

HUBUNGAN MEKANISME KOPING LANSIA YANG DI TINGGAL PASANGAN DENGAN KUALITAS TIDUR

Hesti¹, Darwin Karim², Nopriadi³

Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan
Universitas Riau

Email: hesti1308@student.unri.ac.id

Abstract

Losing a life partner is one of the problems faced by the elderly. Efforts to overcome feelings of loss are coping mechanisms that can affect the quality of sleep in the elderly. This study aims to see the relationship between the coping mechanisms of the elderly living in a partner with the quality of sleep in the work area of the Payung Sekaki Health Center. Correlation descriptive research design with cross sectional approach. The sample is 98 respondents, sampling is purposive sampling. The analysis used univariate analysis to see the frequency distribution of respondents' characteristics, description of the coping mechanisms of the elderly living in a partner and description of sleep quality and bivariate analysis using the Chi-square test. The results of this study showed that 64 (65.7%) respondents had maladaptive coping mechanisms and poor sleep quality with p value = $0.374 > (0.05)$. Based on the results of the study, it can be concluded that there is no relationship between adaptive coping mechanisms in the elderly living with a partner with good sleep quality. The results of this study are expected to be used as a source of information in an effort to improve the health of the elderly, both physically and psychologically.

Keywords: Coping mechanism, Elderly, Sleep quality

PENDAHULUAN

Pada tahun 2019 jumlah lansia yang menetap di Provinsi Riau berusia 60 hingga 64 tahun berkisar 91.565 orang, pada usia 65 hingga 69 tahun berkisar 55.927 orang, pada usia 70 hingga 74 tahun berkisar 30.414 orang, sedangkan pada usia 75 tahun ke atas sebanyak 26.664 jiwa (BPS Kota Pekanbaru, 2019). Populasi lansia di Kota Pekanbaru mengalami peningkatan dari tahun 2019 jumlah lansia sebanyak 60.666 jiwa dan pada tahun 2020 mengalami peningkatan menjadi 65.124 jiwa (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2020).

Bertambahnya jumlah populasi lansia, menyebabkan risiko gangguan kesehatan akan meningkat, dan tubuh lansia akan mengalami proses penuaan. Ketika proses penuaan terjadi maka akan menyebabkan berbagai masalah pada lansia seperti menurunnya fungsi fisik, psikologis seperti kehilangan pasangan hidup, sosial dan spiritual (Handayani & Nur, 2017).

Rasa kehilangan adalah suatu keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang terpisah dari sesuatu atau seseorang yang dianggap sangat berarti dan berharga. Kehilangan yang berdampak besar bagi kehidupan lanjut usia adalah kehilangan pasangan hidup. Seorang suami yang telah meninggal dunia, istrinya perlu mempersiapkan menyesuaikan diri

dengan kehidupan masa depan (Widyowati, 2013).

Lansia yang mengalami peristiwa kehilangan pasangan hidup akan menimbulkan respon berduka, karena akan ada perubahan pada aktivitas serta respon sikap seperti merasa kesepian. Perasaan kehilangan yang dirasakan oleh lansia begitu mendalam, rasa frustrasi dan sakit yang mungkin bisa hilang ataupun berkurang setelah melalui waktu yang cukup lama. Upaya mengatasi perasaan kehilangan perlu dilakukan dengan cara koping individu yang baik (Rubbayana, 2012).

Mekanisme koping adalah cara seseorang dengan bekerja keras untuk memecahkan masalah, beradaptasi dengan perubahan dan merespon ancaman (Jaya, 2017). Mekanisme koping dibedakan menjadi dua strategi, yakni koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dapat membantu menyelesaikan permasalahan dan menghilangkan penyebab permasalahan. Koping yang digunakan oleh lansia dalam menyelesaikan permasalahan hidupnya dipengaruhi oleh kesehatan, keyakinan atau spiritualitas, keterampilan dalam memecahkan suatu permasalahan, keterampilan dalam interaksi sosial, dukungan sosial serta dukungan dari keluarga (Utami, 2014).

Lanjut usia (Lansia) yang memiliki dua mekanisme koping, yakni mekanisme koping adaptif, dan mekanisme koping maladaptif. Mekanisme koping adaptif dapat dilihat pada kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lawan bicaranya, menyelesaikan masalah dengan baik, dan melakukan aktivitas yang konstruktif (Stuart & Sundeen, 2011). Mekanisme koping maladaptive merupakan respon seseorang yang dapat menimbulkan disfungsi personal, sosial dan pekerjaan. Sedangkan reaksi koping maladaptive seperti perasaan terasing, ketergantungan dan kurang percaya diri dapat membuat lansia mudah tersinggung, pendiam dan menarik diri (Gunawan, 2013).

Masalah yang sering dialami oleh lansia pada proses penuaan adalah perubahan pola tidur dan istirahat (Maas, 2011). Waktu tidur yang dibutuhkan oleh lansia sekitar 6-7 jam per harinya (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dengan bertambahnya usia, pengurangan waktu tidur pada lansia akan menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk, dan menyebabkan bermacam-macam masalah tidur (Amir, 2017). Masalah tidur yang sering dihadapi oleh lansia, seperti bangun pada malam hari, dan sulit untuk kembali tidur (Dariah, 2015).

Kualitas tidur yang baik akan berdampak pada respon lansia yang mengatakan merasa puas ketika bangun dari tidurnya, hal ini juga bisa dilihat dari keadaan lansia pada saat bangun dari tidur seperti dapat beraktivitas tanpa hambatan, merasa segar dan rileks meskipun jam tidurnya tidak lama, sedangkan kualitas tidur yang tidak adekuat dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari seperti mengantuk yang berlebihan pada siang hari, mengalami gangguan memori, mudah terjatuh, perubahan mood dan kualitas hidup menjadi menurun, sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi kesehatan lansia (Rohmawati, 2012).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 10 lansia, 4 dari 10 lansia yang mengatakan bahwa sering teringat dan terbayang akan pasangannya yang telah tiada ketika hendak tidur pada malam hari dan merasakan sedih, kesepian hingga menangis serta hal yang bisa lansia lakukan saat teringat dan terbayang oleh pasangannya adalah berdoa

agar bisa diberikan ketenangan oleh Tuhan Yang Maha Esa dan diketahui bahwa enam dari sepuluh lansia mengeluh sulit untuk memulai tidur di malam hari, kerap bangun di tengah malam, dan sulit tidur lagi karena rindu dan memikirkan pasangannya yang telah tiada.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran karakteristik dan hubungan mekanisme koping lansia yang ditinggal pasangan dengan kualitas tidur.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas PAyung Sekaki yang dimulai dari bulan Februari sampai Juli 2021. Penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 98 orang. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang telah ditinggal mati oleh pasangan hidupnya.

Alat pengumpul data menggunakan kuesioner yang telah baku yaitu kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur lansia dan untuk mengukur mekanisme koping lansia yang ditinggal pasangan menggunakan kuesioner *The Brief Cope Inventory*. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariate. Analisa univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, agama, pendidikan terakhir, status perkawinan, dan jumlah perkawinan. Analisa bivariate yang digunakan untuk mengetahui hubungan mekanisme koping lansia yang ditinggal pasangan dengan kualitas tidur. Uji yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Penelitian ini sudah mendapatkan *Ethical Clearance* dari Komite Etik Penelitian Keperawatan dan Kesehatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

HASIL

1. Analisa Univariat

Tabel. 1

Distribusi Frekuensi Responden (n=98)

No	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Umur		
	60-74	73	74,5
	75-90	25	25,5

2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	40	40,8
	Perempuan	58	59,2
3	Agama		
	Islam	61	62,2
	Kristen	29	29,6
	Budha	8	8,2
4	Pendidikan		
	Terakhir	36	36,7
	Tidak Sekolah	44	44,9
	SD	10	10,2
	SMP	8	8,2
5	Status Perkawinan	98	100
	Cerai Mati		
6	Jumlah Perkawinan/ Perkawinan ke Pertama	98	100

Berdasarkan tabel 1 yang menunjukan bahwa dari 98 responden penelitian, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 58 responden (59,2%), sebagian besar responden berusia 60-74 sebanyak 73 orang (74,5%), responden yang beragama islam sebanyak 61 responden (62,2%), mayoritas pendidikan terakhir responden adalah SD sebanyak 44 (44,9%), dan status perkawinan 98 responden adalah cerai mati (100%) pada pernikahan pertama (100%).

Tabel. 2
Distribusi Frekuensi Mekanisme Koping Lansia yang ditinggal Pasangan (n=98)

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Adaptif	11	11,2
Maladaptif	87	88,8
Total	98	100

Tabel 2 menunjukan gambaran dari mekanisme koping lansia yang ditinggal pasangan terbanyak adalah maladaptif yaitu 87 orang responden (88,8%).

Tabel. 3
Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur (n=98)

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Baik	24	24,5
Buruk	74	75,5
Total	98	100

Tabel 3 menunjukan gambaran dari kualitas tidur terbanyak adalah kualitas tidur buruk yaitu 74 orang responden (75,5%).

2. Analisa Bivariat

Tabel. 4

Hubungan Mekanisme Koping Lansia yang di Tinggal Pasangan dengan Kualitas Tidur

Mekanisme Koping Lansia yang di Tinggal Pasangan	Kualitas Tidur				Total		P Value
	Baik		Buruk		N	%	
	N	%	N	%			
Adaptif	1	2,7	10	8,3	11	100	0,374
Maladaptif	23	22,1	64	65,7	87	100	
Total	24	24	74	74	98	100	

Tabel diatas menggambarkan hubungan antara mekanisme koping lansia yang di tinggal pasangan dengan kualitas tidur. Hasil yang diperoleh mekanisme koping adaptif dengan kualitas tidur baik sebanyak 1 (2,7%) orang lansia dan mekanisme koping maladaptif dengan kualitas tidur buruk sebanyak 64 (65,7%) orang lansia dengan p value (0,374) > α (0,05) dapat disimpulkan bahwa H_0 gagal ditolak yang artinya tidak terdapat hubungan mekanisme koping adaptif pada lansia yang ditinggal pasangan dengan kualitas tidur baik.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Umur

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukan bahwa persentase umur lansia dari 98 responden mayoritas pada lansia berusia 60-74 sebanyak 73 responden (74,5%). Seiring memasuki usia lanjut (*elderly*), akan terjadi proses penuaan yang akan berdampak pada perubahan-perubahan yang mempengaruhi fungsi fisik dan psikis. Selaras dengan penelitian Lilik (2011) yang mengatakan bahwa semakin bertambahnya usia akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan fisik dan mental seseorang. Penelitian ini didukung oleh penelitian Khasanah dan Hidayati (2012), dari 68 responden, lansia yang mengalami gangguan

kualitas tidur terbanyak adalah lansia dengan kategori *elderly* (usia 60-74 tahun) yaitu sebanyak 49 orang lansia (65,3%).

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan persentase jenis kelamin lansia dari 98 responden mayoritas berjenis kelamin perempuan 58 responden (59,2%). Perilaku koping pada perempuan lebih berfokus untuk mencari dukungan sosial, dan lebih ditekankan pada aspek keagamaan (Sari, 2010). Jika dibandingkan dengan laki-laki, perempuan cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk, hal ini disebabkan karena berkurangnya hormon esterogen dan progesterone dan tubuh perempuan yang mempengaruhi reseptor hormon di hipotalamus. Hal ini sesuai dengan penelitian Reflio dan Susilo (2015), dimana sebagian besar perempuan lebih banyak mengalami gangguan kualitas tidur, perempuan lebih cenderung memiliki mengalami mimpi buruk, sulit tidur, dan sering terbangun.

c. Agama

Mayoritas penduduk di Provinsi Riau beragama Islam, tidak terkecuali di Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru (Bappeda Kota Pekanbaru, 2015). Budiman (2014) mengatakan bahwa orang yang berkeyakinan baiknya bukan hanya sekedar formalitas saja, tetapi yang lebih penting mampu menghayati dan mengamalkan keyakinan agama, sehingga memperoleh kekuatan dan ketenangan baik secara lahir maupun bathin. Hasil penelitian didapatkan 61 orang responden (62,2%) yang beragama islam.

d. Pendidikan Terakhir

Hasil penelitian pada tabel 1 dengan jumlah 98 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 44 responden (44,9%). Menurut teori yang dikemukakan oleh Yuni (2014), tingkat pendidikan mempengaruhi seseorang dalam mengolah masalah. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin baik tingkat toleransi dan control terhadap suatu permasalahan. Pendidikan dapat membentuk kecerdasan emosional seseorang yang memiliki IQ tinggi, mereka akan mampu mengelola emosi, memotivasi diri, menguasai

diri, dan membimbing dirinya untuk lebih produktif dalam berbagai hal yang dilakukannya (Notoatmodjo, 2012). Hal ini diperkuat oleh Nursalam (2008) mengatakan bahwa seseorang dengan berpendidikan tinggi akan lebih mampu menggunakan koping yang lebih adaptif dan konstruktif daripada seseorang yang berpendidikan rendah.

e. Status Perkawinan

Hasil penelitian pada tabel 1 responden seluruhnya adalah janda/duda sebanyak 98 responden (100%). Hal ini sesuai dengan penelitian Khairani (2010), dimana sebagian besar janda/duda lebih sering mengalami gangguan tidur, dikarenakan jika orang yang terbiasa tidur dengan pasangannya maka tidur sendiri akan membuat mudah terbangun. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Agustina (2017) ditemukan bahwa lansia janda/duda lebih cenderung menggunakan koping maladaptif dibandingkan dengan lansia yang masih lajang.

f. Jumlah Perkawinan/ Perkawinan Ke

Semakin rendah tingkat pendidikan semakin mendorong berlangsungnya pernikahan muda (Qibtiyah, 2014). Sesuai dengan hasil penelitian Hotnatalia (2012) didapat bahwa pendidikan berpengaruh terhadap usia perkawinan. Hasil dari penelitian didapatkan 98 responden yang pertama kali menikah dan tidak menikah lagi setelah ditinggalkan oleh pasangannya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zulfiana (2013), alasan seseorang mempertahankan status janda/duda setelah kematian pasangannya adalah karena mereka memiliki penilaian yang sangat positif terhadap almarhum suami/istri, yaitu mereka percaya bahwa almarhum suami/istri tidak dapat tergantikan.

g. Gambaran Mekanisme Koping Lansia yang ditinggal Pasangan

Kematian pasangan dikalangan lansia secara tidak langsung akan menuntut lansia untuk penyesuaian setelah kematian pasangan. Selain itu, berbagai kemunduran dan karakteristik yang berbeda dari setiap lansia akan mempengaruhi kepuasan dan kebahagiaan hidup lansia (Asih, 2013).

Hasil pada penelitian ini menunjukkan 87 orang responden (88,8%) menggunakan mekanisme koping maladaptif. Menurut teori yang dikemukakan oleh Stuart dan Sudeen (2011), lansia yang menarik diri, suka tinggal didalam rumah lebih lama, menunjukkan reaksi psikologis lansia yang pendiam, sering melamun, dan tiba-tiba menangis jika mengingat tentang masa lalunya. Umumnya lansia hanya membutuhkan perhatian kerabatnya, sehingga lansia tidak merasa sendiri dalam kesehariannya dan memiliki teman untuk bercerita.

Penelitian Handayani dan Agustina (2017) memperkuat hasil penelitian ini dengan menunjukkan hasil dari 21 responden menggunakan mekanisme koping maladaptif yang ditunjukkan dengan mereka mudah marah, merasa putus asa, tidak mau berinteraksi dengan lingkungan, terlena dengan masalah yang dihadapi dan menangis untuk mengungkapkan perasaan.

h. Gambaran Kualitas Tidur

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan 74 orang responden (75,5%) yang memiliki kualitas tidur buruk. Proses penuaan yang terjadi pada lansia berarti membutuhkan waktu yang lama bagi lansia untuk mulai tertidur dan sering terbangun, serta hanya sedikit waktu untuk mendapatkan tidur malam yang baik (Potter & Perry, 2012). Kualitas tidur yang buruk juga berkaitan dengan fungsi kekebalan tubuh seseorang, yang mempengaruhi kekebalan seseorang dan mempengaruhi aktivitasnya sehari-hari.

Proses penuaan membuat lansia lebih rentan mengalami gangguan tidur. Penuaan lansia pada dasarnya disertai dengan perubahan pola tidur dan istirahat normal lansia. Perubahan otak yang disebabkan oleh proses penuaan menyebabkan adanya dan penghambatan sistem saraf di korteks serebral, yang dapat bertindak sebagai penghambat sistem terjaga, dan fungsi penghambatan ini menurun seiring bertambahnya usia (Maas, 2011). Selaras dengan penelitian Tomi (2015), didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa faktor terpenting yang mempengaruhi kualitas tidur lansia adalah usia.

Kualitas tidur buruk juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Hal ini diperkuat dengan

penelitian Sumitra (2014) dimana mayoritas perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk disebabkan oleh perubahan mental dan perubahan psikologis. Dahroni (2019) mengatakan bahwa kualitas tidur lansia dipengaruhi oleh stress emosional dikarenakan lansia mengalami stress emosi seperti mengkhawatirkan masalah yang tidak jelas, merasa lelah, merasa tidak enak badan saat bangun tidur, dan merasakan jantung berdebar-debar, hal ini dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk.

Sesuai data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru (2019) mayoritas lansia mengalami penyakit tekanan darah tinggi atau hipertensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Ernawati (2017) dimana mayoritas lansia yang mengalami kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh penyakit fisik yang diderita oleh lansia seperti tekanan darah tinggi atau hipertensi, asam urat, diabetes, dan kolesterol.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menilai hubungan antara variabel mekanisme koping lansia yang ditinggal pasangan dengan kualitas tidur menggunakan Uji *Chi-Square* diketahui responden yang menggunakan mekanisme koping maladaptif dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 64 orang responden (65,7%). Hasil uji statistik menunjukkan *p-value* 0,374 yang artinya *p-value* > α (0,05). Hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara mekanisme koping adaptif pada lansia yang ditinggal pasangan dengan kualitas tidur baik.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amalia (2019) dengan judul “Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto” didapatkan hasil uji nilai mekanisme koping, *gender*, dan usia terhadap kualitas tidur, menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan, dengan nilai $p = 1,000$, $p = 0,865$ dan $p = 0,112$. Hal ini dikarenakan pada usia lanjut akan terjadi penurunan kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk (Saryono & Widiyanti, 2010). Sejalan dengan

penelitian Farisma (2018) tentang faktor penyebab dari kualitas tidur yang buruk pada lansia, ditemukan hasil bahwa tidak ada hubungan antara status perkawinan ($p\text{-value} = 0,534 > \alpha 0,05$) dengan kualitas tidur.

Faktor yang menyebabkan mekanisme koping adalah *gender*, keyakinan, *support system*, dan pendidikan (Utami, 2014). Adapun faktor lain yang mempengaruhi mekanisme koping seseorang meliputi tingkat kesehatan, kepribadian, dan harga diri (Siswanto, 2007). Selain itu, kualitas tidur dipengaruhi oleh banyak aspek diantaranya seperti kebiasaan sehari-hari, stres emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, aktivitas fisik, asupan nutrisi, riwayat penyakit, penggunaan obat-obatan, dan usia (Potter & Perry, 2012). Adapun faktor lain yang dapat mengganggu kualitas tidur lansia di malam hari disebabkan oleh lingkungan. Salahsatunya adalah cahaya yang terang maupun gelap dapat mengganggu tidur seseorang. Selain itu, cuaca yang ekstrim juga mempengaruhi tidur, karena perbedaan suhu di malam hari lebih rendah dari siang hari, juga dapat dipengaruhi oleh iklim dan cuaca di suatu daerah tempat tinggal masyarakat (Pangestika, 2018). Berdasarkan hasil penelitian ini, mekanisme koping maladaptif tidak menjadi faktor tunggal yang menyebabkan kualitas tidur buruk pada lansia yang ditinggal oleh pasangan.

SIMPULAN

Hasil dari penelitian dan pembahasan mengenai mekanisme koping lansia yang ditinggal pasangan, didapatkan hasil bahwa mayoritas lansia menggunakan mekanisme koping maladaptif sebanyak 87 orang responden dan kualitas tidur mayoritas lansia adalah kualitas tidur yang buruk sebanyak 74 orang responden.

Hasil penelitian ini menjawab rumusan masalah peneliti dengan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara mekanisme koping adaptif pada lansia yang ditinggal pasangan dengan kualitas tidur baik di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru.

SARAN

1. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada kesehatan

mengenai mekanisme koping lansia yang ditinggal pasangan dan kualitas tidur.

2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi bagi Puskesmas Payung Sekaki agar lebih meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia untuk bisa mencapai tingkat kesehatan tertinggi dengan cara mengkaji mekanisme koping lansia terutama pada lansia yang ditinggalkan oleh pasangan serta kualitas tidur.

3. Bagi Masyarakat (Termasuk Responden)

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan pada masyarakat mengenai mekanisme koping dan kualitas tidur yang baik sehingga dapat digunakan sebagai pencegahan terhadap kejadian penyakit yang disebabkan oleh mekanisme koping dan kualitas tidur yang terganggu.

4. Bagi Penelitian Berikutnya

Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadikan bahan referensi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan hasil penelitian ini dengan cara meneliti dengan menggunakan pendekatan kualitatif agar dapat mengeksplorasi perasaan lansia mengenai dampak yang terjadi akibat ditinggal oleh pasangan hidupnya serta faktor-faktor penyebab dari kualitas tidur yang buruk pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pembimbing yang telah memberikan saran dan bimbingan mulai dari pembuatan proposal hingga hasil. Terimakasih kepada penguji yang telah memberikan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Terimakasih kepada Kepala Puskesmas Payung Sekaki dan Seluruh responden. Terimakasih untuk keluarga tercinta dan teman satu angkatan FKp A 2017.

¹**Hesti:** Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

²**Ns. Darwin Karim, S.Kep., M.Biomed:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³**Dr. Nopriadi, S.K.M., M.Kes:** Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Komunitas Program

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. R. (2019). Hubungan Mekanisme Koping dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Doctoral Dissertation, Universitas Jenderal Soedirman*, 5(2), 439-448.
- Amir, D. (2017). Gambaran Kualiti Tidur Lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Wening Wardoyo (*Skripsi*). Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Asih, W. N. (2013). Strategi Koping Pada Lansia Yang Ditinggal Mati Pasangan Hidupnya. *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 7(1), 36-43.
- Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kota Pekanbaru. (2015). Jumlah Penduduk Menurut Agama dan Status Sosial, 2009-2014.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau. (2019). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Provinsi Riau*. Pekanbaru: Badan Pusat Statistik.
- Budiman, M. (2014). The influence halal label and personal religiosity on purchase decision on food products in Indonesia. *International Journal of Business, Economics and Law*, 4(1), 150-153.
- Dahroni, E. (2019). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Dariah, S. (2015). Hubungan Kualitas Hidup dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Lansia Dusun Karet. Yogyakarta: *Jurnal Keperawatan Akper Yogyakarta*, 12(2), 80-87.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2020). *Sasaran Program Kesehatan 2018*. Pekanbaru: Dinkes Kota Pekanbaru.
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2019). *Data penemuan penyakit hipertensi (Tidak dipublikasikan)*. Pekanbaru: Dinkes Kota Pekanbaru
- Ernawati. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*, 3(1), 1-4.
- Farisma, O., & Sitorus, R. J. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Indonesia (Analisis Data Sekunder Ifls 2014). *Doctoral Dissertation, Sriwijaya University*, 5(2), 78-86.
- Gunawan, S. (2013). Studi Kasus Strategi Koping Lansia Dengan Tempat Tinggal. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 36-45.
- Handayani, A., Nur, S., & Agustina. (2017). Hubungan Mekanisme Koping Dengan Harga Diri Pada Lansia Yang Ditinggalkan Pasangan Hidupnya. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 3(1), 35-43.
- Hotn Natalia, N. (2012). Hubungan antara Tingkat Pendidikan dengan Usia Perkawinan Pertama Wanita. *Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Malang*, 4(2), 12.
- Jaya, B. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Kementerian kesehatan RI. (2018). *Pusat Data dan Informasi Kesehatan RI Situasi Lanjut Usia (LANJIA) di Indonesia*. Jakarta selatan: Kementerian Kesehatan RI.
- Khairiani, P. (2010). Angka Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. *E-Jurnal Medika*, 2(1), 64-73.
- Khasanah, K., & Hidayati. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang. *Journal Nursing Studies*, 1(1), 189-196.
- Lilik, G. (2011). Hubungan Kesepian Dengan Depresi Pada Lansia Janda. *Borneo Student Research*, 1(1), 596-585.
- Maas, D. (2011). Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 3(1), 99-110.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2008). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangestika, G. (2017). Stress dengan kualitas

- tidur pada remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2): 107-115.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2012). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik (Edisi 4)*. Jakarta: EGC.
- Qibtiyah, M. (2014). Pengaruh Faktor Sosial, Ekonomi, Budaya Terhadap Usia Kawin Pertama Muda Perempuan Wilayah Urban Dan Rural Di Kabupaten Tuban. *Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga*, 1(2), 104-113.
- Reflio, R., & Susilo, H. (2015). Gambaran Kualitas Tidur pada Perawat yang Dinas Malam. *e-Clinic*, 3(3), 36-43.
- Rohmawati, A. (2012). Fisik dan Lingkungan terhadap Insomnia bagi Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 13(1), 1-4.
- Rubbayana. (2012). Hubungan Antara Strategi Coping dengan Kualitas Hidup pada Penderita Skizofrenia Remisi Simtom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 6(2), 189-197.
- Siswanto. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Stuart, G., & Sudeen. (2011). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sumitra, L. (2014). Kesepian dan Mekanisme Koping pada Lansia di Posyandu lansia Medan Area. *Jurnal Universitas Sumatera Utara*, 1(1) 4-16.
- Tomi, J. (2015). Hubungan Karakteristik Lansia, Tingkat Depresi Dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Di Pstw Provinsi Sumatra Barat Tahun 2015. *Doctoral dissertation, UPT. Perpustakaan*, 2(1), 109-119.
- Utami, A. (2014). Analisis Perbedaan Mekanisme Koping Berdasarkan Monocobolang, Kecamatan Barombong, Kabupaten Gowa Tahun 2014. *Jurnal Universitas Hasanudin*, 1(1), 35-39.
- Utami, V. (2014). Gambaran Spiritualitas Lansia yang Tinggal Sendiri. *Doctoral dissertation, Sriwijaya University*. 1(2), 51-61.
- Yuni, M. (2014). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zulfiana, U. (2013). Menjanda pasca kematian pasangan hidup. *Jurnal Online Psikologi*, 1(1), 1-10.