

HUBUNGAN AKTIVITAS SPIRITUAL DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA DI KELURAHAN TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG

Antonia Castro Pereira¹⁾, Joko Wiyono²⁾, Erlisa Candrawati³⁾

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: antoniacastropereira3@gmail.com

ABSTRAK

Lansia akan mengalami penurunan kekuatan fisik dan pemenuhan kualitas dan kuantitas tidurpun menurun. Aktivitas piritual memiliki peran, dimana seseorang ketika melakukan spiritual maka akan timbul perasaan lebih mendekati diri dengan Tuhan Yang Maha Esa, sehingga memberikan efek ketenangan dan kedamaian dalam kehidupan sehari-hari. Ketenangan inilah yang dapat membuat lansia mudah untuk memenuhi kebutuhan kualitas dan kuantitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Desain penelitian menggunakan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah adalah lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebanyak 56 orang dan sampel penelitian menggunakan total sampling yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Analisis yang dipakai adalah korelasi *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual hampir seluruh responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 43 orang (76,8%), sebagian besar kualitas tidur responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 30 orang (53,6%), dan hasil analisis data didapatkan nilai signifikan 0,017 ($p \leq 0,05$), artinya ada hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas spiritual maka akan semakin baik pula kualitas tidur. Lansia dapat meningkatkan kualitas tidur dengan cara melakukan aktivitas spiritual seperti membaca doa sebelum tidur. Hal ini dapat memberikan keringanan pada tubuh sehingga dapat tidur dengan pulas.

Kata Kunci : Aktivitas spiritual; kualitas tidur; lansia.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUAL ACTIVITY
AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY
IN TLOGOMAS VILLAGE, LOWOKWARU DISTRICT, MALANG CITY**

ABSTRACT

Elderly people will experience a decrease in physical strength and fulfillment of the quality and quantity of sleep. Spiritual activity has a role, where a person when doing spiritual will emerge feeling closer to God Almighty, thus giving the effect of calm and peace in everyday life. This calm can make the elderly easy to meet the needs of quality and quantity of sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between spiritual activity and sleep quality in the elderly in Tlogomas Village, Lowokwaru District, Malang City. The research design uses a correlational method. The population in this study were elderly in Tlogomas Sub-District, Lowokwaru District, Malang City, as many as 56 people and the study sample used total sampling, that is, all members of the population were sampled. The analysis used is the Spearman rank correlation. The results showed that the spiritual activities of almost all respondents were categorized as good as many as 43 people (76.8%), most of the sleep quality of respondents was categorized as good as many as 30 people (53.6%), and the results of data analysis obtained a significant value of 0.017 ($p \leq 0.05$), meaning that there is a relationship between spiritual activity and sleep quality in the elderly in Tlogomas Village, Lowokwaru District, Malang City, where the results of the study show that the better spiritual activity the better the quality of sleep. spiritual activities such as reading prayers before going to bed. This can provide relief to the body so that it can sleep soundly.

Keywords : *Spiritual activity; sleep quality; elderly.*

PENDAHULUAN

Sasaran pembangunan kesehatan yang akan dicapai pada tahun 2025 adalah meningkatnya derajat kesehatan masyarakat, yang ditunjukkan oleh indikator dampak yaitu meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH) dari 70,7 tahun pada tahun 2008 menjadi 73,7 tahun pada tahun 2025 (Kemenkokesra RI,

2010). Meningkatnya status kesehatan masyarakat selain ditunjukkan oleh angka kesakitan, angka kematian, membaiknya status gizi, juga ditunjukkan oleh meningkatnya Umur Harapan Hidup (UHH). Penduduk di Indonesia, sejalan dengan meningkatnya taraf hidup dan pelayanan kesehatan manusia, UHH semakin tinggi pula. Kondisi ini membuat

populasi orang berusia lanjut di Indonesia semakin tinggi (Suratini, 2005).

Sejak tahun 2000, persentase penduduk lansia di Indonesia melebihi 7% yang berarti Indonesia mulai masuk dalam kelompok negara berstruktur tua (*ageing population*). Adanya struktur *ageing population* merupakan cerminan dari semakin tingginya rata-rata UHH. Tingginya UHH merupakan salah satu indikator keberhasilan pencapaian pembangunan nasional di bidang kesehatan. Seperti yang dilaporkan oleh Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, komposisi penduduk lansia di Indonesia tahun 2012 berjumlah 18.584.905 jiwa dengan proporsi jumlah lansia perempuan 10.046.073 jiwa (54%) dan lansia laki-laki 8.538.832 jiwa (46%) (Pusdatin Kemenkes RI, 2014). Adapun 3 propinsi mempunyai persentase jumlah lansia di atas rata-rata nasional yaitu DIY, Jawa Timur dan Jawa Barat. Tahun 2010, jumlah lansia di 3 propinsi tersebut secara berturut-turut 12,48%, 9,48% dan 9,26% (Hermawati, 2015). Kota Malang berada pada posisi ke 12, dimana untuk rata-rata UHH adalah 70,82 (Dinkes Jatim, 2013).

Masa lanjut usia (lansia) merupakan masa paling akhir dari siklus kehidupan manusia. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 13 tahun 1998, lansia merupakan seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun. Efendi dan Makhfudli (2009) menyatakan bahwa lansia bukan suatu penyakit, namun merupakan suatu tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh. Lebih

lanjut seperti yang diuraikan oleh Maryam, et al (2008) akibat dari penurunan tersebut akan menyebabkan perubahan-perubahan pada lansia, baik secara fisik, mental/psikologis, spiritual dan psikososial adaptasi.

Akibat dari peningkatan UHH berdampak pada masalah kesehatan seperti perasaan tidak berguna, mudah sedih, stres, depresi, ansietas, demensia, delirium dan mengalami gangguan tidur baik kualitas maupun kuantitas (Novianty, 2014). Gangguan tidur yang dialami oleh lansia antara lain sering terjaga di malam hari, sering terbangun pada dini hari, sulit untuk tertidur, dan rasa lelah pada siang hari (Davison & Neale, 2006). Dampak dari gangguan tidur pada lansia antara lain penurunan nafsu makan, kelemahan/kelelahan, peningkatan angka kejadian kecelakaan baik di rumah maupun di jalan, terjatuh, iritabilitas, menyebabkan emosi tidak stabil, sulit untuk berkonsentrasi, dan sulit untuk mengambil suatu keputusan (Wold, 2004).

Hasil studi menunjukkan bahwa tingkat spiritualitas pada lansia setelah mencapai usia 70 tahun, maka lansia ada pada level dimana penyesalan dan tobat berperan dalam penebusan dosa-dosa. Tobat dan pengampunan berperan dalam mengurangi kecemasan dan kenyamanan pada lansia pada tahap awal. Hal ini memberikan pandangan baru bagi lansia terhadap kehidupan yang berhubungan dengan orang dan penerimaan yang positif terhadap kematian (Sudaryanto & Yensi, 2013).

Berdasarkan hasil studi ditemukan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam kehidupan lansia. Terlepas dari sejarah keluarga seseorang, pendidikan dan latar belakang agama, memainkan peran utama dalam kehidupan lansia, bahwa ada kekuatan spiritualitas yang sangat kuat berpengaruh yang membimbing lansia selama mereka dalam periode kesepian, menderita perasaan atau terisolasi dari dunia luar (Sudaryono & Yensi, 2013). Adapun hasil penelitian dari Sudaryono dan Yensi (2013) yang dilakukan pada lansia di Unit Pelayanan Teknik (UPT) Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Magetan menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat spiritualitas yang baik.

Prayitno (2002), dalam jurnalnya menyebutkan bahwa gangguan tidur merupakan penderitaan bagi para usia lanjut karena berhubungan dengan rasa kenikmatan, kebahagiaan dan kualitas hidupnya. Pola tidur pada usia lanjut yang berbeda dengan orang dewasa perlu mendapat perhatian dari para petugas kesehatan. Perubahan struktur tidur juga berbeda pada usia lanjut sehingga umumnya kurang dapat menikmati tidur nyenyak daripada orang muda.

Penelitian yang dilakukan oleh Hariawan (2015) membuktikan bahwa wudhu bisa meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia pada PSTW Puspakarma Mataram. Penelitian lain yang dilakukan oleh Saputro (2015) dalam naskah publikasinya mengungkapkan bahwa ada pengaruh positif pada kelompok yang diberi terapi wudhu

terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta secara bermakna.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 13 Juli 2016 di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas, kecamatan Lowokwaru, Kota Malang dengan mewawancarai 10 orang lansia ditemukan bahwa terdapat 6 orang lansia (60%) yang selalu melakukan salat lima waktu dan suka membaca Alquran dan mereka tidur dengan pulas hingga pagi hari. 3 orang lansia (30%) ditemukan jarang bahkan terkadang lupa untuk melakukan salat lima waktu (hanya melakukan salat asar dan magrib) dan jarang membaca Alquran, mereka sering terjaga dari tidur di malam hari. 1 orang lansia (10%) ditemukan rajin melakukan salat lima waktu dan membaca Alquran tetapi masih terjaga dan bangun dari tidur di malam hari bahkan terkadang sulit untuk melanjutkan tidur kembali. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan metode cross sectional untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Adapun variabel penelitian ini terdiri dari variabel aktivitas spiritual sebagai variabel bebas dan variabel kualitas tidur sebagai variabel

terikat. Penelitian ini dilakukan di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, yang dilakukan pada tanggal 9 sampai 14 Januari 2017 dengan memenuhi prinsip etik. Etika penelitian yang digunakan adalah: prinsip manfaat, menghargai hak asasi manusia, dan keadilan.

Populasi dalam penelitian ini adalah adalah lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebanyak 56 orang dan sampel penelitian menggunakan total sampling yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Walaupun teknik sampling menggunakan total sampling, namun penelitian ini menggunakan kriteria dalam pengambilan sampel yaitu kriteria inklusi yang mendukung pengambilan sampel penelitian meliputi: lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, dan lansia yang bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner untuk kedua variabel. Variabel aktivitas spiritual, kuesioner dibuat sendiri oleh peneliti yang berisi pernyataan tentang aspek-aspek spiritualitas berupa: aktivitas spiritual yang terdiri dari aktivitas sholat (agama Islam) dan misa/ibadah (agama Kristen Katolik/Protestan), mengaji/akhlak, dan memberi infak/sedekah. Instrumen tersebut sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sedangkan untuk variabel kualitas tidur, menggunakan Pittsburg Quality of Sleep Index (PSQI) yang berisi pertanyaan tentang faktor yang berhubungan dengan

tidur seperti durasi tidur, latensi tidur, dan masalah tidur.

Prosedur pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini, setelah peneliti mengurus perijinan, peneliti mendatangi calon responden ke rumah masing-masing. Jika calon responden yang memenuhi kriteria dan bersedia menjadi responden, maka calon responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Kemudian responden mengisi kedua kuesioner sesuai instruksi. Setelah selesai data dikumpulkan dan data diolah sesuai dengan langkah-langkah uji hipotesis dimana diberi interpretasi data, dan diberikan pembahasan sesuai hasil analisa data yang didapatkan peneliti. Kemudian data dianalisis dengan uji spearman rank.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar responden bejenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 33 orang (58,9%). Sebagian besar responden berusia antara 60-69 tahun yaitu sebanyak 29 orang (51,8%). Hampir setengah responden berpendidikan SMP yaitu sebanyak 24 orang (42,9%). Hampir setengah responden bekerja sebagai IRT yaitu sebanyak 26 orang (46,4%). Hampir seluruh responden beragama Islam yaitu sebanyak 54 orang (96,4%). Sebagian besar responden tidak menggunakan obat tidur yaitu sebanyak 30 orang (53,6%). Status kesehatan sebagian besar

responden tampak sehat yaitu sebanyak 42 orang (75,0%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Data Umum	f	(%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	23	41,1
Perempuan	33	58,9
Total	56	100
Usia (tahun)		
50-59	18	32,1
60-69	29	51,8
70-79	99	16,1
Total	56	100
Pendidikan:		
SD	18	32,1
SMP	24	42,9
SMA	11	19,6
S1	3	5,4
Total	56	100
Pekerjaan		
Buruh & Kuli	5	8,93
IRT	26	46,4
Pedagang	3	5,4
Petani	6	10,7
PNS	2	3,6
Sopir	2	3,6
Wiraswasta	12	21,4
Total	56	100
Agama		
Islam	54	96,4
Kristen Katolik	1	1,8
Kristen Protestan	1	1,8
Total	56	100
Konsumsi obat tidur		
Ya	26	46,4
Tidak	30	53,6
Total	56	100
Status kesehatan		
Tampak sehat	14	25
Tampak tidak sehat	42	75
Total	56	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa aktivitas spiritual pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

hampir seluruh responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 43 orang (76,8%).

Tabel 2. Kategori Aktivitas Spiritual pada Lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

Aktivitas Spiritual	f	(%)
Baik	43	76,8
Cukup	11	19,6
Kurang	2	3,6
Sangat Kurang	0	0
Total	56	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, sebagian besar responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 30 orang (53,6%).

Tabel 3. Kategori Kualitas Tidur pada Lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

Kualitas Tidur	f	(%)
Baik	30	53,6
Buruk	26	46,4
Total	56	100

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa hasil perhitungan spearman rank hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang didapatkan nilai Sig. = 0,017(p value ≤ 0,05) yang berarti data dinyatakan signifikan dan H1 diterima, artinya ada hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Tabel 4. Tabulasi Silang Aktivitas Spiritual dan Kualitas Tidur pada Lansia di RT 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Variabel	Kualitas Tidur		Total	Koefisien korelasi	Sig
	Baik	Buruk			
Aktivitas Spiritual	Baik	23	20	0,453	0,017
	Cukup	7	4		
	Kurang	0	2		
	Sangat Kurang	0	0		
Total	30	26	56		

Hasil analisis spearman rank juga menemukan nilai koefisien korelasi (correlation coefficient) 0,453 yang berarti bahwa semakin baik aktivitas spiritual, maka akan semakin baik pula kualitas tidur. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa kontribusi hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebesar 45,3%.

Aktivitas Spiritual

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa aktivitas spiritual pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang hampir seluruh responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 43 orang (76,8%). Aktivitas spiritual yang dikategorikan baik adalah lansia yang melakukan sholat (yang beragama Islam) dan yang melakukan sembahyang (beragama Kristen Katolik/Protestan), membaca kitab suci, baca doa pada saat hendak beraktivitas maupun sesudah beraktivitas, mengikuti kegiatan religi di tingkat rumah tangga, memberi infaq/sedekah (beragama Islam), memberi perpuluhan (beragama Kristen). Berdasarkan hasil temuan tersebut, dari semua aktivitas spiritual

tersebut yang lebih banyak dilakukan adalah melakukan sholat sunnah/sembahyang dan membayar zakat dan membayar zakat di hari raya Idul Fitri.

Aktivitas spiritual yang baik dapat dikarenakan lingkungan lansia berada, seperti anggota keluarga atau tetangga yang memberikan dukungan untuk aktif dalam melakukan kegiatan spiritual, lingkungan RT 05/RW 06 selalu diadakan pengajian dan tahlilan sehingga lansia tidak pernah absen mengikuti kegiatan keagamaan. Selain itu, terdapat Mushola dan Masjid di lingkungan RT 05, yang mempermudah lansia untuk melaksanakan ibadah. Hal tersebut di atas didukung dengan pendapat Hamid (2000), bahwa aktivitas spiritual tidak dapat dipisahkan dari berbagai faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah perkembangan, budaya, keluarga, agama, pengalaman hidup sebelumnya, krisis dan perubahan. Berdasarkan hasil penelitian teori tersebut di atas maka dapat dikatakan bahwa aktivitas spiritual yang baik pada lansia dapat disebabkan oleh kesadaran diri sendiri, pengalaman hidup sebelumnya, dukungan keluarga dan tetangga, tersediannya fasilitas seperti rumah ibadah

yang dapat memberikan kemudahan untuk beribadah.

Selain itu pengalaman lansia (pengalaman baik maupun buruk) dapat membuat lansia untuk lebih mendekatkan diri pada Tuhan Yang Maha Esa, pengalaman baik misalnya berdoa memohon kesembuhan dan sembuh, atau pengalaman buruk misalnya diselamatkan dari kecelakaan kendaraan bermotor. Hal ini dapat membuat diri lansia untuk tetap melakukan aktivitas spiritual sehingga hubungan antara diri dan Tuhan lebih dekat. Hal ini didukung dengan pendapat Rahmah (2010), apabila seseorang semakin tumbuh dan semakin dewasa maka pengalaman dan pengetahuan spiritual tersebut semakin berkembang karena spiritual berkaitan erat dengan kehidupan sehari-hari seorang individu.

Hasil penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 60-69 tahun yaitu sebanyak 29 orang (51,8%). Spiritual seseorang yang berada pada rentan usia lansia mengalami spiritual yang semakin mendalam atau dapat dikatakan seorang lansia umumnya memiliki spiritualitas yang tinggi karena apabila seseorang telah memasuki usia yang lanjut, ia cenderung lebih ingin mendekatkan diri pada Yang Maha Kuasa dan juga bisa mulai menerima adanya perubahan dalam kehidupan dan aktivitas sehari-hari serta adanya takdir berupa kematian yang melanda diri sendiri, saudara atau sahabat dari lansia. Hal ini didukung dengan Sudaryanto & Yensi (2013) yang mengatakan membuktikan

bahwa bahwa tingkat spiritualitas pada lansia setelah mencapai usia 70 tahun, maka lansia ada pada level dimana penyesalan dan tobat berperan dalam penebusan dosa-dosa. Tobat dan pengampunan berperan dalam mengurangi kecemasan dan kenyamanan pada lansia pada tahap awal. Hal ini memberikan pandangan baru bagi lansia terhadap kehidupan yang berhubungan dengan orang dan penerimaan yang positif terhadap kematian. Berdasarkan hasil dan teori tersebut di atas maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi usia seseorang maka kedekatan pribadi dengan Tuhan Yang Maha Esa semakin erat.

Kualitas Tidur

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, sebagian besar responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 30 orang (53,6%). Kualitas tidur dengan kategori yang baik dalam penelitian ini yaitu berdasarkan lembar kuesioner Quality of Sleep Index (PSQI) responden tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tanda-tanda kekurangan tidur dapat dibedakan menjadi tanda fisik dan tanda psikologis. Menurut Titus (2011), tanda-tanda fisik akibat kekurangan tidur antara lain, ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak dikelopak mata, konjungtiva kemerahan dan mata terlihat cekung), kantuk yang berlebihan, tidak mampu berkonsentrasi,

terlihat tanda-tanda keletihan. Sedangkan tanda-tanda psikologis antara lain: menarik diri, apatis, merasa tidak enak badan, malas, daya ingat menurun, bingung, halusinasi, ilusi penglihatan dan kemampuan mengambil keputusan.

Faktor kesehatan juga ikut mempengaruhi kualitas tidur seseorang, misalnya sakit gigi/sakit kepala, hal ini akan membuat penderita untuk susah tidur dan kualitas/kuantitas tidur akan berkurang. Seperti hasil penelitian dalam karakteristik responden pada Tabel 1 berupa kondisi kesehatan, diketahui bahwa sebagian besar responden tampak sehat yaitu sebanyak 42 orang (75,0%). Dari uraian dan hasil tersebut di atas, didukung dengan pendapat Potter & Perry (2005) yang mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu penyakit, kondisi lingkungan, kelelahan, alkohol, makanan, dan minuman. Berdasarkan hasil dan teori tersebut maka dapat dikatakan bahwa kondisi kesehatan fisik dan psikis yang baik dapat memberikan dampak positif pada kualitas tidur yang baik.

Hubungan antara Aktivitas Spiritual Dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4, didapatkan nilai signifikan 0,017 ($p \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan sangat signifikan dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

Berdasarkan Tabel 4, tabulasi silang antara variabel aktivitas spiritual dan kualitas tidur diketahui bahwa bahwa hampir seluruh responden dikategorikan baik yaitu sebanyak 43 orang (76,8%), terdapat kualitas tidur yang baik sebanyak 23 orang (41,1%). Hasil analisa spearman rank juga menemukan nilai koefisien korelasi (correlation coefficient) 0,453 yang berarti bahwa semakin baik aktivitas spiritual, maka akan semakin baik pula kualitas tidur. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa kontribusi hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebesar 45,3% dan sisanya sebesar (100% - 45,3%) yaitu sebesar 54,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hariawan (2015) membuktikan bahwa wudhu bisa meningkatkan kualitas tidur pada lansia dengan insomnia pada PSTW Puspakarma Mataram. Penelitian lain yang dilakukan oleh Saputro (2015) dalam naskah publikasinya mengungkapkan bahwa ada pengaruh positif pada kelompok yang diberi terapi wudhu terhadap penurunan tingkat insomnia pada lanjut usia di PSTW Budhi Luhur Yogyakarta secara bermakna. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mustiadi (2014) membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas spiritual dengan tingkat depresi pada lanjut usia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardhoyo Ungaran Kabupaten Semarang. Penelitian yang dilakukan oleh

Amir (2014) membuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna perilaku spiritual dengan tingkat stres pada lansia di Dusun Lumbang Desa Bataan Kecamatan Tenggarang Kabupaten Bondowoso.

Aktivitas spiritual sangatlah penting bagi kehidupan manusia, dengan melakukan aktivitas spiritual maka akan memberikan rasa ketenangan bagi diri dimana diri terbebas dari tekanan yang berkaitan dengan pekerjaan, aktivitas rumah tangga, masalah pribadi, masalah keluarga, hubungan dengan orang lain. Dengan melakukan aktivitas spiritual membuat diri menjadi tenang, sehingga mudah untuk tertidur dan kualitas/kuantitas tidur dapat terpenuhi.

KESIMPULAN

- 1) Hampir seluruh aktivitas spiritual responden dikategorikan baik.
- 2) Sebagian besar kualitas tidur responden dikategorikan baik.
- 3) Ada hubungan antara aktivitas spiritual dengan kualitas tidur pada lansia di RT/RW 05/06 Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

SARAN

Peneliti selanjutnya yang mengambil judul yang sama untuk memperbanyak sampel sehingga sebaran data cenderung bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, Faisal. 2014. Hubungan Perilaku Spiritual dengan Tingkat Stres pada Lansia di Dusun Lumbang Desa Bataan Kecamatan Tenggarang Bondowoso. *Naskah Publikasi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Jember.
- Davison, G.C. & Neale, J.M. 2006. *Psikologi Abnormal, Edisi 9*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Dinkes Jatim. 2013. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2012*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Surabaya.
- Efendi & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hamid, A.Y.S. 2000. *Aspek Spiritual dalam Keperawatan*. Jakarta: Widya Medika.
- Hariawan, Hamdan. 2015. Pengaruh Berwudhu terhadap Kualitas Tidur Lansia Insomnia di PSTW Puspakarma Mataram. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. Surabaya.
- Kemenkokesra. 2010. *Usia harapan Hidup Penduduk Indonesia*. <http://data.menkokesra.go.id> Diakses pada tanggal 26 Juni 2016.
- Maryam, S., et al. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Penanganannya*. Jakarta: Salemba Medika.

- Mustiadi. 2014. Hubungan Aktivitas Spiritual dengan Tingkat Depresi pada Lanjut Usia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang. *Naskah Publikasi*. Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Novianty, Fefi Putri. 2014. Pengaruh Terapi Musik Keroncong dan Aromaterapi Lavender (*Lavandula Angustifolia*) terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Kasih Surakarta. *Skripsi*. Program Studi S-1 Keperawatan, STIKES Kusuma Husada. Surakarta.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Prayitno, A. 2002. Gangguan Pola Tidur pada Kelompok Usia Lanjut dan Penatalaksanaannya. *Jurnal Kedokteran Trisakti*. 21 (1).Hal 29-39.
- Pusdatin Kemenkes RI. 2014. *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. <http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-lansia.pdf>. Diakses tanggal 4 Juli 2016.
- Rahmah, A.A. 2010. *Pentingnya kebutuhan spiritual bagi lansia*. <http://ml.scribd.com/doc/82561601/Esay-Spiritual>. Diakses tanggal 4 Juli 2016.
- Saputro, Dian Adi. 2015. Pengaruh Terapi Wudhu Sebelum Tidur terhadap Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta. *Naskah Publikasi*. Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah. Yogyakarta.
- Sudaryono,A.,Agustin,YM.2013.Sporotua litas Lanjut Usia (Lansia) di Unit Pelayanan Teknik Panti Sosial Lanjut Usia (UPT SLU) Magetan. *Prosiding Seminar Ilmiah Nasional Kesehatan*, NO. ISSN 2338-2694.
- Wold, G.H. 2004. *Basic Geriatric Nursing, 3th ed*. Amerika: Mosby.