

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI POSYANDU WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS NGESREP

Dimas Laksana Nur Cahyo¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: dimaslaksana8@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngesrep. Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap ketersediaan dukungan dari keluarga, teman, dan orang-orang signifikan di sekitarnya, sedangkan kualitas tidur merupakan penilaian menyeluruh terhadap kondisi tidur individu yang mencakup aspek latensi, durasi, efisiensi, gangguan, penggunaan obat tidur, disfungsi siang hari, serta kualitas subjektif tidur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian berjumlah 4.644 lansia peserta Posyandu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngesrep, dengan sampel sebanyak 126 lansia melalui teknik *convenience sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi skala dukungan sosial yang merupakan penyesuaian dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) terdiri dari 12 aitem ($\alpha = 0,914$), serta skala kualitas tidur yang dikonstruksi berdasarkan aspek-aspek *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) terdiri dari 14 aitem ($\alpha = 0,833$). Analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia ($R = 0,288$; $p = 0,001$). Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima lansia, semakin baik pula kualitas tidurnya, demikian pula sebaliknya. Analisis deskriptif memperlihatkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sangat tinggi (44,4%) dan kualitas tidur pada kategori tinggi (60,3%). Sumbangan efektif dukungan sosial terhadap kualitas tidur lansia sebesar 8,3%, sedangkan 91,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menegaskan pentingnya peran jejaring sosial dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas Posyandu dalam mendukung kualitas tidur yang optimal pada kelompok lanjut usia.

Kata kunci: dukungan sosial; kualitas tidur; lansia; posyandu

THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND SLEEP QUALITY AMONG THE ELDERLY AT POSYANDU WITHIN THE WORKING AREA OF THE UPTD NGESREP COMMUNITY HEALTH CENTER

Dimas Laksana Nur Cahyo¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

Email: dimaslaksana8@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between social support and sleep quality among elderly individuals at Posyandu within the working area of UPTD Puskesmas Ngesrep. Social support was defined as an individual's perception of the availability of support from family, friends, and significant others, while sleep quality refers to a comprehensive assessment of an individual's sleep condition encompassing aspects of latency, duration, efficiency, disturbances, sleep medication use, daytime dysfunction, and subjective sleep quality. This study employed a quantitative method with a correlational design. The research population consisted of 4,644 elderly Posyandu participants within the working area of UPTD Puskesmas Ngesrep, with a sample of 126 elderly individuals selected through convenience sampling. The instruments used included a social support scale adapted from the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) consisting of 12 items ($\alpha = 0.914$), and a sleep quality scale constructed based on the aspects of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) consisting of 14 items ($\alpha = 0.833$). Data were analyzed using simple linear regression. The results indicated a significant positive relationship between social support and sleep quality among the elderly ($R = 0.288$; $p = 0.001$), meaning that higher levels of social support were associated with better sleep quality, and vice versa. Descriptive analysis revealed that the majority of subjects had social support in the very high category (44.4%) and sleep quality in the high category (60.3%). Social support contributed 8.3% to sleep quality variance, while the remaining 91.7% was influenced by other factors outside this study. These findings underscore the importance of social networks from family, peers, and the Posyandu community in promoting optimal sleep quality among the elderly population.

Keywords: social support; sleep quality; elderly; posyandu

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penuaan bisa dipahami selaku sebuah proses alamiah yang berlangsung secara bertahap serta tak bisa dihindari oleh tiap-tiap individu. Proses ini melibatkan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berlangsung secara bertahap sepanjang rentang kehidupan (Papalia & Martorell, 2021). Perubahan yang terjadi akan berdampak satu sama lain, mulai dari penurunan fungsi fisiologis, kemampuan adaptasi terhadap stresor, dan perubahan peran sosial yang memengaruhi kualitas hidup. Dengan demikian, penuaan yang dialami lansia bukan hanya fenomena biologis, tetapi juga merupakan fenomena multidimensional yang mencakup aspek psikologis dan sosial (Santrock, 2011).

Menurut Santrock, lansia ialah seseorang yang sudah memasuki masa dewasa akhir, yang dimulai pada usia sekitar 60 tahun ke atas. Masa ini ialah periode perkembangan yang berakhir dengan kematian, ditandai dengan proses penyesuaian diri terhadap berkurangnya kekuatan dan kesehatan, serta perubahan peran sosial seperti pensiun (Santrock, 2011). Pertambahan jumlah lansia di masyarakat perlu mendapat perhatian karena kelompok ini memiliki karakteristik kesehatan dan kebutuhan sosial yang berbeda dari kelompok usia lainnya (Kemenkes RI, 2016).

Secara global, populasi lansia diproyeksikan akan terus meningkat. Menurut United Nations (2020), jumlah penduduk global yang berumur > 60 tahun diperhitungkan akan mengalami kenaikan yang sangat besar, mencapai sekitar 2,1 miliar jiwa di tahun 2050. Indonesia sendiri tengah memasuki tahap *aging population*, di mana proporsi penduduk lanjut usia makin besar. Data Badan Pusat Statistik (BPS, 2023) menyatakan bahwa di tahun 2025 diproyeksikan sekitar 11,8% atau sekitar 32 juta jiwa dari keseluruhan penduduk Indonesia merupakan lansia. Fenomena ini menuntut adanya kebijakan kesehatan masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia.

Sejalan dengan proses penuaan, lansia rentan mengalami penurunan fungsi fisik serta kerentanan psikologis, seperti kesepian, kecemasan, hingga depresi akibat pergeseran peran sosial (Papalia & Martorell, 2021; Santrock, 2011). Beban emosional ini kerap beririsan dengan keluhan fisik, yang berdampak langsung pada memburuknya siklus istirahat lansia (Hawkley & Cacioppo, 2010; Cheraghi dkk., 2025). Secara global, prevalensi gangguan tidur pada populasi lanjut usia seperti insomnia, latensi tidur yang panjang, hingga kantuk berlebihan di siang hari mencapai 62% (Fernandes dkk., 2024). Permasalahan serupa juga terbukti tinggi di Indonesia, di mana sekitar 67% lansia perempuan di tingkat fasilitas kesehatan dasar dilaporkan mempunyai kecenderungan kualitas tidur yang buruk (Prasani dkk., 2023).

Permasalahan tidur yang tidak memperoleh penanganan yang memadai berpotensi menimbulkan konsekuensi serius bagi kesehatan lansia, baik secara fisik

maupun psikologis. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan secara keseluruhan, meningkatkan risiko depresi, memperburuk fungsi fisik, serta menurunkan kualitas hidup. Lansia yang memiliki kualitas tidur rendah cenderung menghadapi risiko lebih besar terhadap munculnya gangguan kardiovaskular, hipertensi, diabetes, gangguan metabolisme, dan penurunan fungsi kognitif (Medic dkk., 2017).

Selain berdampak pada kesehatan fisik, buruknya kualitas tidur juga berkaitan akan naiknya risiko penurunan imunitas, gangguan suasana hati, serta masalah kesehatan mental lainnya. Sabia dkk. (2021) menegaskan bahwa tidur yang tidak optimal pada lansia berkontribusi terhadap peningkatan risiko demensia serta mempercepat proses penurunan fungsi kognitif. Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan satu dari sekian indikator penting kesejahteraan lansia, sehingga pemantauan serta intervensi terkait perlu mendapat perhatian lebih dalam pelayanan kesehatan lansia.

Berbagai faktor diketahui berkontribusi terhadap terjadinya gangguan tidur pada lansia, di antaranya kondisi lingkungan, kebisingan, pencahayaan, kebersihan tempat tidur, stres, serta kurangnya interaksi sosial (Prasani dkk., 2023; Mushtaq dkk., 2014). Keterbatasan interaksi sosial terbukti berhubungan dengan penurunan kualitas tidur, ditandai dengan gangguan siang hari seperti kelelahan dan energi rendah, serta peningkatan *micro-awakenings* pada malam hari (Mushtaq dkk., 2014).

Faktor sosial turut berperan sebagai faktor penting yang dapat memengaruhi pola tidur pada kelompok lanjut usia. Keterbatasan aktivitas, perubahan rutinitas harian, dan kekhawatiran terhadap kesehatan diri maupun keluarga dapat memicu gangguan tidur berupa insomnia maupun kondisi seringnya terbangun pada malam hari (Hawkley & Cacioppo, 2010). Riset yang dilaksanakan Lindriani dkk. (2024) menemukan terdapat keterkaitan yang signifikan diantara dukungan keluarga dengan kualitas tidur pada lansia. Temuan ini menegaskan bahwa peningkatan dukungan dari orang sekitar sejalan dengan kondisi tidur yang lebih baik pada kelompok lanjut usia.

Berbagai studi memperlihatkan bahwasannya dukungan sosial tidak hanya mempunyai peranan dalam menaikkan kesejahteraan psikologis lansia, tetapi juga mempunyai kontribusi kepada kualitas tidur yang lebih baik. Marini dkk. (2020) menegaskan bahwa dukungan sosial yang memadai dapat menurunkan kecenderungan ruminasi pada lansia, sehingga mempermudah tercapainya tidur yang lebih nyenyak dan restoratif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu membantu lansia mengelola beragam tekanan psikologis yang timbul di masa tua, yang pada akhirnya mendukung terciptanya kualitas tidur yang lebih optimal.

Dinamika ini menunjukkan bahwa faktor sosial, khususnya dukungan yang diberikan dari keluarga, teman, ataupun orang terdekat, memegang peran krusial dalam mempertahankan kesehatan fisik dan psikologis lansia. Dengan hadirnya dukungan yang memadai dan optimal, lansia dapat merasa lebih aman serta mempunyai kemampuan coping lebih baik terhadap stres. Pengelolaan stres yang baik ini pada

akhirnya berdampak secara langsung pada kelancaran siklus tidur dan peningkatan kualitas tidur lansia di malam hari.

Melalui pendekatan biopsikososial, dukungan sosial mempunyai fungsi selaku faktor pelindung akan stres psikologis yang menjadi salah satu hambatan utama dalam mencapai tidur yang berkualitas. Lansia kerap menghadapi berbagai tantangan emosional, seperti kecemasan akan kesehatan dan perubahan peran sosial, yang dapat memicu *hyperarousal* atau peningkatan aktivitas sistem saraf. Kehadiran jejaring sosial yang suportif terbukti mampu mengurangi persepsi ancaman dan meningkatkan perasaan aman, sehingga lansia dapat mereduksi tegangan psikologis dan memasuki fase tidur dengan lebih mudah.

Berbagai studi secara konsisten mengindikasikan adanya keterkaitan positif antara dukungan sosial dengan kualitas tidur pada lansia. Penelitian terkini di Iran menemukan bahwa dukungan sosial, bersama dengan performa fisik serta psikologis, secara signifikan memengaruhi hasil tidur lansia; di mana lansia yang mendapat dukungan sosial lebih besar biasanya melaporkan kualitas tidur yang lebih optimal (Salehi dkk., 2023). Studi dari Zanghaneh dkk. (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi prediktor kuat terhadap perilaku higiene tidur, yang merupakan komponen penting dalam membentuk kualitas tidur yang baik pada lansia.

Pada riset yang dilaksanakan di Indonesia, Lindriani (2024) menemukan bahwasannya lansia yang menerima dukungan keluarga dalam tingkat yang lebih besar umumnya memperlihatkan kualitas tidur yang lebih optimal dibanding lansia yang

menerima dukungan sosial lebih rendah. Widyastika (2023) melaporkan hasil serupa pada lansia pasca stroke, di mana dukungan keluarga yang memadai berkaitan dengan berkurangnya tingkat insomnia. Lebih lanjut, Troxel dkk. (2010) menegaskan bahwa dukungan sosial yang baik berperan dalam mempersingkat waktu untuk memulai tidur juga menurunkan intensitas terbangun di malam hari.

Selain mempunyai fungsi selaku sarana pelayanan kesehatan dasar, Posyandu Lansia mempunyai peranan penting pula sebagai wadah interaksi sosial bagi para lanjut usia. Kegiatan yang dilaksanakan secara rutin memungkinkan lansia untuk bertemu dengan teman sebaya, berbagi pengalaman hidup, juga mendapat dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya. Interaksi sosial yang terjalin dalam kegiatan Posyandu berpotensi meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*), mengurangi perasaan kesepian, serta memperkuat persepsi bahwa mereka masih menjadi bagian yang bermakna dalam masyarakat. Menurut teori dukungan sosial yang dinyatakan Zimet dkk. (1988), keberadaan teman dan orang-orang signifikan di lingkungan sosial merupakan sumber dukungan yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Pada lansia, perasaan diterima dan dihargai melalui interaksi sosial yang positif dapat memberikan ketenangan psikologis sehingga membantu mengurangi kecemasan maupun pikiran-pikiran yang mengganggu saat menjelang tidur.

Di sisi lain, keterlibatan lansia dalam kegiatan komunitas seperti Posyandu juga dapat menjadi salah satu bentuk penuaan aktif (*active ageing*) yang dianjurkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization*. Konsep penuaan aktif

menekankan pentingnya optimalisasi peluang supaya tetap sehat, berpartisipasi didalam kehidupan sosial, juga memperoleh rasa aman guna meningkatkan kualitas hidup pada masa lanjut usia. Lansia yang tetap aktif didalam aktivitas sosial cenderung mempunyai kondisi psikologis yang lebih baik, tingkat kesepian yang lebih rendah, juga kemampuan adaptasi yang lebih optimal akan berbagai perubahan yang terjadi di masa tua. Kondisi psikologis yang lebih stabil tersebut akhirnya bisa berkontribusi kepada kualitas tidur yang lebih baik. Sehingga, Posyandu tidak hanya berperan sebagai tempat pemantauan kesehatan fisik, namun mempunyai peranan pula selaku lingkungan sosial yang berpotensi memperkuat dukungan sosial dan mendukung terciptanya kualitas tidur yang lebih optimal pada lansia.

Kondisi gangguan tidur pada lansia juga teridentifikasi pada lokasi penelitian. Hasil wawancara studi pendahuluan yang dilakukan pada 9–25 April 2025 di tiga Posyandu Lansia UPTD Puskesmas Ngesrep menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan, yaitu 15 dari 19 lansia (78,9%), memiliki kualitas tidur yang belum optimal. Keluhan yang paling banyak ditemukan berupa durasi tidur malam kurang dari 7 jam, kerap terbangun di malam hari, kesulitan untuk kembali tidur, serta kebiasaan tidur siang lebih dari satu jam. Hanya 4 lansia yang melaporkan pola tidur yang tergolong ideal dengan durasi 7–8 jam per hari. Temuan tersebut menegaskan bahwa permasalahan tidur menjadi isu yang cukup dominan pada komunitas lansia setempat dan memerlukan penelitian lebih lanjut berbasis bukti. Gangguan tidur pada lansia tak sekedar berdampak kepada kesehatan individu, namun bisa pula meningkatkan beban

sistem pelayanan kesehatan, karena lansia dengan kualitas tidur buruk lebih rentan terhadap penyakit kronis yang akhirnya meningkatkan ketergantungan pada institusi sosial (Mauk, 2006).

Sebagian besar penelitian sebelumnya mengenai kualitas tidur lansia dilakukan pada populasi yang tinggal di panti sosial atau *nursing home* (Asyifa dkk., 2022), sementara penelitian pada lansia yang tinggal di rumah masih terbatas. Banyak studi terdahulu pula yang hanya memfokuskan pada dukungan sosial dari keluarga inti atau pasangan (Marini dkk., 2020; Troxel dkk., 2010), padahal dukungan dari anak, cucu, tetangga, dan komunitas sekitar, termasuk Posyandu, berpotensi memberikan dampak signifikan kepada kualitas tidur. Sehingga, studi ini penting untuk dilakukan pada lansia yang tinggal di rumah dan aktif berpartisipasi dalam kegiatan Posyandu guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait peranana dukungan sosial serta menjadi landasan pengembangan intervensi berbasis komunitas yang lebih tepat sasaran di Posyandu wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngesrep.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan pemaparan latar belakang yang sudah diuraikan, penelitian ini merumuskan permasalahan, yakni “Apakah terdapat Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Ngesrep”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan guna menelaah keterkaitan antara dukungan sosial serta kualitas tidur pada lansia yang berpartisipasi dalam kegiatan Posyandu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Ngesrep.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih untuk pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis serta gerontologi. Selain itu, hasil penelitian diharapkan bisa memperluas pemahaman teoritis terkait hubungan antara dukungan sosial serta kualitas tidur pada populasi lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Memberikan wawasan dan pemahaman langsung kepada lansia terkait pentingnya peran dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekitar didalam menjaga kesejahteraan psikologis. Hal ini diharapkan dapat memotivasi lansia untuk terus aktif berpartisipasi dalam kegiatan Posyandu dan konsisten membangun relasi sosial guna mencapai kualitas tidur yang lebih optimal..

b. Bagi Keluarga Lansia

Menjadi sumber informasi dan bahan evaluasi bagi anggota keluarga agar dapat memberikan dukungan sosial yang lebih terarah. Dukungan keluarga yang memadai diharapkan dapat menciptakan lingkungan rumah yang suportif, mengurangi rasa cemas atau kesepian pada lansia, dan secara langsung membantu lansia mendapatkan siklus tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas baik.

c. Bagi UPTD Puskesmas Ngesrep dan Kader Posyandu

Hasil penelitian ini bisa dijadikan selaku landasan data berbasis bukti (*evidence based*) dalam merancang program maupun intervensi kesehatan komunitas di tingkat Posyandu. Pihak Puskesmas dapat memfasilitasi program yang secara spesifik memperkuat jejaring sosial lansia, contohnya pembentukan kelompok dukungan sebaya (*peer support group*), penyediaan layanan konseling keluarga, serta penyuluhan rutin mengenai *sleep hygiene* yang disesuaikan dengan karakteristik lansia di wilayah Ngesrep.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi rujukan empiris untuk riset lanjutan di bidang psikologi, khususnya terkait dinamika dukungan sosial serta kualitas tidur pada lansia. Lebih lanjut, temuan studi ini bisa dijadikan pijakan awal untuk peneliti lain guna mengembangkan rancangan penelitian eksperimental atau intervensi psikologis berbasis komunitas yang lebih komprehensif bagi lansia.