Activity of Daily Living (ADL)* responden yang tergantung sebanyak 39 responden (43,8%) dan mandiri sebanyak 50 responden (56,2 %) . menderita Insomnia Sebanyak 33 (37,1 %) dan tidak Insomnia sebanyak 56 responden (62,9 %).

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Activity of Daily Living (ADL) Dengan Kejadian Insomnia Pada Usia lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa

Activity of Daily Living (ADL)	Insomnia Pada Usia lanjut				Jumlah	X² (p)
	Ya		Tidak			
	n	%	n	%		
Tergantung	20	51,3	19	48,7	39	6,003 (0,01)
Mandiri	13	26,0	37	74,0	50	
Total	33	37,1	56	62,9	89	

Sumber : Data Sekunder, 2023

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 89 responden yang *Activity of Daily Living (ADL)* tergantung terdapat menderita insomnia sebanyak 20 responden (51.3 %) dan tidak menderita sebanyak 19 responden (48,7 %), sedangkan dari 50 responden yang *Activity of Daily Living (ADL)* mandiri

terdapat yang menderita insomnia sebanyak 13 responden (26,0 %) dan tidak menderita sebanyak 37 responden (74,0 %) . Hasil analisis statistik uji *Chi-Square* diperoleh nilai X^2 hitung (6,003) > dari X^2 tabel (3,841) atau nilai $P (0,01) < \alpha 0,05$ ini berarti ada hubungan antara *Activity of Daily Living (ADL)* dengan insomnia pada usia lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 89 usia lanjut terdapat jenis kelamin laki-laki sebanyak 39 usia lanjut (43,8 %) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 50 usia lanjut (56,2 %) Jenis kelamin adalah perbedaan bentuk, sifat, dan fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam menyelenggarakan upaya meneruskan garis keturunan. Perbedaan ini terjadi karena mereka memiliki alat-alat untuk meneruskan keturunan yang berbeda, yang disebut alat reproduksi (Cahaya, 2012). Kejadian insomnia lebih banyak ditemukan pada lansia ber jenis kelamin laki-laki. Menurut Myers dalam Annisa (2008), menyebutkan bahwa laki-laki lebih banyak mengalami insomnia dikarenakan akan ketidakmampuannya disbanding perempuan. Karena laki-laki dominan pada tingkat stres dan gaya hidup yang cenderung perokok. Menurut analisa peneliti kebanyakan lansia berjenis kelamin laki-laki banyak mengalami insomnia terutama faktor gaya hidup yang suka merokok dan bergadang pada malam hari serta memiliki tingkat stress yang tinggi disertai mengkonsumsi kopi.

Umur

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 89 responden terdapat Umur 56-61 tahun sebanyak 3 responden (3,4 %), 62-67 tahun sebanyak 5 responden (5,6 %), 68-73 tahun sebanyak 34 responden (38,2 %), 74-79 tahun sebanyak 25 responden (28,1 %), 80-85 tahun sebanyak 16 responden (18,0 %), 86-91 tahun sebanyak 4 responden (4,5 %) dan 92-97 tahun sebanyak 2 responden (2,2 %). Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Dewi, (2013) pada usia lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Seraya Denpasar Bali ditemukan (22,2%) usia lanjut berada pada kategori usia lansia tua (old). Insomnia lebih banyak ditemukan pada lanjut usia karena terjadi perubahan pola tidur, dimana usia lanjut lebih banyak terbangun malam, bangun lebih awal, dan merasa tidak segar setelah bangun . Selain itu kondisi kesehatan pada lansia akan menurun seperti munculnya penyakit arthritis, penyakit paru, penyakit jantung, inkontinensia urin, penyakit parkinson, dan alzheimer mengakibatkan terjadinya perubahan pola tidur sehingga kejadian insomnia pun tidak dapat dihindari (Yuliana 2013). Menurut hasil peneliti kebanyakan insomnia terjadi pada usia 68-73 tahun disebabkan karena terjadi perubahan pola tidur, dimana lansia lebih banyak terbangun malam, bangun lebih awal, dan

merasa tidak segar setelah bangun. Dan menyebabkan usia lanjut tersebut susah untuk tidur kembali.

Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 89 responden terdapat tidak sekolah 12 responden Sebanyak (13,5%), SD sebanyak 28 responden (31,5 %), SMP sebanyak 31 responden (34,8%) dan SMA sebanyak 18 responden (20,2 %).

Temuan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suardana, yang menunjukkan bahwa proporsi depresi pada lansia yang berpendidikan rendah lebih besar dibandingkan proporsi depresi pada lansia berpendidikan sedang/menengah dan tinggi (Suardana, 2011). Pendidikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka ia akan semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki (Marwiati.,2008). Di samping itu, pendidikan juga merupakan modal awal dalam perkembangan kognitif, di mana kognitif tersebut dapat menjadi mediator antara suatu kejadian dan mood, sehingga kurangnya pendidikan dapat menjadi faktor risiko lansia menderita depresi (Stewart, 2010).

Hubungan Activity of Daily Living (ADL) Dengan Insomnia Pada Usia Lanjut.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 39 responden yang Activity of Daily Living (ADL) tergantung terdapat menderita insomnia sebanyak 20 responden (51.3 %) dan tidak menderita sebanyak 19 responden (48,7 %), sedangkan dari 39 responden yang Activity of Daily Living (ADL) mandiri terdapat yang menderita insomnia sebanyak 13 responden (26,0 %) dan tidak menderita sebanyak 37 responden (74,0 %) . Hasil analisis statistik uji Chi-Square diperoleh nilai X^2 hitung (6,003) > dari X^2 tabel (3,841) atau nilai $P (0,01) < \alpha 0,05$ ini berarti ada hubungan antara *Activity of Daily Living* (ADL) dengan insomnia pada usia lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa .

Pertambahan usia menyebabkan penurunan kemampuan lansia dalam memenuhi kebutuhan dan merawat dirinya sehingga kemampuan *Activity Of Daily Living*(ADL)nya juga menurun. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh Nugroho (2015) yang mengemukakan bahwa secara umum kondisi fisik seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia mengalami penurunan. Sehingga secara umum akan berpengaruh pada aktivitas kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan lansia sebagian besar adalah ringan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar membutuhkan hanya sedikit bantuan (minimal care) dalam pemenuhan perawatan dirinya

Activity of Daily Living (ADL) adalah kegiatan melakukan pekerjaan rutin sehari-hari. Pada lansia aktivitas kehidupan sehari-hari ini dapat terganggu atau menurun salah satunya disebabkan karena kondisi fisik misalnya penyakit menahun, yang menyebabkan lansia menjadi tersiksa

(Setiabudhi, 2015). Aktivitas sehari-hari atau Activity of Daily Living (ADL) dan istirahat keduanya berjalan beriringan oleh karena itu jika suatu aktifitas terganggu akan mempengaruhi periode istirahat sehingga akan menyebabkan terjadinya gangguan tidur/insomnia (Chopra, 20014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh herawati, vitri dyah tahun 2016 di Desa Pucangan Bahwa semakin tinggi tingkat ADL (semakin mandiri ADL), maka semakin rendah insomnia pada lansia

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada hubungan Activity of Daily Living (ADL) dengan Insomnia Pada Usia Lanjut. berdasarkan hasil uji Chi-Square dimana nilai P value $(0,001) < \alpha 0,05$ yang berarti hipotesis H_a diterima dan H_0 ditolak

Saran

Memberikan motivasi pada Lansia bahwa melakukan kegiatan fisik (olahraga) merupakan bentuk kegiatan untuk mengontrol, mempertahankan, dan meningkatkan kesehatan Lansia. Motivasi tersebut dilakukan dengan mendatangi rumah Lansia dan mengajak Lansia untuk melakukan kegiatan fisik (olahraga) secara rutin sehingga dapat mengontrol stress agar pola tidur lebih baik atau untuk menghindari insomnia

Sebaiknya dapat menjalin kerjasama dengan pihak Universitas, karena dengan ini dapat memudahkan mahasiswa dalam mengaplikasikan ilmu secara langsung khususnya mengenai ilmu keperawatan gerontik

Perlu penelitian yang lebih kompherensif disertai instrumen yang lebih baik dan baku mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian pada Lansia, terutama faktor Kesehatan, psikosial dan pola tidur dalam penerapan kerangka teori keperawatan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Irfan Taufik, Pitut Aprillia Savitri, Nur Rahmah Sari, Maynaliza Nurul Aini, S., Haniwidiya, Nabila Jasmine Kusumaning A, Indah Dwi Anugrah, A. N., Sabina, Diana Salsabila Khoirunnisya A, Nadiah Cahyanih, A. A. B., Aziza Iskhakova, Muhammad Reynaldi Anandita G, Rulli Rustaman, H. T. F., & Nur Alam, L. A. A. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kemandirian Lansia di Wilayah Kerja BLUD UPTD Puskesmas Banjar*. 27(3).
- Kamila, A. (2017). *Hubungan Tingkat Activity of Daily Living (Adl) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Surakarta*. 1–14.
- Khairani. (2020). Hubungan Tingkat Kemandirian IADL Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Pango Raya. *Idea Nursing Journal*, 11(3), 12–20.

- Khairunnisa, M. D. (2023). *Hubungan Tingkat Ansietas dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Nanggalo Tahun 2022*. 75–82.
- Nurhayati, & Hanadila Rely, A. (2021). Penerapan Activity of Daily Living (ADL) terhadap Insomnia pada lansia di UPTD Panti Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Lampung Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Baitul Hikmah*, 1(1), 33–39. <https://doi.org/10.55128/jkbh.v1i1.5>
- Pemayun, T. I. A., Diniari, N. K. S., Wahyuni, A. A. S., & Lesmana, C. B. J. (2022). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial Tresna Werdha Dengan Lansia Yang Tinggal Dengan Keluarga. *Jurnal Medika Udayana*, 11(12), 2022. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Pramono, Y. S., Yuniarti, Y., & Anggraini, L. (2019). Hubungan Derajat Insomnia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Activity Of Daily Living Pada Lansia Di Panti Sosial Budi Sejahtera Banjarbaru 2019. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(2), 916–927. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.522>
- Rosdianti, Y., Herlina, & Hasanah, O. (2018). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) dengan Kualitas Tidur pada Lansia di PTSW Khususul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 5(2), 660–661.