

Penerapan *activity of daily living* (adl) terhadap insomnia pada lansia

Nurhayati

Akademi Keperawatan Baitul Hikmah Bandar Lampung
Korespondensi Penulis: Nurhayati. *Email: nh7628544@gmail.com

Abstract

Background: Insomnia is the most common sleep disorder in the elderly, which is characterized by the inability to initiate sleep, maintain sleep, wake up too early or sleep that is not refreshing. Handling is done by encouraging daily activities such as eating, bathing, gardening etc.

Purpose: To describe the implementation of Activity of Daily Living (ADL) in the elder.

Method: This scientific paper uses a descriptive scientific paper design. Respondents were two elderly women who were taken using interview techniques. The instrument used to measure the level of insomnia using a questionnaire measuring insomnia in the elderly.

Results: Both subjects experienced a decrease from moderate to mild insomnia.

Conclusion: Can make the application of Activity of Daily Living (ADL) a non-pharmacological treatment that can be done every day to improve sleep quality.

Keyword: Activity of Daily Living; Elderly; Insomnia.

Pendahuluan: Insomnia adalah 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.

Tujuan: Untuk mengetahui gambaran penerapan *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia.

Metode: Desain karya tulis ilmiah deskriptif. Responden berjumlah dua orang lansia yang berjenis kelamin perempuan yang diambil menggunakan tehnik wawancara. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat insomnia menggunakan kuesioner, pengukuran insomnia pada lansia.

Hasil: Pada kedua subjek mengalami penurunan dari insomnia sedang ke ringan.

Simpulan: Dapat menjadikan penerapan *Activity of Daily Living* (ADL) sebagai pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan setiap hari untuk peningkatan kualitas tidur.

Kata Kunci: *Activity of Daily Living*; Insomnia; Lansia.

PENDAHULUAN

Pada usia lanjut sebagian besar lansia mengalami masalah insomnia. Insomnia atau sulit tidur yang dialami lansia dikarenakan menurunnya kualitas tidur pada lansia yang disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, terbangun lebih awal dan kesulitan untuk kembali tidur. Insomnia pada lansia ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan. Insomnia adalah 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. Apabila kebutuhan tidur seseorang tidak terpenuhi, maka akan mempengaruhi fungsi sistem saraf pusat. Keadaan siaga yang berkepanjangan

dikaitkan dengan pikiran yang progresif bahkan dapat menyebabkan perilaku abnormal dari sistem saraf (Ariani, 2022).

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Saat ini jumlah penduduk dunia berusia 60 tahun keatas lebih dari 800 juta, proyeksi menunjukkan bahwa angka ini akan meningkat menjadi lebih dari dua milyar pada tahun 2025 (World Health Organization, 2023). 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, 2019; Sumartayawati, 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., 2024).

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 fisiologis 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 pemaasan dan gangguan tidur (insomnia). Insomnia dapat terjadi berulang tetapi di antara episode tersebut klien dapat tidur dengan baik.

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stress psikologis, diet/nutrisi, dan gaya hidup. Gangguan yang sangat menonjol yaitu gangguan pada lansia karena faktor psikologi. Stress atau depresi karena ditinggal meninggal oleh suaminya, bahkan karena dibung anaknya tidak memperdulikannya lagi dan lain sebagainya. Gangguan tidur adalah salah satu yang paling sering dikeluhkan pada orang dewasa yang lebih tua yang dapat menyebabkan gangguan fungsi sehari-hari. Untuk tindakan insomnia perlu dilakukan tindakan nonfarmakologi salah satunya adalah *Activity of Daily Living* (ADL), Aktivitas sehari-hari pada lansia adalah suatu bentuk pengukuran kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri (Maryam, Siti, 2018; Rosdiyanti, 2018). Aktivitas kehidupan sehari-hari merupakan aktivitas harian yang dilakukan oleh seseorang sepanjang hari yang mencakup

mandi, berpindah, toileting, berpakaian, kontinen (melakukan BAB dan BAK keseluruhan dikontrol sendiri), makan. Aktivitas sehari-hari ini adalah bentuk pengukuran kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas secara mandiri. Kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari diartikan sebagai kemampuan dasar yang seharusnya bisa dilakukan oleh lansia dalam melakukan aktivitas dan fungsi-fungsi kehidupan sehari-hari (Muhith, 2016). 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 yang akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur dan kualitas tidur pada lansia (Sharma, 2025).

Berdasarkan hasil survey di UPTD PSLU Tresna Werdha Natar pada tanggal 20 Januari 2020 terdapat 67 lansia yang terdiri dari 33 perempuan dan 34 laki-laki. Sebuah survey yang dilakukan pada 15 lansia kooperatif yang tinggal dalam UPTD PSLU Tresna Wedha Natar, sebanyak 3 orang lansia mengalami insomnia berat, 6 orang mengalami insomnia sedang, 3 orang lansia mengalami insomnia ringan dan 1 lansia tidak mengalami insomnia. Dari 6 orang yang mengalami insomnia sedang, terdapat 2 orang mengatakan bahwa mereka tidak bisa tidur pada malam hari, terjaga terlalu dini hari karena penyakit diderita yang menyebabkan ketidaknyamanan seperti nyeri kepala pada penyakit hipertensi, serta kesulitan bernafas saat malam hari dan 1 orang lansia mengatakan selalu terbangun karena nokturia atau berkemih pada malam hari sehingga tidak bisa tidur kembali, 3 orang lansia mengatakan tidak bisa tidur karena stress memikirkan keluarga dirumah dan khawatir menghadapi kematian dan tidak betah tinggal di panti. Lansia mengungkapkan ketika tidak bisa tidur mereka hanya berdiam diri.

Penanganan yang dilakukan untuk mengatasi dampak tersebut yaitu dengan mendorong aktivitas-aktivitas sehari hari seperti makan, mencuci piring setelah makan, mandi, berkebun. Untuk itu perawat dapat melakukan penerapan *Activity of Daily Living* (ADL) pada lansia yang dapat membantu mempertahankan aktivitas sehari-hari lansia, dan agar malam hari lansia tidak mengalami insomnia. Masalah-masalah tersebut bisa menyebabkan lansia menjadi rapuh sehingga dapat mempengaruhi *Activity of Daily Living* (ADL) dan sulit untuk melakukan secara mandiri dan menjadi tergantung pada orang lain (Sharma, 2025). Menurunnya kualitas tidur pada lansia disebabkan

Nurhayati

Akademi Keperawatan Baitul Hikmah Bandar Lampung
Korespondensi Penulis: Nurhayati. *Email: nh7628544@gmail.com

Doi: 10.56922/tmi.v2i1.1269

Penerapan activity of daily living (adl) terhadap insomnia pada lansia

oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur, terbangun lebih awal dan kesulitan untuk kembali tidur. Hal ini berhubungan dengan proses degeneratif sistem dan fungsi dari organ tubuh pada lansia.

METODE

Desain karya tulis ilmiah yang digunakan adalah deskriptif sederhana. Deskriptif sederhana yaitu karya tulis ilmiah yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif. Subyek pada karya tulis ilmiah ini adalah dua orang pasien lansia wanita yang berusia 60-74 tahun, lansia yang kooperatif, lansia yang menderita insomnia sedang, lansia yang ADL indeks katz A dan lansia yang tidak mengalami gangguan kognitif. Instrument pengumpulan data yang dilakukan pada karya tulis ilmiah adalah surat perizinan karya tulis ilmiah, lembar penjelasan karya tulis ilmiah (*informed*), lembar persetujuan karya tulis ilmiah (*consent*), lembar wawancara dan lembar koensiorer terhadap tingkat insomnia pada lansia.

Langkah pelaksanaan penelitian karya tulis ilmiah adalah menjelaskan tentang prosedur yang dilaksanakan dan tujuannya (*informend*), meminta subyek menandatangani lembar persetujuan (*Consent*) sebagai

bukti persetujuan, Menjelaskan kepada lansia tentang prosedur Karya Tulis Ilmiah yang akan dilakukan, mengukur tingkat insomnia sebelum melakukan penerapan terapi *Activity of Daily Living*, melaksanakan terapi *Activity of Daily Living* (ADL) seperti makan, mandi, berpakaian, beres-beres rumah dan berkebun selama 5 hari bersamaan, setelah itu lakukan sampai hari ke-5 dengan hal yang sama, setelah dilakukan terapi *Activity of Daily Living* (ADL) tersebut ukur kembali tingkat insomnia setelah dilakukan penerapan *Activity of Daily Living* (ADL), evaluasi hari pertama sampai hari kelima setelah melaksanakan terapi *Activity of Daily Living* (ADL). melakukan pengolahan data dan menyajikan pengolahan dalam bentuk deskriptif.

Analisis data ini pengolahan data menggunakan analisa deskriptif. Analisa deskriptif adalah suatu prosedur pengolahan data dengan menggambarkan dan meringkas data secara ilmiah dalam bentuk table dan grafik. (Nursalam,2013). Analisa data ini dilakukan untuk mengetahui tingkat insomnia Lansia sebelum dan sesudah pemberian terapi *Activity of Daily Living* (ADL). Etik yang mendasari penyusunan studi kasus, terdiri dari: *Informed Consent* (lembar persetujuan), *Anonimty* (tanpa nama), dan *Confidentiality* (kerahasiaan).

HASIL

Tabel 1. Observasi Responden Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan *Activity Of Daily Living* (ADL)

Subjek	Hari	Skor Sebelum	Skor Sesudah
Ny. M	Ke-1	21	-
	Ke-2	20	18
	Ke-3	18	17
	Ke-4	17	15
	Ke-5	15	12
Ny. E	Ke-1	21	-
	Ke-2	19	19
	Ke-3	19	17
	Ke-4	17	14
	Ke-5	14	12

Nurhayati

Akademi Keperawatan Baitul Hikmah Bandar Lampung
Korespondensi Penulis: Nurhayati. *Email: nh7628544@gmail.com

Doi: 10.56922/tmi.v2i1.1269

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan terdapat penurunan skor insomnia sesudah dilakukan penerapan *Activity of Daily Living* (ADL) kedua responden tersebut terdapat penurunan insomnia dari skor 21 menjadi 12.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengambilan data tentang penerapan *Activity of Daily Living* (ADL) diperoleh hasil adanya penurunan tingkat insomnia setelah dilakukan penerapan *Activity of Daily Living* (ADL) pada subjek I dan II. Hal ini sejalan dengan teori Salah satu gejala dari insomnia yaitu perasaan sulit tidur, terbangun dini hari (Susilo & Wulandari, 2020). Ada 15 tanda-tanda umum apabila seseorang mengalami serangan insomnia yaitu, adanya gangguan tidur yang bervariasi dari ringan sampai parah sulit jatuh dalam fase tidur, sering terbangun di malam hari, saat terbangun sulit untuk tidur kembali, terbangun terlalu pagi, terbangun terlalu cepat, tidur yang tidak memulihkan, pikiran seolah dipenuhi berbagai hal, selalu kelelahan disiang hari, penat, mengantuk, sulit berkonsentrasi, emosi, merasa tidak pernah mendapat tidur yang cukup, dan sering nyeri kepala (Widya, 2020). Setelah diberikan terapi *Activity of Daily Living* selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 60 menit setiap harinya, dengan melakukan aktivitas makan, menyapu, mengepel, berkebun, ke kamar mandi. Setelah dilakukan pemberian intervensi *Activity of Daily living* selama 5 hari pada hari ke 5 subjek diberikan lembar kuesioner untuk mengetahui adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan terapi *Activity of Daily living* kedua subjek yang semula mengalami insomnia sedang menjadi insomnia ringan. Pada pernyataan kuesioner kedua subjek menjawab setiap point pertanyaan yang awalnya skornya masih tinggi, kini score tersebut sudah menurun meskipun angka penurunannya tidak terlalu tinggi. Dari hasil penelitian yang saya dapatkan, didapatkan hasil bahwa Ny. E dan Ny. M mengalami insomnia sedang dan setelah dilakukan penerapan *Activity of Daily Living* insomnia Ny. E dan Ny. M menjadi insomnia ringan. Penelitian ini sesuai dengan dari peneliti terdahulu (Dewi, 2020) didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada usia lanjut di Desa Sumerta Kelod. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan total durasi tidur dan kualitas tidur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur menjaga keseimbangan homeostatis tubuh melalui jalur *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA). Pada keadaan ini produksi serotonin, encephalin dan endorfin mengalami

peningkatan. Aktivitas fisik menyebabkan cadangan glukosa dalam tubuh berkurang sehingga akan menyebabkan munculnya endorfin. Endorfin yang muncul akan memberikan rasa nyaman, senang dan bahagia. Dalam kondisi rileks maka usia lanjut akan mudah dalam memenuhi kebutuhan tidurnya. Kondisi yang rileks dan nyaman akan mempercepat usia lanjut untuk mampu memulai tidur dengan lebih cepat.

SIMPULAN

Hasil dari penerapan yang telah dilakukan dalam 5 hari tentang pemberian terapi *Activity Of Daily Living* (ADL) terhadap Insomnia pada lansia di Unit Pelaksana Teknis Dinas Pelayanan Sosial Lanjut Usia Tresna Werdha Natar Provinsi Lampung Tahun 2021, diperoleh kesimpulan bahwa adanya terjadi penurunan tingkat insomnia pada Ny. M dan Ny. E. Terdapat perubahan jalan hasil yang beda antara kedua subyek tersebut setiap harinya, dengan hasil yang sama dimana sebelum dilakukan penerapan *Activity Of Daily Living* (ADL) mendapatkan score 21 (insomnia sedang) dan setelah diberikan penerapan terapi *Activity Of Daily Living* (ADL) mendapatkan score 12 (insomnia ringan). Pada dasarnya bahwa *Activity Of Daily Living* (ADL) dapat mengurangi insomnia apabila insomnia disebabkan oleh faktor lingkungan dan gaya hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, I. G. A. S., Trisna Narta Dewi, A. A. N., et al. (2022). *ADL dan kualitas tidur lansia: studi cross-sectional Desa Guwang Gianyar. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia.*
- Dewi, I. G. A. S., Trisna Narta Dewi, A. A. N., Kamayoga, I. D. G. A., & Primayanti, I. D. A. D. (2024). *Activity Daily Living Berhubungan dengan Kualitas Tidur Lansia. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia.*
- Eriyani, T., Shalahuddin, I., Pebrianti, S., Maulana, I., & Nurrahmawati, D. (2024). *Intervensi senam untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur. Malahayati Nursing Journal.*
- Hardani, P. T., & Putri, Y. S. E. (2016). *Relaksasi otot progresif dalam mengatasi insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha. Jurnal Keperawatan Jiwa.*

Nurhayati

Akademi Keperawatan Baitul Hikmah Bandar Lampung
Korespondensi Penulis: Nurhayati. *Email: nh7628544@gmail.com

Doi: 10.56922/tmi.v2i1.1269

Penerapan activity of daily living (adl) terhadap insomnia pada lansia

- Lubis, A. A., Puspita, S., & Meldawati, M. (2020). *Efektivitas senam lansia menurunkan insomnia di Medan. Jurnal Prima Medika Sains*.
- Lubis, A. A., Puspita, S., & Meldawati, M. (2020). *Pengaruh senam terhadap skala insomnia pada lansia di Panti Jompo Karya Kasih Kota Medan. Jurnal Prima Medika Sains*, 2(2), 37–41.
- Meliyana, E., & Ulfa, S. M. (2019). *Pengaruh senam lansia terhadap tingkat insomnia pada lansia di Yayasan Bina Bhakti Sasana Tresna Wherda Caritas Bekasi. Malahayati Nursing Journal*.
- Meliyana, E., & Ulfa, S. M. (2019). *Senam lansia di bekasi terhadap tingkat insomnia. Malahayati Nursing Journal*.
- Najihah, Pailungan, F. Y., et al. (2023). *Penggunaan senam sebagai pencegahan insomnia pada lansia. WOC Journal*.
- Najihah, Pailungan, F. Y., Iskandar, A. C., Wijayanti, D., & Ose, M. I. (2023). *Senam sebagai upaya pencegahan insomnia pada lansia. Window of Community Dedication Journal*, 4(2).
- Setyoadi, S., Purnamawati, N. P. I., & Sari, E. K. (2023). *Hubungan sleep hygiene terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia. Jurnal Keperawatan Malang*, 8(1).
- Sherman, A. (2019). *Insomnia lansia di RSUP Sanglah Udayana. E-Jurnal Medika Udayana*. Eriyani, T., Shalahuddin, I., Pebrianti, S., Maulana, I., & Nurrahmawati, D. (2024). *Pengaruh senam lansia untuk memperbaiki kualitas tidur. Malahayati Nursing Journal*.
- Sherman, A. (2019). *Prevalensi insomnia pada pasien lansia poliklinik geriatri RSUP Sanglah. E-Jurnal Medika Udayana*, 8(2).
- Situngkir, H. M., Novitarum, L., & Pakpahan, R. E. (2021). *Korelasi aktivitas ADL dan kualitas tidur pada lansia UPT Binjai. Jurnal EduHealth*.
- Situngkir, H. M., Novitarum, L., & Pakpahan, R. E. (2022). *Relationship between daily living activity level with sleep quality in the elderly at Social Services UPT Binjai, North Sumatra. Jurnal EduHealth*, 13(2), 460–465.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2019). *Olahraga jalan kaki pagi dan kualitas tidur lansia. Holistik Jurnal Kesehatan*.
- Supriadi, D., Santoso, M. B., & Supriantini, N. P. (2019). *Penatalaksanaan kualitas tidur pada lansia dengan melakukan aktivitas olahraga jalan kaki. Holistik Jurnal Kesehatan*.
- Word Health Organization. (2015). *Lansia*. Word Health Organization. Diakses dari <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3641/4/Chapter2.pdf>

Nurhayati

Akademi Keperawatan Baitul Hikmah Bandar Lampung
Korespondensi Penulis: Nurhayati. *Email: nh7628544@gmail.com

Doi: 10.56922/tmi.v2i1.1269