

PERBEDAAN KUALITAS TIDUR LANSIA SEBELUM DAN SESUDAH MINUM SUSU HANGAT DI PANTI GRIYA KASIH SILOAM MALANG

Maria Yosefina Kiden Boli¹⁾, Sugianto Hadi²⁾, Ani Sutriningsih³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail: jurnalpsik@gmail.com

ABSTRAK

Salahsatu masalah yang sering dialami lansia adalah gangguan pemenuhan tidur. Pemberian susu hangat dapat mengatasi gangguan tidur pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah minum susu hangat di Panti Griya Kasih Siloam Malang. Desain penelitian adalah pre-eksperimen dengan rancangan *one group pre – post test design*. Sampel penelitian sebanyak 20 lansia ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan September 2014 dengan cara observasi dan wawancara. Data diuji menggunakan uji t berpasangan ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberi susu hangat, lebih dari separuh lansia yaitu sebanyak 11 orang (55%) memiliki kualitas tidur tidak baik. Setelah mengkonsumsi susu hangat, sebagian besar lansia yaitu sebanyak 16 orang (80%) memiliki kualitas tidur yang baik. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan nyata antara kualitas tidur lansia sebelum dan setelah minum susu hangat secara rutin sebelum tidur. Berdasarkan hasil penelitian, pihak Panti Griya Kasih Siloam Malang sebaiknya dapat memberikan susu hangat pada lansia yang mengalami gangguan pemenuhan tidur.

Kata Kunci : kualitas tidur; lansia; susu hangat.

**THE DIFFERENCES OF SLEEPING QUALITY BETWEEN BEFORE AND
AFTER DRINKING WARM MILK IN THE PANTI GRIYA KASIH SILOAM
MALANG**

ABSTRACT

One of the problems that is often experienced by the elderly people is a sleep fulfillment disorder. Giving warm milk can overcome sleep disorders in the elder. This study aims to determine the differences in the quality of elderly sleep before and after drinking warm milk at Panti Griya Kasih Siloam Malang. The research design was pre-experiment with the design of one group pre-post test design. The research sample of 20 elderly was determined through purposive sampling technique. Data collection was conducted in September 2014 by observation and interview. Data were tested using paired t test ($p < 0.05$). The results showed that before being given warm milk, more than half of the elder as many as 11 people (55%) had poor sleep quality. After consuming warm milk, most of the elder as many as 16 people (80%) have good sleep quality. The results of the statistical tests showed a significant difference between the quality of elderly people's sleep before and after drinking warm milk regularly before going to bed. Based on the results of the study, the Panti Griya Kasih Siloam Malang should be able to provide warm milk to the elderly people who experience sleep disorder.

Keywords : *Sleep quality; elderly people; warm milk.*

PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia yang merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan yang selanjutnya akan mempengaruhi perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh keseluruhan (Maryam dkk, 2008).

Secara demografis pada tahun 2009, jumlah lansia di dunia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata – rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di Indonesia sendiri terdapat 15,3 juta (7,4%) dari jumlah penduduk pada tahun 2005 jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi ± 18,3 juta (8,5%) pada tahun 2020 (Nugroho, 2012).

Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan untuk mempertahankan kehidupannya, karena dalam makanan

terdapat zat – zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan metabolisme. Bagi lansia pemenuhan kebutuhan gizi yang diberikan dengan baik dapat membantu dalam proses adaptasi atau menyesuaikan diri dengan perubahan – perubahan yang dialaminya serta dapat menjaga kelangsungan pergantian sel – sel tubuh sehingga dapat memperpanjang usia.

Susu merupakan salah satu produk hasil ternak dengan kandungan gizinya yang tinggi yang diperlukan agar sehat. Susu mengandung vitamin B12, vitamin D, protein, dan mengandung vitamin B3 yang baik untuk tubuh. Susu juga mengandung tryptophan yaitu asam amino yang dapat digunakan untuk memproduksi vitamin B3 bagi tubuh yang telah mengkonsumsi susu baik susu kedelai, susu sapi, susu kambing bisa juga susu olahan dan kemasan yang sudah dicampur dengan berbagai rasa seperti susu strobery, susu coklat bahkan sampai susu madu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 12 orang lansia di panti Griya Kasih Siloam Malang terdapat 9 orang lansia yang mengalami gangguan tidur. Lansia mengeluh sulit untuk tertidur pada malam hari dan sering terbangun pada malam hari sehingga lansia tampak gelisah, lesuh, kehitaman disekitar mata, sering menguap dan mengantuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah minum susu hangat di Panti Griya Kasih Siloam Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah preeksperimen tepatnya menggunakan rancangan *one group pre – post test design*. Populasi dalam penelitian ini senyak 24 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Panti Griyah Kasih Siloam Malang pada tanggal 13 September- 29 September 2014. Data penelitian dianalisis menggunakan uji t berpasangan ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi kualitas tidur

Kualitas Tidur	f	(%)
Baik	3	15
Cukup	5	25
Kurang baik	1	5
Tidak baik	11	55
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa lebih dari separuh lansia memiliki kualitas tidur yang tidak baik yaitu sebanyak 11 orang (55%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi kualitas tidur

Kualitas Tidur	f	(%)
Baik	16	80
Cukup	3	15
Kurang baik	1	5
Tidak baik	0	0
Total	20	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 16 orang (80%).

Perbedaan Kualitas Tidur Lansia Sebelum dan Sesudah Minum Susu Hangat

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan nyata antara kualitas tidur lansia sebelum dan setelah minum susu secara rutin sebelum tidur ($0,000 < 0,05$). Kualitas tidur adalah suatu kepuasan yang telah tercapai oleh seseorang ketika tidur sehingga seseorang tidak merasakan lelah, gelisah, lesu dan apatis, serta tidak terlihat kehitaman di sekitar mata, kelopak mata tidak bengkak, konjungtiva tidak merah, mata tidak perih, perhatian tidak terpecah – pecah, tidak sakit kepala dan tidak mengantuk. Kualitas tidur seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda – tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya (Hidayat, 2006).

Hasil penelitian pada 20 responden Lansia di Panti Griya Kasih Siloam Malang didapatkan perbedaan yang sangat nyata antara sebelum minum susu hangat dan sesudah minum susu hangat. Perbedaan tersebut kemungkinan besar disebabkan oleh zat gizi yang terkandung di dalam susu diantaranya protein. Protein yang terkandung dalam susu antara lain tryptophan yang merupakan prekursor pembentuk serotonin. Di dalam susu terdapat laktalbumin yang dapat meningkatkan tryptophan yang

selanjutnya meningkatkan serotonin. Di dalam tubuh, serotonin dibentuk menjadi melatonin yang menimbulkan efek mengantuk dan rileks sehingga bisa meningkatkan kualitas tidur.

KESIMPULAN

- 1) Lebih dari separuh lansia memiliki kualitas tidur tidak baik sebelum minum susu hangat secara rutin sebelum tidur.
- 2) Sebagian besar lansia memiliki kualitas tidur baik setelah mengkonsumsi susu hangat secara rutin sebelum tidur.
- 3) Ada perbedaan nyata pada kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah meminum susu hangat sebelum tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maryam, R, Siti, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Nugroho, W. 2012. *Keperawatan gerontik*. (edisi 2). Jakarta : EGC.