

**Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta**

2023

**Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Insomnia Dan Kualitas Hidup Pada
Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta**

**Anisya Miftahul Jannah¹, Aria Nurahman Hendra Kusuma², Dian Nur
Wulanningrum³**

¹ Universitas Kusuma Husada Surakarta

^{2,3} Universitas Kusuma Husada Surakarta

anisyamiftahuljannahxtavc03@gmail.com

Abstrak

Proses menua menjadi faktor dalam kehidupan seseorang yang memasuki masa lansia. Kualitas hidup lansia yang baik ditandai dengan kondisi fungsional lansia yang optimal, sehingga dapat menikmati masa tua dengan penuh makna. Lansia dengan kualitas hidup buruk, akan sulit menjalani kehidupan. Lansia yang memiliki pemahaman spiritual akan merasakan hubungan yang baik dengan orang lain sehingga dapat menemukan arti, tujuan hidup serta peningkatan kualitas hidup.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan tingkat spiritual dengan insomnia dan kualitas hidup pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta pada 40 responden menggunakan metode deskriptif analitik dengan desain penelitian studi korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*.

Hasil Analisa uji *spearman rank correlation* pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta untuk mengetahui hubungan tingkat spiritualitas dengan insomnia menunjukkan nilai $p=0,705$, nilai $p (>0,05)$. Hasil Analisa uji *spearman rank correlation* pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta untuk mengetahui hubungan tingkat spiritualitas dengan kualitas hidup menunjukkan nilai $p= 0,012 (<0,05)$.

Kesimpulan dalam penelitian ini, menunjukkan terdapat hubungan tingkat spiritual dengan kualitas hidup lansia dan tidak terdapat hubungan tingkat spiritualitas dengan insomnia.

Kata kunci : lansia,kualitas hidup, insomnia

Sumber : (2010-2022)

PENDAHULUAN

Lansia adalah istilah yang berlaku untuk orang yang berusia di atas 60 tahun. Kementerian Kesehatan mengelompokkan lansia menjadi lima kategori, yaitu pra pikun (45-59 tahun), lansia (60 tahun ke atas), lansia risiko tinggi (70 tahun ke atas) dan populasi 60 tahun ke atas. Pada tahun 2010, penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat sekitar 18 juta (7,56%), pada tahun 2019 meningkat sekitar 25,9 juta (9,7%), dan diperkirakan akan terus mengalami peningkatan kurang lebih 48,2 juta (15,77%) pada tahun 2035 mendatang (Kemenkes RI, 2022).

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi berlangsungnya proses menua seseorang. Herediter, genetik, nutrisi, status kesehatan fisik dan mental, pengalaman hidup, lingkungan, stres, tipe kepribadian, dan filosofi hidup seseorang. Setiap orang, proses menua dipastikan berbeda-beda karena berdasarkan usia jenis kelamin tingkat pendidikan sosial ekonomi lansia berbeda-beda. Proses menua menjadi faktor dalam kehidupan seseorang yang memasuki masa lansia. Beberapa perubahan terjadi dan hal tersebut memerlukan adaptasi diri dikarenakan semakin tua usia seseorang maka akan semakin kurang luwes dalam penyesuaian (Ningsih, 2018).

Perubahan yang dialami lansia umumnya adalah perubahan fisik dan psikososial. Perubahan fisik pada lansia biasanya ditandai dengan menurunnya fungsi biologis seperti kulit semakin mengendur, rambut kepala memutih, gigi mulai tanggal, fungsi penglihatan menurun, stamina menurun, ketajaman indera penciuman berkurang dan kelincahan mulai berkurang. Sedangkan perubahan psikososial yang dialami lansia dikarenakan perubahan seperti memasuki masa pensiun, relokasi sosial, kelemahan dan ketergantungan, kehilangan kendali, ketidakberdayaan, perubahan peran sosial masyarakat. Dikarenakan proses menua yang harus dialami lansia, umumnya pola tidur menjadi berubah bahkan lansia dapat

mengalami insomnia. Berdasarkan hal tersebut, maka lansia dituntut untuk dapat menyesuaikan dengan peran baru lansia. Lansia akan mengalami kehilangan pasangan, teman, bahkan takut akan kematian yang termasuk dalam ancaman sehingga memicu kecemasan pada lansia (Syaiful, 2018). National Sleep Foundation melaporkan lansia di Amerika usia 65 tahun ke atas mengalami gangguan tidur/insomnia sekitar 67% dari 1,508 orang, (Erwani, 2017). Prevalensi kejadian gangguan tidur lansia di Indonesia berdasarkan survey epidemiologi, 49% atau 9.3 juta lansia mengalami insomnia. Penelitian Nur (2021), menyatakan faktor-faktor penyebab insomnia secara garis besar yaitu stres atau kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin, alkohol, dan kurang berolahraga. Untuk penyebab lainnya bisa berkaitan dengan kondisi-kondisi spesifik seperti usia lanjut, wanita hamil, riwayat depresi (Nur, 2021).

Kualitas hidup lansia yang baik ditandai dengan kondisi fungsional lansia yang optimal, sehingga mereka bisa menikmati masa tuanya dengan penuh makna membahagiakan dan berguna. Namun jika lansia dengan kualitas hidup yang buruk, maka akan sulit menjalani kehidupannya (Indrayani, 2018).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia yaitu kesehatan fisik dimana seseorang akan lebih rentan terkena penyakit dan kondisi tubuh sudah tidak bugar lagi seperti waktu masih muda. Selain itu, ekonomi lansia mengalami perubahan karena sudah memasuki masa pensiun. Jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, asuransi kesehatan, dan spiritualitas pada lanjut usia sangat mempengaruhi kehidupan seseorang di masa tua (Guslinda, 2021). Spiritual merupakan dimensi kesejahteraan bagi lansia serta dapat mengurangi stres dan kecemasan, mempertahankan keberadaan diri sendiri dan tujuan hidup. Spiritual secara signifikan dapat membantu lansia dan memberi layanan untuk beradaptasi

terhadap perubahan yang diakibatkan oleh penyakit kronis. Lansia yang memiliki pemahaman spiritual akan merasakan hubungan yang baik dengan orang lain sehingga dapat menemukan arti dan tujuan hidup, hal ini dapat membantu lansia mencapai potensi dan peningkatan kualitas hidupnya (Mira, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan Di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta, didapati delapan dari sepuluh lansia menyatakan bahwa para lansia mengatakan semua yang didapatnya merupakan berkat dari Tuhan, tinggal bersama lansia lainnya di panti pun juga kehendak Tuhan sehingga dapat menjalani hidup di masa tuanya bersama orang-orang yang dipilih Tuhan untuk berada di panti. Ketika lansia dekat dengan Tuhan dan beribadah sesuai dengan agama yang dianut, para lansia dapat menjalani kesehariannya dengan damai dan penuh rasa syukur sudah diberikan kesehatan dan kesempatan untuk masih tetap hidup. Lansia pada umumnya menganggap kesehatan dan kesempatan hidup merupakan anugerah yang diberikan Tuhan karena lansia dekat dengan Tuhan dan menjaga hubungan dengan Tuhan. Namun, didapati satu dari sepuluh lansia mengatakan spiritual hanyalah sebuah kepercayaan dengan Tuhan sesuai hati naluri, mereka merasa tidak begitu baik tinggal di panti karena merasa kurang sesuai dengan harapan hari tua yang nyaman seperti di rumah. Satu dari sepuluh lansia mengalami kesulitan tidur atau insomnia di setiap malam.

Berdasarkan pernyataan lansia tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat spiritual dengan kualitas hidup dan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian studi korelasi menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi yang digunakan di dalam penelitian ini adalah lansia yang

berada di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. Berdasarkan data yang diperoleh melalui studi pendahuluan di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta, jumlah lansia pada bulan Februari tahun 2023 sejumlah 40 orang. Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih tiga minggu hingga kebutuhan data terpenuhi, namun apabila sebelum tiga minggu kebutuhan data sudah terpenuhi maka penelitian dihentikan. Penelitian dilakukan pada tanggal 3 Juli hingga 21 Juli 2023.

Instrumen di dalam penelitian ini meliputi tiga kuisioner yaitu :

1. Kuisioner DSES (daily spiritual experiences scale)

Terdiri dari 16 pertanyaan bersifat positif dan berhubungan dengan pengalaman spiritual seseorang di dalam kehidupan sehari-hari. Skala yang dipergunakan dalam kuisioner ini adalah skala likert. Tingkat spiritual dikategorikan menjadi tiga yaitu spiritual rendah (15-40), spiritual sedang (41-65), spiritual tinggi (66-90) (Retno, 2017).

2. Kuisioner WHOQOL BREF

Kuisioner ini disusun oleh *World Health Organization* (WHO) yang terdiri empat domain yaitu domain fisik, psikologis, social dan lingkungan. Kuisioner ini terdiri dari dua puluh enam pertanyaan dengan dua puluh empat pertanyaan terdiri dari empat domain meliputi kesehatan fisik terdiri dari tujuh pertanyaan, psikologis terdiri dari enam pertanyaan, hubungan social terdiri dari tiga pertanyaan dan domain lingkungan terdiri dari delapan pertanyaan. Dua pertanyaan lainnya mengukur kualitas hidup secara umum dan kesehatan secara umum. Kuisioner ini menggunakan skala likert nilai 1 sampai 5 (Muhammad, 2017).

3. Alat ukur untuk mengukur insomnia pada lansia adalah Kuisioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - Insomnia Rating Scale (IRS), terdiri dari

11 pertanyaan. Alat ukur ini menggunakan skala data ordinal dengan kategori sebagai berikut :

- a. Ringan : 11-17 poin
- b. Sedang : 18- 24 poin
- c. Berat : 25- 33 poin

Iwan (2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Usia

Tabel 1.1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia (tahun)	Kelompok perlakuan	
	Frekuensi	Presentase
60-70	6	15%
71-80	22	55%
>80	12	30%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 1.1, distribusi frekuensi didapatkan hasil persentase 100% terdiri dari rentang usia 60-70 tahun sebesar 6 orang atau 15% , rentang usia 71-80 tahun sebesar 22 orang atau 55% dan rentang usia diatas 80 tahun sebesar 12 orang atau 30%. Dari hasil yang diperoleh dapat dikelompokkan ke dalam lanjut usia dan sangat tua. Hal tersebut memicu kualitas hidup dimana lansia mempunyai lebih banyak peluang berkualitas hidup baik. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik, mental dan psikologis yang diakibatkan oleh proses menua pada lansia. Perubahan tersebut tentunya berpengaruh pada kekuatan dalam melakukan kegiatan sehari-hari dan juga berpengaruh pada kualitas hidup lansia.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2.2 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenjang Kelamin	Kelompok perlakuan	
	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	0	0%
Perempuan	40	100.0%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 2.2 didapatkan hasil jenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang atau 100% dan laki-laki sebanyak 0 orang atau 0%. Jadi pada penelitian ini didominasi oleh perempuan.

Karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan distribusi perempuan Distribusi jenis kelamin yang sebagian besar perempuan salah satunya disebabkan adanya perbedaan usia harapan hidup laki-laki dan perempuan. Secara teoritis angka harapan hidup wanita lebih tinggi daripada laki-laki sehingga keberadaan lansia perempuan akan lebih banyak daripada lansia laki-laki. Hasil Sensus Penduduk 2010 mencatat angka harapan hidup perempuan sebesar 71,74 tahun, lebih tinggi daripada laki-laki yang sebesar 67,51 tahun. Sesuai dengan teori, maka di Indonesia proporsi lansia perempuan akan lebih tinggi daripada proporsi lansia laki-laki. Hasil Susenas (2014) Proporsi lansia perempuan pada tahun 2014 lebih tinggi 1,11% dibanding proporsi lansia laki-laki, baik di perkotaan maupun di perdesaan, proporsi lansia perempuan lebih tinggi dari pada proporsi lansia laki-laki.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Agama

Tabel 4.3 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan agama

Agama	Kelompok perlakuan	
	Frekuensi	Presentase
Katolik	32	80.0%
Kristen	6	15.0%
Konghucu	2	5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil responden paling banyak beragama katolik sebesar 32 orang atau 80%. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) (2022), jumlah penduduk Indonesia sebanyak 272,23 jiwa. Dari jumlah tersebut, sebanyak 236,53 juta jiwa (86,88%) beragama islam. Artinya mayoritas penduduk Indonesia adalah

muslim. Sebanyak 20.4 juta jiwa (7,49%) penduduk Indonesia yang memeluk agama Kristen. Kemudian terdapat 8,42 juta jiwa (3,09%) penduduk Indonesia yang beragama katolik. Penduduk Indonesia yang beragama hindu sebanyak 4,67 juta atau 1,71%. Penduduk Indonesia yang beragama budha sebanyak 2,04 juta jiwa atau 0,75%. Selanjutnya, sebanyak 73,02 ribu jiwa (0,03%) penduduk Indonesia yang beragama konghucu. Adapula 102,51 ribu jiwa(0,04%) penduduk Indonesia yang menganut aliran kepercayaan.

Agama menjadi faktor tingkat spiritual karena bagi mereka penuaan yang positif berarti menjaga hubungan, memiliki dukungan keluarga dan social yang baik. Selain itu lansia menekankan bahwa prinsip agama yang paling penting adalah kode moral, bukan masalah iman, dan mereka percaya bahwa semua kepercayaan agama memberi seseorang sikap positif terhadap kehidupan. Agama, spiritualitas dan atau kepercayaan telah dilihat sebagai lensa yang digunakan sebagian orang untuk menafsirkan, memahami, mengevaluasi dan menanggapi pengalaman mereka didunia dan memberi orang pengertian akan makna dan tujuan hidup, jadi seseorang yang memiliki tingkat spiritual yang baik pasti memiliki makna dan tujuan hidup yang lebih baik. Nilai personal ini merefleksikan Hasrat untuk membuat perbedaan dan membantu untuk membuat dunia lebih bermakna. Maka dari itu, memiliki spiritualitas dikehidupan sehari-hari sangat penting untuk membuat kita menjadi individu yang utuh dan bermakna.

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 4.4 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan responden.

Jenjang pendidikan	Kelompok perlakuan	
	Frekuensi	Presentase

SD	20	50.0%
SLTA	12	30.0%
Diploma	3	7.5%
Sarjana	5	12.5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 4.6 diketahui bahwa pendidikan responden pada penelitian ini paling banyak dengan hasil 50% yaitu pendidikan SD, SLTA (30%), Diploma (7.5%), dan Sarjana 12.5%). Tingkat pendidikan ada kaitannya dengan kelompok umur responden yaitu lanjut usia dengan usia diatas 60 tahun dari sekarang banyak di dapati berpendidikan terakhir hanya sampai SD. Tingkat pendidikan berpengaruh pada tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang, semakin tingginya pendidikan suatu individu maka semakin mampu memberikan respon atau berpikir secara rasional, logis dan dinamis.

Tingkat pendidikan responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan rendah, sehingga dapat menghambat kemampuan responden dalam menerima informasi tentang kesehatan. Tingkat pendidikan seseorang berpengaruh dalam memberikan respon terhadap sesuatu yang datang dari luar. Menurut (Soekidjo Notoatmodjo, n.d.) presentase penduduk dengan tingkat pendidikan SMA ke atas memiliki status kesehatan baik yang paling banyak jika dibandingkan SD, SMA ataupun yang tidak lulus SD. Dapat dikatakan, penduduk yang tingkat pendidikannya rendah berpeluang 1,7 kali berstatus kesehatan yang kurang baik dibandingkan mereka yang berpendidikan tinggi, sedang yang berpendidikan rata-rata sedang hanya berpeluang 1,2 kali memiliki kesehatan yang buruk dari pada penduduk berpendidikan tinggi. Dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik status kesehatannya. Sebaliknya makin

rendah tingkat pendidikan seseorang maka makin buruk status kesehatannya.

5. Tingkat Spiritual

Tabel 5.1 Tingkat Spiritual Pada Lansia

Tingkat Spiritual	Kelompok perlakuan	
	Frekuensi	Presentase
Rendah (<40)	2	5%
Sedang (40-65)	38	95%
Tinggi (>65)	0	0%
Total	40	100%

Berdasarkan data temuan di lapangan, sebanyak 36 lansia (90%) lansia memiliki tingkat spiritual sedang dan hanya 4 lansia (10%) dengan tingkat spiritualitas rendah. Berdasarkan kuisisioner DSES (*daily spiritual experiences scale*) tingkat spiritual dikategorikan menjadi tiga yaitu spiritual rendah (15-40), spiritual sedang (41-65), spiritual tinggi (66-90).

Spiritual yang tinggi pada lansia dapat dikarenakan lansia yang sudah tua memiliki pemikiran yang matang untuk berfikir sehingga dalam menghadapi kematian seringkali banyak lansia yang mendekati diri kepada Tuhan YME. Selain dari penyebab yang telah dijelaskan, ada juga beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat spiritual lansia berbeda (Annisa, 2021)

Menurut Susanto (2020), usia 60-74 tahun adalah usia dimana spiritual lansia mulai meningkat, karena pada usia itu lansia mulai merasa lemah dan dekat akan kematian sehingga lansia mulai memperbaiki atau menambah aspek spiritual mereka, hal itu juga di dukung oleh kondisi fisiknya yang mulai menurun tidak dapat bekerja lagi dan aktivitas dalam kesehariannya juga berkurang, karenanya kegiatan seperti ibadah dan mengikuti beberapa pengajian akan menambah kualitas hidup lansia tersebut. Kedekatan antara lansia dengan Tuhan yang dibangun melalui aktivitas ritual ibadah dan doa yang didasari keyakinan dan keiklasan akan membawa ketenangan dan kedamaian sehingga kepuasan spiritual meningkat. Hal ini terjadi karena

kedekatan dengan Tuhan akan memberikan perspektif hidup baru dan mendatangkan kekuatan bagi lansia

6. Mengidentifikasi Insomnia

Tabel 6.1 tingkat insomnia

Tingkat Insomnia	Kelompok perlakuan	
	Frekuensi	Presentase
Ringan (11-17)	34	85%
Sedang (18-25)	6	15%
Berat (26-33)	0	0%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel 6.1 didapatkan hasil rata-rata responden hanya mengalami insomnia ringan dengan skor minimal sebesar 11, skor tertinggi insomnia sedang berada di angka 19, dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan lansia yang mengalami insomnia ringan sebesar 34 orang atau 85% dan insomnia sedang sebanyak 6 orang atau 15%. Berdasarkan Kuisisioner Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta - Insomnia Rating Scale (IRS) skor tingkat insomnia dikelompokkan menjadi ringan pada 11-17 poin, sedang 18- 24 poin, berat 25- 33 poin.

Lansia secara umum mengalami masalah gangguan tidur. Gangguan tidur pada lansia ini dapat disebabkan banyak faktor seperti faktor fisik, psikologis, dan mental. Gangguan tidur pada lansia seperti kesulitan untuk tidur ataupun mempertahankan waktu tidur (Biahimo, 2021). Insomnia merupakan ketidakpuasan tidur secara kualitatif maupun kuantitatif yang berhubungan dengan kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, sering terbangun atau masalah kembali tidur setelah terbangun atau ketidakmampuan untuk kembali tidur (Sinaga, 2022). Insomnia dapat disebabkan oleh masalah emosional dan gangguan kesehatan mental, diantaranya kecemasan. Hal ini sering terjadi karena

adanya masalah yang belum terselesaikan ataupun khawatir akan hari esok (Apriani, 2019).

Di dalam penelitian ini, peneliti tidak menemukan adanya insomnia berat yang dialami oleh lansia. Beberapa faktor penyebab insomnia yang dikemukakan peneliti sebelumnya tidak memiliki peranan yang berarti kepada insomnia yang dialami lansia dikarenakan sebagian besar lansia hanya mengalami insomnia ringan saja.

7. Mengidentifikasi Kualitas hidup

Tabel 4.7 tingkat kualitas hidup

Tingkat Kualitas hidup	Kelompok perlakuan	
	Frekuensi	Presentase
Rendah (<33)	0	0%
Sedang (33-67)	1	2.5%
Tinggi (>67)	39	97.5%
Total	40	100%

Berdasarkan data yang diperoleh, kualitas hidup sedang dimiliki oleh 1 orang (2.5%) dengan skor 60 dan lansia dengan kualitas hidup tinggi sebesar 49 orang atau 97.5% dengan skor >67. Berdasarkan ketentuan nilai WHOQOL-BERF dimana nilai >67 maka dapat dikatakan kualitas hidup tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramesona dan Taneepanichskul (2018) mendapatkan hasil bahwa kualitas hidup lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta sebagian besar berada pada kategori sedang. Kualitas hidup lansia pada penelitian ini berada pada kategori tinggi dan dapat dikaitkan karena kondisi fisik partisipan masih baik sehingga tidak ada lansia yang memiliki kualitas hidup yang buruk di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta.

Kualitas hidup lansia yang berubah seiring tempat tinggalnya sangat mempengaruhi kehidupan lansia. Lingkungan yang aman dan nyaman merupakan kebutuhan lansia. Namun keberadaan lansia yang tinggal dipanti sosial walaupun aman dan nyaman tidak serta merta membuat lansia merasa bahagia. Karena berada jauh dengan

keluarga merupakan sebuah konsekuensi yang harus diterima lansia yang mengakibatkan kurangnya dukungan keluarga sebagai support system sehingga mempengaruhi kualitas hidup lansia (Krisdiyanti, 2021). Semakin lama lansia tinggal di panti (>3 tahun), ditemukan tidak ada lansia dengan kualitas hidup yang rendah. Hal ini karena pengalaman waktu lansia bertransisi ke lingkungan, rumah, maupun waktu bebas mereka bersama teman tau orang lain yang ada di sekitar mereka sebelumnya (Hadipranoto, 2020). Lansia dengan kualitas hidup tinggi yaitu lansia yang dapat menerima keadaan yang ada pada dirinya, mampu melakukan aktivitasnya sesuai dengan kemampuan, tetap merasa bahagia, serta dapat menikmati masa tua dengan penuh makna, berguna dan berkualitas (Ekasari, 2019).

Setiap individu memiliki kualitas hidup yang berbeda tergantung dari masing-masing individu dalam menyikapi permasalahan yang terjadi dalam dirinya. Jika menghadapi dengan positif maka akan baik pula kualitas hidupnya, tetapi lain halnya jika dihadapi dengan negatif maka akan buruk pula kualitas hidupnya.

8. Analisa Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Insomnia

Tabel 4.8 hasil Analisa uji *spearman rank correlation* pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta

Keterangan	Sig (2-tailed)
Spiritual dengan insomnia	0,705

Berdasarkan hasil Analisa uji spearman rank correlation pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta menunjukkan nilai $p= 0,012$ ($0.000 < 0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan. Hal tersebut bisa disimpulkan ketika nilai sig (2 tailed)

berada kurang dari rentan 0,05, hubungan dikatakan signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta dan temuan penelitian sebelumnya, peneliti menyimpulkan rata-rata kualitas hidup lansia akan meningkat dengan terpenuhinya kebutuhan spiritual pada lansia. Semakin tinggi tingkat spiritualitas yang dimiliki lansia maka semakin tinggi juga kualitas hidup yang dimiliki lansia. Dengan demikian, kualitas hidup lansia yang baik dipengaruhi oleh kebutuhan spiritual yang baik.

Hal tersebut dipertegas oleh hasil penelitian Munawarah, Rahmawati, & Setiawan (2018) yang menyatakan spiritual mempunyai korelasi yang signifikan dalam kualitas hidup lansia di Puskesmas Sungai Ulin Kota Banjarbaru Provinsi Kalimantan Selatan hal ini sesuai dengan hasil uji yaitu didapatkan bahwa spiritualitas lansia di Puskesmas Sungai Ulin Kota Banjarbaru yang berdasarkan hasil penelitian dengan nilai rata-rata 75,79 dan kualitas hidup lansia dengan nilai rata-rata adalah 97,39 serta adanya hubungan yang signifikan antara spiritual dengan kualitas hidup lansia dengan p value = 0,040.

Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2020) pada penelitian ini terdapat hubungan antara spiritual dengan kualitas hidup lansia di Posyandu Lansia Melati, Dusun Karet, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Sesuai dengan hasil uji statistic dengan menggunakan kendall tau didapatkan nilai koefisien 0.357 dengan nilai signifikan 0.010 (< 0.01).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rosmin Ilham dan Zainuddin (2020) yang menunjukkan bahwa dukungan spiritual pada lansia di Desa Ko'mara Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar terdapat hubungan dukungan spiritual dengan kualitas hidup lansia hal ini sesuai dengan hasil

uji chi square tests didapatkan nilai $p = 0.001$ lebih kecil dari nilai $\alpha 0.05$.

Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat spiritual dengan kualitas hidup lansia memiliki hubungan, rata-rata kualitas hidup lansia akan meningkat dengan terpenuhinya kebutuhan spiritual pada lansia. Semakin tinggi tingkat spiritualitas yang dimiliki lansia maka semakin tinggi juga kualitas hidup yang dimiliki lansia. Dengan demikian, kualitas hidup lansia yang baik dipengaruhi oleh kebutuhan spiritual yang baik.

9. Analisa Hubungan Tingkat Spiritual Dengan Kualitas Hidup

Tabel 4.9 hasil Analisa uji *spearman rank correlation* pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta

Keterangan	Sig (2-tailed)
Spiritual dengan kualitas hidup	0,012

Berdasarkan hasil Analisa uji spearman rank correlation pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta menunjukkan nilai $p=0,705$ ($0.705 > 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji sesuai dengan hipotesis awal dimana jika p value = $> 0,05$ maka tidak ada hubungan tingkat spiritualitas dengan insomnia. Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, didapatkan rata-rata responden hanya mengalami insomnia ringan dengan skor minimal sebesar 11, skor tertinggi insomnia sedang berada di angka 19, dan tidak ada responden yang mengalami insomnia berat. Berdasarkan hasil penelitian, kualitas hidup responden tidak ada yang buruk.

Lansia akan menghadapi penurunan fungsi tubuh seiring dengan bertambahnya usia yang semakin menua. Berbeda dengan hal yang berhubungan dengan aktivitas agama yang justru mengalami suatu peningkatan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa perhatian lanjut usia

pada agama semakin mengalami peningkatan yang artinya berhubungan pada penuaan, dengan semakin bertambahnya umur maka semakin lansia percaya pada agama bisa membantu dalam pemecahan berbagai masalah dalam kehidupan, agama yang juga memiliki suatu fungsi sebagai pembimbing dalam kehidupan, dan dapat menentramkan batinnya (Wisnusakti, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 12 artikel utama setelah dianalisis didapatkan hasil bahwa rata-rata spiritual lansia dalam kategori tinggi/baik. Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2020) yang menunjukkan bahwa spiritualitas lansia yang masuk kategori baik adalah sebanyak 39 (78%) responden dengan spiritualitas baik.

Penelitian yang dilakukan di Panti Wredha Griya Asih Malang oleh ini menyimpulkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan tidur lansia atau insomnia yakni faktor internal berupa proses penuaan (26,32%), gangguan mental yang meliputi cemas dan depresi (36,84%), gangguan medis umum (52,63%) gangguan akibat zat (15,79%), dan faktor eksternal berupa lingkungan (57,89%). Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. Salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia adalah kecemasan.

Keterbatasan di dalam penelitian ini diantaranya; Peneliti tidak dapat memonitoring tidur selama 24 jam setiap hari di lokasi penelitian, di dalam penelitian ini, hanya terdapat tiga agama saja, responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan semua sehingga kurang merepresentasikan lansia baik laki-laki maupun perempuan, peneliti tidak mengkaji kualitas hidup lansia yang bertemu dengan keluarganya atau yang sama sekali tidak bertemu dengan keluarga selama di panti.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, peneliti menyimpulkan, jika insomnia disebabkan oleh berbagai faktor dan tingkat spiritual bukanlah satu satunya faktor yang menyebabkan insomnia pada lansia. Temuan data di lapangan tidak menunjukkan adanya insomnia berat yang dialami oleh lansia. Namun, tingkat spiritual lansia yang tinggi lebih berdampak pada kualitas hidup dalam kesehariannya dan tidak mempengaruhi kualitas tidur lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia berada pada rentang usia 60-70 tahun sebesar 6 orang atau 15% , rentang usia 71-80 tahun sebesar 22 orang atau 55% dan rentang usia diatas 80 tahun sebesar 12 orang atau 30%.
2. Mayoritas lansia (90%) lansia memiliki tingkat spiritual sedang dan hanya 4 lansia (10%) dengan tingkat spiritualitas rendah.
3. Responden mengalami insomnia ringan sebesar 34 orang atau 85% dan insomnia sedang sebanyak 6 orang atau 15%.
4. Berdasarkan pengukuran didapatkan hasil kualitas hidup sedang 1 orang atau 2.5%, dikatakan kualitas hidup tinggi sebesar 39 orang atau 97.5%
5. Berdasarkan hasil Analisa uji spearman rank correlation pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta menunjukkan nilai $p= 0,012$ ($0.000 < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan tingkat spiritual dengan kualitas hidup lansia.
6. Berdasarkan hasil Analisa uji spearman rank correlation pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta menunjukkan nilai $p=0,705$ ($0.705 > 0,05$) maka H_0 diterima dan H_a ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan tingkat spiritual dengan insomnia pada lansia.

SARAN

1. Bagi responden
Peneliti berharap responden dapat meningkatkan kualitas tidur dan mempertahankan kualitas hidup dan spiritualnya agar tetap baik.
2. Bagi institusi pendidikan
Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan referensi kepustakaan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang sejalan dengan penelitian ini.
3. Bagi peneliti lain
Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan mengembangkan topik kualitas hidup lansia dengan menerapkan monitoring terhadap responden agar dapat menghasilkan penelitian yang lebih valid dari penelitian ini.
4. Bagi peneliti
Diharapkan setelah penelitian ini selesai, peneliti tidak berhenti untuk belajar lebih luas lagi dan dapat memberikan karya ini sebagai bahan referensi kepada adik tingkat yang akan melakukan penelitian yang sejalan dengan penelitian ini.
5. Bagi Perawat
Peneliti berharap dengan adanya hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan tingkat spiritual dengan kualitas hidup lansia, perawat dapat memberikan asuhan keperawatan untuk membantu lansia memiliki tingkat spiritual yang baik agar berdampak pada kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, R. (2019). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2022. (n.d.). Badan Pusat Statistik (BPS).
- Biahimo, N. U. I., Gobel, I. A., & Pulogu, S. N. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango. *Zaitun (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 916-924.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.
- Erwani & nofriandi, nofriandi. (2017). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. *Jik-Jurnal Ilmu Kesehatan*. 1. 123-132. 10.33757/jik.v1i1.38.
- Guslinda, Nurleny, Nova Fridalni , Yesi Martina. (2021). *Hubungan Status Spiritualitas Dengan Kualitas Hidup Lansia*. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. E-ISSN -2654-9751 Vol4 No 2.
- Hadipranoto, H., Satyadi, H., & Rostiana, R. (2020). Gambaran kualitas hidup lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Wreda X Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 119-127.
- Ilham, R. (2020). Hubungan Dukungan Spiritual Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Desa Ko'mara, Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 5(2), 105-114.
- Indrayani, Sudarto. (2018). *Faktor Faktor Yan Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Lansia*.
- Iwan. (2010). KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri) Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale.
- Kemenkes RI. 2022. *Anda Sulit Tidur Atau Insomnia Kenali Penyebab dan Cara Mencegahnya*.
- Krisdiyanti, K., & Aryati, D. P. (2021, December). Gambaran Kualitas Hidup Lansia Yang Tinggal Di Panti Sosial: Literature Review. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan* (Vol. 1, pp. 1605-1614).
- Mira Afnesta Yuzefo, Febriana Sabrian, Riri Novayelinda. (2017). *Hubungan*

- Status Spiritual Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia. JOM Vol 2 No 2.*
- Muhammad, Nanda & Shatri, Hamzah & Djoerban, Zubairi & Abdullah, Murdani. (2017). Uji Kesahihan dan Keandalan Kuesioner *World Health Organization Quality of Life-Bref* dalam Bahasa Indonesia untuk Mengukur Kualitas Hidup Pasien. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 4. 112. 10.7454/jpdi.v4i3.137.
- Munawarah, S., Rahmawati, D. R., & Setiawan, H. (2019). Spiritualitas dengan kualitas hidup lansia. *Nerspedia*, 1(1), 64-69.
- Ningsih, A. W., & Wibowo, D. A. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 9(1), 66-74.
- Nur Uyuun, Biaimo, Inne Ariane Gobel. 2021. Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Desa Kaidundu Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolang. *Jurnal Zaitun Universitas Muhammadiyah Gorontalo*. ISSN : 2301-5691
- Retno Mangestuti, Rahmat Aziz. 2017. Pengembangan Spiritualitas Remaja: Mengapa Remaja Laki-Laki Lebih Memerlukan Dukungan Keluarga Dalam Pengembangan Spiritualitas. *Jurnal Psikologi Islam (JPI) copyright 2017 Pusat Penelitian dan Layanan Psikologi*. Volume 14. Nomor 1, Tahun 2017
- Setyowati, S., Sigit, P., & Maulidiyah, R. I. (2021). Spiritualitas Berhubungan dengan Kesepian pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(1), 67-78.
- Sinaga, A., & Melia, S. (2022). Hubungan Gangguan Tidur Insomnia Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Sangkanhurip. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(5), 78-83.
- Susanto, J., & Dewi, T. T. (2020). Aktivitas Kebutuhan Spiritual Dengan Depresi Pada Lansia. *Journal Of Health Care*, 1(2).
- Syaiful Fadhlhan Abriansyah. (2018). *Penyesuaian Diri Lansia*.
- Wisnusakti, K., & SRIATI, A. (2021). *Kesejahteraan Spiritual pada lansia*. CV. AZKA PUSTAKA.