

Hubungan Antara Pola Tidur dan Resiko Penyakit Kronis pada Lansia

Aulia Rachmadina^{1*}, Intan Sufikana Zahra², Rahmatia Ritonga³,
Niko Adrian Pratama⁴, Yandisya Nayla⁵

¹⁻⁵Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Korespondensi penulis: auliaarchmadina@gmail.com*

Abstract. Elderly individuals are vulnerable to various chronic diseases, such as diabetes, hypertension, and cardiovascular disorders. Irregular or disrupted sleep patterns have been identified as key factors influencing the risk of chronic diseases in older adults. This study aims to examine the relationship between sleep patterns and the risk of chronic diseases in the elderly. A literature review method was employed by gathering data from relevant studies. The analysis indicates that sleep disturbances, such as insomnia and sleep apnea, increase the risk of chronic diseases due to disrupted bodily recovery processes and metabolism during sleep. Therefore, improving sleep patterns is a crucial intervention in preventing chronic diseases among the elderly.

Keywords: chronic diseases, elderly, insomnia, sleep apnea, sleep patterns

Abstrak. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Pola tidur yang tidak teratur atau terganggu diketahui sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap risiko penyakit kronis pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pola tidur dan risiko penyakit kronis pada lansia. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengumpulkan data dari berbagai penelitian terkait. Hasil analisis menunjukkan bahwa gangguan tidur, seperti insomnia dan sleep apnea, meningkatkan risiko munculnya penyakit kronis akibat terganggunya proses pemulihan tubuh dan metabolisme selama tidur. Oleh karena itu, perbaikan pola tidur menjadi salah satu intervensi penting dalam mencegah penyakit kronis pada lansia.

Kata kunci: penyakit kronis, lanjut usia, insomnia, sleep apnea, pola tidur

1. LATAR BELAKANG

Gangguan tidur pada lansia merupakan fenomena yang semakin sering ditemui seiring dengan bertambahnya usia populasi lanjut di seluruh dunia. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 60% lansia mengalami masalah tidur, seperti insomnia, gangguan pernapasan saat tidur (sleep apnea), dan gangguan siklus tidur yang mengakibatkan mereka sulit mendapatkan tidur yang berkualitas. Fenomena ini menarik perhatian para peneliti, mengingat tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Lansia yang mengalami gangguan tidur dilaporkan memiliki risiko lebih tinggi terkena berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung koroner. Masalah ini menjadi perhatian utama karena kualitas tidur yang buruk dapat memperburuk kondisi kesehatan lansia secara keseluruhan. Berbagai studi menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat memicu proses inflamasi kronis dan mengganggu regulasi hormon dalam tubuh, seperti kortisol dan insulin, yang berperan penting dalam metabolisme. Selain itu, gangguan tidur juga dikaitkan dengan penurunan fungsi kognitif, yang meningkatkan risiko demensia pada lansia. Oleh karena itu, memahami pola tidur lansia dan

kaitannya dengan risiko penyakit kronis merupakan langkah penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pola tidur dan risiko penyakit kronis pada lansia melalui studi literatur. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana gangguan tidur mempengaruhi kesehatan lansia serta langkah-langkah intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit kronis. Penelitian ini juga bertujuan memberikan rekomendasi praktis bagi tenaga kesehatan dan keluarga dalam menjaga pola tidur lansia agar tetap sehat dan berkualitas. Dengan semakin meningkatnya jumlah lansia di Indonesia dan dunia, penelitian mengenai hubungan pola tidur dan risiko penyakit kronis ini menjadi relevan sebagai upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan masyarakat. Harapannya, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap 3 pengembangan strategi pencegahan penyakit kronis serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kualitas tidur pada lansia.

2. KAJIAN TEORITIS

Pola Tidur pada Lansia

Seiring bertambahnya usia, lansia sering mengalami perubahan pola tidur akibat perubahan fisiologis dan kondisi kesehatan. Durasi tidur malam pada lansia cenderung lebih pendek, kualitas tidur menurun, dan mereka lebih sering terbangun di malam hari. Hal ini dipengaruhi oleh penurunan produksi hormon melatonin, gangguan ritme sirkadian, serta adanya gangguan kesehatan seperti nyeri kronis, apnea tidur obstruktif, dan sindrom kaki gelisah. Selain itu, penggunaan obat-obatan tertentu juga dapat memengaruhi pola tidur. Ketidacukupan tidur atau tidur yang tidak berkualitas pada lansia dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif dan fisik.

Risiko Penyakit Kronis pada Lansia

Lansia memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya. Faktor penyebabnya meliputi proses penuaan, perubahan metabolisme, gaya hidup tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, kualitas tidur yang buruk turut menjadi faktor risiko penting karena dapat menyebabkan gangguan pada regulasi hormon, peningkatan stres oksidatif, serta inflamasi sistemik. Kombinasi antara pola tidur yang buruk dan faktor risiko lainnya mempercepat progresivitas penyakit kronis pada kelompok usia lanjut ini.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi literatur. Metode ini bertujuan untuk menggambarkan hubungan antara pola tidur dan risiko penyakit kronis pada lansia dengan mengkaji hasil-hasil penelitian yang telah ada sebelumnya. Data dikumpulkan dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2024 dan diperoleh melalui database daring, seperti PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar (Suharto, 2021).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel ilmiah yang membahas pola tidur, lansia, dan penyakit kronis, serta tersedia dalam bahasa Indonesia dan Inggris. Artikel yang tidak memiliki akses penuh dan tidak relevan dengan topik dikecualikan dari analisis (Rahmawati & Suryono, 2023). Pemilihan sumber dilakukan dengan memperhatikan kualitas jurnal, indeksasi, serta kejelasan metodologi yang digunakan pada setiap artikel yang dipilih.

Proses analisis data dilakukan dengan mengkaji isi dari setiap artikel, kemudian membandingkan hasil penelitian yang relevan. Hasil analisis tersebut disusun secara sistematis untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara pola tidur dan risiko penyakit kronis pada lansia. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu kesehatan serta memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi masyarakat (Putra, 2022).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola Tidur Lansia

Pola tidur pada lansia mengalami perubahan signifikan dibandingkan dengan usia muda. Lansia sering mengalami penurunan durasi tidur, yang mengakibatkan tidur yang lebih ringan dan sering terbangun di malam hari. Penyebab utama perubahan pola tidur ini adalah penurunan hormon melatonin yang berperan dalam pengaturan siklus tidur (Mulyadi, 2022). Selain itu, faktor fisik seperti gangguan pernapasan, nyeri kronis, dan gangguan psikiatri turut memperburuk kualitas tidur lansia.

Penurunan kualitas tidur pada lansia tidak hanya disebabkan oleh faktor fisik, tetapi juga psikologis. Stres, kecemasan, dan depresi sering dialami oleh lansia, yang dapat memperburuk gangguan tidur mereka. Keterbatasan mobilitas juga berperan penting dalam mengurangi kemampuan lansia untuk tidur nyenyak karena ketidaknyamanan fisik atau rasa sakit yang mereka alami saat tidur (Haryanto & Wulandari, 2021).

Selain itu, adanya gangguan tidur seperti insomnia atau sleep apnea pada lansia juga memengaruhi kualitas hidup mereka. Lansia yang mengalami insomnia, misalnya, cenderung merasa lelah dan kurang berenergi di siang hari, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

mereka. Kualitas tidur yang buruk juga berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif dan peningkatan risiko gangguan mental (Putra, 2021).

Faktor eksternal seperti kebisingan atau cahaya yang terang juga mempengaruhi pola tidur lansia. Lansia yang tinggal di lingkungan dengan polusi suara tinggi lebih berisiko mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan mereka yang tinggal di lingkungan yang tenang dan gelap (Suryani, 2023). Hal ini menunjukkan pentingnya menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan mendukung bagi lansia. Untuk meningkatkan kualitas tidur lansia, beberapa pendekatan dapat dilakukan, seperti terapi perilaku kognitif dan pengaturan lingkungan tidur. Menjaga pola tidur yang teratur dan menghindari konsumsi kafein serta alkohol beberapa jam sebelum tidur juga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur mereka (Putra, 2021).

Risiko Penyakit Kronis pada Lansia dengan Gangguan Tidur

Gangguan tidur pada lansia telah terbukti berhubungan dengan peningkatan risiko penyakit kronis, terutama penyakit kardiovaskular dan metabolik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur, seperti sleep apnea atau insomnia, memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dan penyakit jantung. Penurunan kualitas tidur dapat menyebabkan gangguan pada regulasi tekanan darah dan meningkatkan beban jantung (Ariyanto, 2023).

Sleep apnea, salah satu gangguan tidur yang umum pada lansia, dapat menyebabkan penurunan kadar oksigen dalam darah yang berlangsung lama. Kondisi ini menyebabkan peningkatan stres oksidatif dalam tubuh, yang mempengaruhi pembuluh darah dan jantung, serta berperan dalam peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Siregar, 2022). Selain itu, sleep apnea juga mempengaruhi metabolisme tubuh, berkontribusi pada peningkatan resistensi insulin dan perkembangan diabetes tipe 2.

Di sisi lain, insomnia pada lansia juga berkontribusi terhadap masalah metabolik, seperti obesitas dan gangguan lipid darah. Insomnia menyebabkan peningkatan kadar kortisol, yang berhubungan dengan peningkatan nafsu makan dan penurunan metabolisme tubuh. Akibatnya, lansia yang mengalami insomnia cenderung lebih mudah mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat (Setiawan & Wulandari, 2023).

Penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolik pada lansia yang disebabkan oleh gangguan tidur dapat memperburuk kualitas hidup mereka. Lansia yang menderita gangguan tidur sering mengalami penurunan energi, kelelahan, dan kelemahan tubuh, yang membuat mereka kesulitan untuk menjalani aktivitas fisik. Padahal, olahraga ringan sangat penting bagi

lansia untuk mempertahankan kesehatan jantung dan metabolisme tubuh yang baik (Ariyanto, 2023).

Pentingnya perbaikan pola tidur untuk mencegah penyakit kronis pada lansia menjadikan intervensi terhadap gangguan tidur sangat penting. Dengan mengatasi masalah tidur melalui pengobatan atau terapi, risiko penyakit kronis pada lansia dapat dikurangi secara signifikan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka (Siregar, 2022).

Hubungan Pola Tidur dengan Penyakit Kardiovaskular dan Metabolik

Penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolik seperti diabetes mellitus telah lama dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia. 6 Gangguan tidur, seperti insomnia dan sleep apnea, dapat mengganggu regulasi tekanan darah dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Insomnia mengganggu proses pemulihan tubuh yang terjadi selama tidur, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah dan peningkatan kadar hormon stres seperti kortisol (Ariyanto, 2023).

Sleep apnea, yang sering dialami oleh lansia, juga berperan besar dalam pengembangan penyakit kardiovaskular. Gangguan pernapasan ini menyebabkan penurunan kadar oksigen dalam darah yang berlangsung terus-menerus saat tidur, yang kemudian memicu peradangan sistemik dan stres oksidatif. Proses ini dapat merusak pembuluh darah dan memperburuk kondisi jantung, berpotensi meningkatkan risiko serangan jantung dan stroke (Siregar, 2022).

Selain itu, gangguan tidur juga dapat mempengaruhi sistem metabolik tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur atau tidur yang terganggu dapat menyebabkan gangguan pada pengaturan kadar gula darah dan meningkatkan resistensi insulin. Hal ini meningkatkan risiko perkembangan diabetes tipe 2 pada lansia. Insomnia, dalam hal ini, meningkatkan kadar kortisol yang berhubungan dengan peningkatan kadar gula darah dan obesitas (Setiawan & Wulandari, 2023).

Penyakit kardiovaskular dan metabolik, yang semakin meningkat pada lansia dengan gangguan tidur, tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, tetapi juga memperpendek harapan hidup mereka. Lansia yang menderita gangguan tidur cenderung kurang aktif, yang berkontribusi pada penurunan kapasitas fisik dan daya tahan tubuh mereka. Aktivitas fisik yang terbatas ini memperburuk keadaan jantung dan metabolisme, menciptakan lingkaran setan yang sulit diputuskan (Suharto, 2021).

Oleh karena itu, memperbaiki kualitas tidur menjadi salah satu intervensi penting dalam pencegahan dan pengelolaan penyakit kardiovaskular dan metabolik pada lansia. Terapi tidur yang tepat dapat membantu mengurangi risiko penyakit tersebut dan memperbaiki kualitas hidup lansia secara signifikan (Ariyanto, 2023).

Intervensi Perbaikan Pola Tidur sebagai Upaya Pencegahan

Untuk mengatasi gangguan tidur pada lansia, berbagai intervensi dapat diterapkan. Salah satunya adalah terapi perilaku kognitif untuk insomnia (CBT-I), yang terbukti efektif dalam mengurangi gejala insomnia pada lansia. Terapi ini bertujuan untuk mengubah pola pikir dan kebiasaan yang buruk terkait tidur, serta membantu lansia untuk menciptakan rutinitas tidur yang sehat dan konsisten (Mulyadi, 2022).

Selain CBT-I, perubahan gaya hidup juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas tidur. Lansia disarankan untuk menghindari konsumsi kafein dan alkohol beberapa jam sebelum tidur, serta mengatur waktu tidur agar tetap teratur setiap harinya. Mengurangi paparan cahaya terang di malam hari, serta menciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan sejuk, juga berkontribusi terhadap kualitas tidur yang lebih baik (Putra, 2021).

Aktivitas fisik juga memiliki dampak positif terhadap pola tidur lansia. Penelitian menunjukkan bahwa lansia yang aktif secara fisik, meskipun hanya melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki atau yoga, mengalami perbaikan yang signifikan dalam kualitas tidur mereka. Aktivitas fisik membantu melancarkan peredaran darah dan mengurangi ketegangan otot, yang pada gilirannya membuat tidur lebih nyenyak dan restoratif (Suharto, 2021).

Penting juga untuk menangani gangguan medis yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, seperti sleep apnea dan nyeri kronis. Lansia dengan sleep apnea dapat menggunakan alat bantu tidur seperti CPAP (Continuous Positive Airway Pressure), yang membantu menjaga saluran pernapasan tetap terbuka selama tidur. Pengelolaan nyeri kronis juga dapat dilakukan dengan pengobatan atau terapi fisik untuk mengurangi ketidaknyamanan yang mengganggu tidur (Haryanto & Wulandari, 2021).

Melalui penerapan intervensi ini, kualitas tidur lansia dapat ditingkatkan, yang pada akhirnya membantu mencegah atau mengurangi risiko penyakit kronis. Oleh karena itu, pendekatan yang holistik dalam 8 perbaikan pola tidur sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Mulyadi, 2022).

5. KESIMPULAN

Pola tidur pada lansia memainkan peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami perubahan fisiologis yang memengaruhi kualitas dan durasi tidur, seperti penurunan kadar hormon melatonin dan gangguan pada sistem saraf. Gangguan tidur seperti insomnia dan sleep apnea, yang umum terjadi pada lansia, dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit kronis, termasuk hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan diabetes mellitus.

Gangguan tidur juga berhubungan dengan penurunan metabolisme tubuh, yang dapat memperburuk kondisi seperti obesitas dan resistensi insulin. Selain itu, kurang tidur juga berkontribusi pada gangguan kognitif dan peningkatan tingkat stres, yang memperburuk kualitas hidup lansia. Oleh karena itu, memahami hubungan antara pola tidur dan kesehatan lansia sangat penting untuk upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit kronis yang sering terjadi pada usia lanjut.

Upaya untuk memperbaiki kualitas tidur lansia dapat dilakukan melalui berbagai intervensi, baik itu terapi perilaku kognitif untuk insomnia, perubahan gaya hidup, maupun pengelolaan gangguan medis seperti sleep apnea dan nyeri kronis. Aktivitas fisik ringan dan pengaturan lingkungan tidur yang nyaman juga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia.

Dengan pendekatan yang holistik, masalah tidur pada lansia dapat diatasi, sehingga risiko penyakit kronis dapat diminimalisir dan kualitas hidup mereka dapat meningkat. Dengan demikian, penting untuk menciptakan program intervensi yang komprehensif untuk memperbaiki pola tidur pada lansia sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit kronis dan peningkatan kualitas hidup mereka. Perhatian terhadap pola tidur dan faktor-faktor yang memengaruhinya akan sangat bermanfaat untuk kesehatan lansia di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang amat besar kepada Ibu Fauziah Nasution, M. Psi, selaku dosen pembimbing yang sudah mengarahkan dan memberikan pendapat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas ini dengan maksimal. Semoga informasi yang disajikan oleh penulis dapat membantu semua masyarakat untuk memahami pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai jalan preventif terhadap berbagai penyakit kronis.

DAFTAR REFERENSI

- Ariyanto, E. (2023). *Gangguan tidur dan risiko penyakit jantung pada lansia*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Ariyanto, E. (2023). Risiko penyakit jantung pada lansia dengan gangguan tidur. *Jurnal Kesehatan Jantung*, 12(1), 56–67.
- Haryanto, D., & Wulandari, A. (2021). Manajemen nyeri dan kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Geriatri*, 19(2), 101–112.
- Haryanto, D., & Wulandari, A. (2021). Pengaruh stres dan kecemasan terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(3), 45–55.

- Mulyadi, S. (2022). *Kualitas tidur pada lansia dan faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Mulyadi, S. (2022). Pengaruh terapi perilaku kognitif terhadap insomnia pada lansia. *Jurnal Psikologi Klinis*, 15(1), 55–68.
- Putra, A. (2021). Gangguan tidur pada lansia: Penyebab dan solusinya. *Jurnal Kesehatan Gerontologi*, 17(2), 78–89.
- Putra, A. (2021). Perbaikan lingkungan tidur untuk lansia: Pengaruh cahaya dan suhu terhadap kualitas tidur. *Jurnal Kesehatan Gerontologi*, 20(3), 199–210.
- Putra, A. (2022). *Manajemen tidur sehat untuk pencegahan penyakit kronis pada lansia*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Rahmawati, D., & Suryono, H. (2023). Hubungan pola tidur dan risiko penyakit metabolik pada lansia. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 15(1), 45–56.
- Setiawan, A., & Wulandari, D. (2023). Insomnia dan metabolisme tubuh pada lansia: Faktor risiko obesitas. *Jurnal Kesehatan Metabolik*, 20(3), 120–132.
- Siregar, R. (2022). *Peran sleep apnea dalam peningkatan risiko stroke dan serangan jantung pada lansia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siregar, R. (2022). *Sleep apnea dan kaitannya dengan penyakit kardiovaskular pada lansia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suharto, B. (2021). Pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas tidur lansia. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 24(4), 123–134.
- Suharto, B. (2021). *Perubahan fisiologis pada lansia dan dampaknya terhadap pola tidur*. Bandung: Universitas Kesehatan Press.
- Suryani, T. (2023). *Lingkungan tidur yang optimal untuk lansia*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.