



Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia dengan Metode Pemberian Madu Murni

Nur Isriani Najamuddin¹, Masyita Wahab², D.Bella Shinta³, Andan Firmansyah⁴

^{1,3,4}Prodi SI Keperawatan, STIKes Bina Generasi Polewali Mandar, Sulawesi Barat, Indonesia

²Prodi D3 Keperawatan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Jawa Barat, Indonesia

Corresponden Email: andan@biges.ac.id

Abstract

Elderly (elderly) will experience changes both physically, mentally, spiritually and psychosocially. Complaints about difficulty sleeping at night often occur in the elderly. This is an important matter for the elderly, so an efficient and comfortable treatment is needed from side effects. Giving honey is one form of treatment with a relaxation method which is a type of non-pharmacological treatment that aims to improve the quality of sleep in the elderly. This research aims to identify the effect of honey on sleep quality in the elderly before and after giving pure honey in Galeso Village, Wonomulyo Community Health Center, Polewali Mandar Regency. This research is a quantitative research using a pre-experimental design. The research was carried out in Galeso Village from June to July 2021. The sample in this research amounted to 17 people. The analysis was tested using univariate and bivariate analysis. Sleep quality was measured using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) questionnaire. Based on the Wilcoxon test analysis, the results showed that there was an effect of giving pure honey on sleep quality in the elderly.

Keywords: Pure Honey, Sleep Quality, Elderly

Abstrak

Usia Lanjut (lansia) akan mengalami perubahan baik secara fisik, mental, spiritual serta Psikososial. Keluhan tentang kesusahan tidur di malam hari kerap kali terjadi pada usia lanjut. Perihal tersebut menjadi hal penting bagi lanjut usia, sehingga dibutuhkan pengobatan yang efisien serta nyaman dari dampak samping. Pemberian madu merupakan salah satu wujud pengobatan dengan metode relaksasi yang termasuk tipe pengobatan non farmakologi yang bertujuan meningkatkan mutu tidur pada lanjut usia. Riset ini bertujuan untuk mengenali pengaruh madu terhadap mutu tidur pada lanjut usia saat sebelum serta setelah pemberian madu murni di Desa Galeso Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar. Riset ini ialah riset kuantitatif dengan memakai desain pre-experimental. Riset dilaksanakan di Desa Galeso pada bulan juni hingga juli 2021. Sampel pada riset ini berjumlah 17 orang. Analisis yang dicoba memakai analisis univariat serta bivariat. Mutu tidur diukur dengan memakai kuesioner PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Bersumber pada Analisis uji Wilcoxon didapatkan hasil dimana terdapat pengaruh pemberian madu murni terhadap kualitas tidur pada lanjut usia.

Kata Kunci: Madu Murni, Kualitas Tidur, Lansia

PENDAHULUAN

Saat sekarang ini, dilihat dari struktur kependudukannya secara global jumlah penduduk <15 tahun lebih besar dari penduduk lansia (60 tahun), tetapi di tahun 2040 secara global / dunia, Asia dan Indonesia diprediksikan jumlah penduduk lansia sudah lebih dari jumlah penduduk <15 tahun (Ratu Ita Sari, 2017). Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk Lanjut Usia (Lansia). Jumlah lansia di seluruh dunia diperkirakan akan terus bertambah, bahkan ada 617 juta dengan rata-rata umur 60 tahun serta di tahun 2025 diperkirakan akan mencapai 1,2 milyar. (Apriliani nurida dwi a, nuraini, S., 2020).

Perkembangan jumlah lansia di Indonesia terjadi dalam jangka waktu kurang lebih 50 tahun. Dalam periode tersebut, persentase penduduk lansia Indonesia mengalami lonjakan dua kali lipat dibanding sebelumnya. Pada tahun 2020, persentase lansia mencapai 9,92 persen atau sekitar 26,82 juta orang. Dengan kata lain, saat ini Indonesia tengah dalam transisi menuju kondisi penuaan penduduk (Susilo, 2020). Hal tersebut mengingat persentase penduduk berumur 60 tahun lebih telah berada lebih dari 7 persen dari semua penduduk dan berubah menjadi negara dengan struktur penduduk tua (*ageing population*) ketika angkanya di atas 10 persen. Kondisi tersebut tentu tidak lepas dari peningkatan angka harapan hidup yang terbentuk dari berbagai macam faktor yang mempengaruhinya. Pada akhirnya, lansia diharapkan dapat turut berkontribusi dengan menjadi lansia

yang sehat, tangguh, dan mandiri. Jumlah lansia yang banyak di Indonesia ini haruslah ditangani secara keseluruhan dengan memperhatikan kebutuhannya. Besarnya jumlah penduduk lansia menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan. (Cindy M. Saraisang et al., 2019).

Madu berfungsi memberikan kenyamanan pada tubuh karena *asam amino triptofan* yang di miliki madu mampu mensintesis *hormon melatonin* yang mampu memperbaiki kualitas istirahat tidur pada lanjut usia. *Tryptophan* adalah *prekursor serotonin* serta *serotonin* dapat diubah menjadi *melatonin*. Penambahan *asam amino tryptophan* bisa menaikkan *sintesis serotonin* di otak. *Serotonin* adalah *neurotransmitter* dan *melatonin* adalah *neurohormon*. *Serotonin* maupun *melatonin* mempunyai efek tidur (Rihiantoro, 2019). Madu terbukti mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan antara lain untuk kesehatan mata, kesehatan Gigi, pencernaan, Anemia, serta mengatasi Insomnia (Sulit Tidur) dan lain sebagainya. Salah satu metode membuat olahan madu buat menanggulangi Insomnis (tidak bisa tidur) yaitu mengkonsumsi 1 sendok makan madu (5 ml) sebelum tidur.

Penelitian sebelumnya tentang pengaruh madu terhadap kualitas tidur lansia pernah dilakukan oleh Milo, S. M., Utami, W. T., & Yudawati, S. pada tahun 2020 dengan judul pengaruh pemberian madu terhadap kualitas tidur pada lansia di kelurahan tlogomas, yang membedakan dengan

penelitian tersebut adalah instrumen penelitian yang kami gunakan menggunakan questioner yang sudah valid dan standar yaitu kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*), selain dari pada lokasi dan waktu penelitian.

Menurut Kemenkes (2020) kebutuhan tidur pada lansia akan mengalami penurunan, cukup 7 jam dalam sehari. Ketika lansia telah mencapai usia 60 tahun ke atas, kebutuhan tidur pun akan menurun 6 jam dalam sehari. Lansia alami perubahan pada sistem neurologisnya yang akan menyebabkan penurunan pada jumlah serta ukuran neuron pada sistem saraf dan hal ini akan menyebabkan fungsi neurologi menurun serta akan mempengaruhi terhadap kualitas tidur lansia itu (Sumitra, 2014). Kualitas tidur pada lansia saat malam hari mengalami penurunan sekitar 70-80% dari usia dewasa.

Banyak cara yang dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur pada lansia seperti minum obat tidur atau obat herbal yang menurut mereka bisa membuat kualitas tidurnya lebih teratur. Madu berfungsi memberikan kenyamanan di badan sebab asam amino triptofan yang di miliki madu mampu mensintesis hormon melatonin yang dapat membetulkan mutu tidur pada lansia (Ferdian, 2017). Berdasarkan data awal yang dilakukan dengan metode wawancara kepada lansia di kecamatan Wonomulyo Kab Polewali Mandar bahwa ada perubahan terhadap kualitas tidur pada lansia Gejala yang dialami lansia menunjukkan gejala kecemasan ringan dan kecemasan sedang, seperti rasa takut, khawatir,

berkeringat, gemetar dan selama ini cara mengatasi kesulitan tidur mereka adalah dengan cara minum obat tidur atau obat herbal. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh pemberian madu murni terhadap kualitas istirahat tidur pada lansia di wonomulyo, Polewali Mandar.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *pre-experimental*. Tempat penelitian dilakukan di Desa Galeso Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo, Kabupaten Polewali Mandar. Waktu penelitian pada tanggal 20 Juni 2021 sampai 05 Juli 2021. Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang ada di Desa Galeso yang aktif di posyandu lansia. Pengambilan sampel dilakukan pada teknik *Total sampling* pada seluruh lansia yang aktif di posyandu lansia desa galesong dengan kriteria penelitian lansia berusia diatas 60 tahun, dapat berkomunikasi serta bersedia dijadikan sampel penelitian pada penelitian ini, yaitu sebanyak 17 lansia dari 22 orang lansia yan aktif di posyandu lansia desa galesong kecamatan wonomulyo, Polewali Mandar. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Instrumen tersebut terdapat 9 poin pertanyaan. 9 pertanyaan tersebut mengkaji secara luas aspek yang berhubungan dengan tidur semacam durasi tidur, latensi tidur, serta permasalahan tidur. Kuesioner PSQI memiliki jumlah skor yang apabila

nilainya <5 (Sangat Baik), >5-10 (Baik) , 11-20 (Buruk) , 21-27 (Sangat Buruk). Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat yang sudah valid dan reliabel. (Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W., 2019). Pada penelitian ini pengolahan dan analisis datanya yaitu setelah data terkumpul kemudian ditabulasikan menggunakan uji *wilcoxon* yang menggunakan komputer dengan perangkat lunak komputer dengan tingkat signifikan $p=.000$ ($p < 0,05$).

Madu yang digunakan adalah madu lebah murni asli petani setempat yang banyak dihasilkan di kabupaten Polewali Mandar dan Mamasa yang kami berikan kepada para lansia dengan kuantitas dan kualitas yang sama, adapun jumlah dosis madu yang dikonsumsi lansia adalah sebanyak 5 ml (satu sendok teh) yang dikonsumsi sebelum tidur selama 2 minggu dari tanggal 20 bulan juni sampai tanggal 5 bulan juli 2021, kami lakukan inform konsen kepada lansia. secara door to door untuk mengedukasi lansia secara detail mengenai proses dan manfaat penelitain ini, Penelitian ini telah memenuhi kaidah etik dan memperoleh *ethical approval* yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian STIKes Bina Generasi Polewali Mandar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Menurut jenis kelamin ditampilkan dalam Tabel dibawah ini:

Tabel 1 Jenis Kelamin Lansia

Jenis Kelamin	F	Persent
Laki Laki	7	41,0
Perempuan	10	59,0
Jumlah	17	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan distribusi jenis kelamin pada lansia perempuan sebanyak 10 responden (59,0%)

Karakteristik Responden Menurut usia ditampilkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 2 Umur Lansia.

Umur	F	Persent
60-69 Tahun	13	76,0
70-79 Tahun	4	24,0
Jumlah	17	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan distribusi usia pada lansia tertinggi terdapat pada kategori lansia dengan rentang usia 66–69 tahun yaitu sebesar 13 responden (76,0%),

Karakteristik Responden Menurut pekerjaannya ditampilkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel . 3 Pekerjaan Lansia.

Pekerjaan	F	Persent
Nelayan	4	23,6
IRT	7	41,2
Pensiunan	6	35,2
Jumlah	17	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi pekerjaan terbanyak pada kategori IRT sebanyak 7 responden (41,2%),

Kualitas tidur Responden sebelum Pemberian Madu Murni disajikan dalam Tabel 4:

Tabel 4. Kualitas Tidur Lansia Sebelum Pemberian Madu Murni.

Kategori	Frekuensi	Persent
Sangat Baik	0	0
Baik	0	0
Buruk	7	41,0
Sangat Buruk	10	59,0
Jumlah	17	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa karakteristik kualitas tidur lansia dapat diketahui dengan melihat hasil dari kuesioner PSQI yang diisi oleh responden. Hasil karakteristik kualitas tidur lansia sebelum pemberian madu murni didapatkan rata rata kualitas tidur lansia di Desa Galeso cenderung kurang baik. Hal tersebut terlihat dari jumlah kualitas tidur terbanyak dengan kategori Sangat Buruk sebanyak 10 responden (59,0%)

Karakteristik kualitas tidur Responden Setelah Pemberian Madu Murni disajikan dalam Tabel 5:

Tabel. 5 Kualitas Tidur Lansia Setelah Pemberian Madu Murni.

Kategori	Frekuensi	Persent
Sangat Baik	3	17,7
Baik	14	82,3
Buruk	0	0
Sangat Buruk	0	0
Jumlah	17	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan perkembangan yang cukup baik terhadap perkembangan kualitas tidur lansia Di Desa Galeso setelah dilakukan pemberian madu murni didapatkan hasil bahwa kualitas tidur lansia dengan persentase tertinggi terdapat pada kategori Baik sebanyak 14 responden (82,3%)

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan kualitas tidur lansia yang terdiri dari 17 responden masuk dalam kategori Buruk dan Sangat Buruk. Skor terendah ada di kategori Buruk sebanyak 7 responden (41,0%), sedangkan skor tertinggi ada di kategori di kategori Sangat buruk sebanyak 10 responden (59,0%).

Hasil dari hasil questioner menunjukkan lansia mengeluhkan tidur malam yang terganggu akibat seringkali terbangun di malam hari yang dikarenakan adanya keinginan buang air kecil, mimpi buruk, suhu kamar tidur yang terlalu hangat ataupun terlalu dingin. Uraian tersebut mengindikasikan bahwa terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi tidur pada lansia. menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan gangguan pola tidur pada lansia yaitu usia, penyakit atau nyeri, depresi, kecemasan, lingkungan, dan gaya hidup.

Pekerjaan lansia juga sangat berpengaruh dalam kualitas tidurnya. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 bahwa responden terbanyak berada pada pada pekerjaan IRT (Ibu rumah tangga) karena responden dominan berjenis kelamin perempuan. Gambaran karakteristik pekerjaan

menunjukkan bahwa jumlah responden yang bekerja sebagai IRT sebanyak 7 responden (41,2%), sedangkan persentase terendah pada kategori Nelayan sebanyak 4 responden (23,6 %) dan Pensiunan sebanyak 6 responden (35,2%).

Peneliti menganalisis bahwa usia memiliki pengaruh pada kualitas tidur lansia dimana teori menyatakan bahwa lansia dini yang memiliki rentang mulai usia 55 sampai usia 64 tahun adalah lansia yang baru memasuki masa pensiun, Lansia usia pensiun seringkali akan mengalami penurunan kognitif, karena mereka mengalami perubahan penghasilan, kehilangan teman, dan kehilangan status. Kondisi ini dapat menjadi salah satu penyebab stres pada lansia sehingga dapat mengganggu kenyamanan tidur lansia. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar lansia dengan kualitas tidur yang buruk adalah lansia dini yang memiliki rentang usia 55 sampai 64 tahun. (Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B., 2019).

Berdasarkan Tabel 4 & 5 Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan pemberian madu murni mengalami perubahan Peneliti menganalisis awalnya kualitas tidur responden yang masuk dalam kategori Buruk ada 7 responden, yang dimana ke 7 responden ini memiliki peningkatan terlihat pada tabel 5 dalam kualitas tidur. 3 responden masuk dalam kategori Sangat Baik, dan 4 responden masuk dalam kategori Baik. Begitupun responden yang kualitas tidurnya masuk dalam kategori Sangat Buruk ada 10 responden. 10 responden

ini mengalami perubahan yang dimana kualitas tidurnya dari Sangat Buruk menjadi Baik.

Hasil penelitian selama 2 minggu menunjukkan adanya perubahan yang cukup baik pada kualitas tidur lansia setelah mengkonsumsi madu murni. Setelah dilakukan pemberian madu murni kepada 17 responden, rata rata kualitas tidur lansia yang terdiri dari 17 responden masuk dalam kategori Baik dan Sangat Baik. Skor terendah ada di kategori Sangat Baik sebanyak 3 responden (17,7%), sedangkan skor tertinggi ada di kategori di kategori Baik sebanyak 14 responden (82,3%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perubahan pada kualitas tidur lansia setelah mengkonsumsi madu murni selama 2 minggu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya Putra & Widiastuti, (2020) menyebutkan bahwa efek dari madu dapat memberikan relaksasi pada tubuh sehingga memberikan rasa mengantuk pada seseorang yang mengkonsumsinya sebelum tidur. Tryptophan yang ada dalam madu merupakan prekursor serotonin dan serotonin dapat diubah menjadi melatonin hal ini dapat membawa efek tidur pada seseorang. Pemberian asam amino tryptophan bisa menaikkan campuran serotonin pada otak.

Serotonin adalah neurotransmitter dan melatonin adalah neurohormon. Serotonin maupun melatonin mempunyai efek tidur. Melatonin merupakan hormon yang dapat mengendalikan kadar hormon lain. Pemberian madu untuk mengatasi gangguan tidur merupakan pengobatan gratis, tanpa efek samping

seperti pengobatan farmakologis, dibandingkan penggunaan obat tidur secara berkelanjutan pada usia lanjut yang bisa memunculkan dampak toksisitas yang besar. (Putra & Widiastuti, 2020).

Peneliti menganalisis bahwa sebagian dari responden ini merupakan seorang pensiunan dan selebihnya menjadi nelayan dan IRT (Ibu Rumah Tangga). Lansia yang baru mengalami pensiun akan mengalami penurunan penghasilan, kehilangan teman, dan kehilangan status. Kondisi ini dapat menjadi salah satu penyebab stres pada lansia dan dapat mengganggu kenyamanan tidur lansia. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar lansia dengan kualitas tidur yang buruk. Begitupun dengan lansia yang bekerja sebagai nelayan dan IRT, yang dimana ketika penghasilan seorang nelayan tidak sama dengan yang diharapkan akan menimbulkan kecemasan yang mengakibatkan kecemasan tersebut akan menjadi beban pikiran yang mengakibatkan seseorang sulit untuk tidur. Sama halnya dengan berstatus IRT yang dimana ketika mereka mengalami kesulitan dalam perekonomiannya yang membuat mereka pusing dan stres juga akan berdampak pada kualitas tidurnya. Perubahan peran yang menyebabkan stres psikososial. Kozier (2008) menyatakan bahwa faktor stres psikologis dapat mempengaruhi mutu istirahat tidur seseorang.

Hasil penelitian tersebut selaras dengan pernyataan (Bukit, 2003). Perilaku yang berhubungan dengan depresi seringkali dihubungkan dengan penyesuaian yang terhambat terhadap kehilangan

dalam hidup dan stressor. Stressor pencetus seperti pensiun yang terpaksa, kematian pasangan, kemunduran kemampuan atau kekuatan fisik dan kemunduran kesehatan serta penyakit fisik, kedudukan sosial, keuangan, penghasilan, dan rumah tinggal menyebabkan depresi pada lansia (Bukit, 2003) juga menyatakan bahwa kehilangan orang yang dicintai dan kehilangan pekerjaan atau jabatan akan menyebabkan lansia mengalami kesedihan yang mendalam yang berujung pada terjadinya depresi. Hal ini selaras dengan pernyataan (Sulidah et al., 2016) menyatakan bahwa gejala depresi terkait dengan peningkatan keluhan tentang gangguan tidur.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua lansia dengan kualitas tidur yang buruk tergolong lansia yang sakit. Lansia dengan mutu istirahat tidur yang buruk yang termasuk dalam kategori tidak sakit lebih sedikit jumlahnya daripada lansia dengan kualitas tidur yang buruk yang termasuk dalam kategori sakit. Pernyataan yang berbeda diungkapkan oleh lansia yang termasuk dalam kategori tidak sakit yaitu lansia menyatakan kenyamanan dalam bernapas dan jarang merasakan pusing, nyeri sendi, kram, maupun sakit pada perut. (Liza et al., 2021).

Hasil penelitian pengaruh pemberian madu murni terhadap kualitas tidur pada lansia di Desa Galeso mendapatkan hasil bahwa rata-rata nilai kualitas tidur pre- test .000 , dan post-test .000. Hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon signed rank* menunjukkan $p = .000$ ($p < 0,005$) .sehingga dapat disimpulkan bahwa

ada perbedaan rata rata kualitas antara sebelum pemberian madu murni dan sesudah pemberian madu murni (Ha diterima).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu ada perbedaan rata-rata sebelum pemberian madu murni terhadap kualitas tidur lansia dan sesudah pemberian madu murni terhadap kualitas tidur lansia di Desa Galeso.

Hasil riset ini selaras dengan riset(Putra&Widiastuti, 2020) yang melaporkan kalau Sehabis dicoba pemberian madu sepanjang 7 hari dicoba balik pengukuran mutu tidur pada lanjut usia serta diperoleh angka pada umumnya sebesar 10. 75 alhasil ada perbandingan angka pada umumnya sebesar 0. 8 dengan standar digresi 2. 82. angka p value= 0, 002, berarti p- value \leq alpha(0. 05) sehingga bisa disimpulkan kalau terdapat perbandingan antara mutu tidur saat sebelum diserahkan madu serta setelah diserahkan madu.

Madu memberikan pengaruh kepada mutu tidur pada lanjut usia. Madu dapat memberikan rasa nyaman yang membuat tidur menjadi lebih teratur atau nyaman. Perubahan kualitas tidur setelah pemberian madu dapat dilihat setelah mengkonsumsi madu sebelum tidur selama dua minggu serta selanjutnya akan menetap apabila individu lansia meneruskan kebiasaannya mengkonsumsi madu sebelum tidur.

Beberapa penelitian terdahulu menerangkan Madu berfungsi memberikan kenyamanan pada tubuh karena *asam amino triptofan* yang dimiliki madu sanggup

mensintesis hormon melatonin yang sanggup membenarkan mutu tidur pada lanjut usia. *Tryptophan* merupakan *prekursor serotonin* dan *serotonin* dapat diubah menjadi *melatonin*. Pemberian *asam amino tryptophan* dapat meningkatkan *sintesis serotonin* pada otak. *Serotonin* adalah *neurotransmitter* dan *melatonin* adalah *neurohormon*. *Serotonin* maupun *melatonin* mempunyai efek tidur (Putra & Widiastuti, 2020).Penelitian lain dari Musyayyadah, (2019) menerangkan bahwa mengkonsumsi madu sebesar 1 sendok teh tiap hari saat sebelum tidur tidak hanya membuat tidur semakin nyenyak dan berkualitas namun nutrisi didalam madu juga dapat membunuh sel-sel berbahaya yang ada dalam tubuh penyebab berbagai penyakit. Terbukti Madu mengandung nutrisi yang sangat baik buat merilekskan pikiran dan membuat kualitas tidur semakin baik.

Adapun pengaruh madu terhadap kualitas tidur NREM yang merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur(Liza et al., 2021). Selama tidur NREM terjadi peningkatan aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatis sedangkan selama tidur REM terjadi peningkatan lebih lanjut aktivitas parasimpatis dan penurunan aktivitas simpatis, hal tersebut merupakan perubahan mendasar pada ANS. Namun, selama tidur REM, aktivitas simpatis meningkat secara intermiten.5 Waktu tidur NREM berkisar 75-80% dari total tidur secara keseluruhan merupakan tidur NREM. Tahap tidur NREM begitu tenang dan dihubungkan dengan mulainya

penurunan tonus pembuluh darah perifer dan fungsi fungsi vegetatif tubuh lainnya. (Reza et al., 2019).

Kondisi *pre-sleep* merupakan dimana seseorang masih dalam keadaan sadar penuh, namun mulai terdapat keinginan tidur. Pada perilaku *pre-sleep* ini, misalnya, seseorang ke kamar tidur lalu tiduran pada kasur atau bercokol diri merebahkan tubuh serta melemaskan otot, namun belum tidur. Selanjutnya mulai merasakan ngantuk, maka orang tersebut masuk tahap ke I. Bila kemudian tidak bangun, baik itu disengaja ataupun tidak, maka dia telah melewati tahap ke II. Begitu terus sampai di tahap IV. Setelah selesai dengan tahap ke IV, maka dia akan Kembali masuk di tahap III dan kemudian selanjutnya tahap II. Ini adalah fase tidur NREM. Dan ketika masuk di tahap V, periode ini disebut tidur REM. Apabila sudah lalu seluruh, sehingga orang itu sudah lewat daur tidur awal bagus NREM ataupun REM. Daur ini bersinambung sepanjang orang itu tidur. Tetapi, pergantian daur ini tidak lagi diawali dari dini tidur, ialah *pre-sleep* serta langkah I, namun langsung langkah II ke langkah berikutnya semacam pada daur yang awal. Semua siklus ini berakhir ketika orang tersebut terbangun dari tidurnya. (Sari et al., 2016).

Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan bantuan SPSS didapatkan hasil nilai p value 0.000. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh atau perbedaan antara kualitas tidur sebelum pemberian murni dan setelah pemberian madu murni.

Penelitian ini memiliki

keterbatasan karena jumlah populasi dan sample yang terlalu sedikit selain dikarenakan masih dalam tahap transisi pandemi juga karena jumlah lansia di wilayah desa galesong sedikit perlunya adanya penelitian lanjutan dengan wilayah cakupan yang lebih luas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan berikut

1. Rata-rata kualitas tidur lansia (*pre*) sebelum pemberian madu murni mayoritas Sangat Buruk 10 responden (59,0%)
2. Rata-rata kualitas tidur lansia (*post*) setelah pemberian madu murni mayoritas Baik sebanyak 14 Responden (82,3%)
3. Ada pengaruh pemberian madu murni terhadap kualitas tidur lansia di Desa Galeso Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar hasil nilai p value 0.000 ($\alpha=0.005$).

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani nurida dwi a, nuraini, S. (2020). Proyeksi penduduk kabupaten/kota provinsi sulawesi barat. badan pusat statistik united nations population fund (p. 50). www.bps.go.id
- Bukit, E. K. (2005). Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur klien lanjut usia yang dirawat inap di ruang penyakit dalam rumah sakit, medan

2003. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 9(2), 41-47.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., 3rd, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Saraisang, C. M., Kumaat, L. T., & Katuuk, M. E. (2018). Hubungan pelayanan posyandu lansia dengan tingkat kepuasan lansia di wilayah kerja puskesmas ranomuut kecamatan paal ii kota manado. *Jurnal keperawatan*, 6(1).
- Damanik, S. M. (2019). Buku Keperawatan Gerontik. *Keperawatan Gerontik*, 26-127.
- Ferdian, S., Rihiantoro, T., & Handayani, R. S. (2017). Pengaruh Madu Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 11(2), 310-317.
- Hamid, M. (2017). *Analisis Pertumbuhan Ekonomi Dan Ketimpangan Pendapatan Antar Kabupaten Di Provinsi Sulawesi Barat* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Harsismanto, J., Andri, J., Payana, T. D., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2020). Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 1-11.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama)*, 6(1), 91-102.
- Paramurthi, I. P., Prianthara, I. M. D., & Astari, K. L. W. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia di Desa Penatih. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 103-109.
- Rahman, H. F., Handayani, R., & Sholehah, B. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt. Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bondowoso. *Jurnal SainHealth*, 3(1), 15-20.
- Musyayyadah, S. A., Darni, J., & Fathimah, F. (2020). Pengaruh Larutan Madu terhadap Tekanan Darah Lanjut Usia Hipertensi. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 3(2), 83-92.
- Milo, S. M., Utami, W. T., & Yudawati, S. (2020). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia. *Biomed Science*, 8(1), 45-52.
- Pamungkas, R. A., & Usman, A. M. (2017). Metodologi Riset

- Keperawatan. *Jakarta: Trans Media*.
- Putra, F., & Widiastuti, N. (2020). PENGARUH TERAPI MADU TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA USIA 60-74 TAHUN (The Effect Of Honey Therapy On Sleep Quality In Elderly Ages 60-74 Years). *Jurnal Darul Azhar*, 9(1), 15-22.
- Rahayu, A. (2018). Buku Ajar: Kesehatan Reproduksi Remaja dan Lansia.
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247-253.
- Rudimin, R., Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Sari, T. R. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di BPLU Senja Cerah Provinsi SuLawesi Utara. *e-Journal Keperawatan*. Vol. 5 No, 1.
- Sakri, F. M. (2012). *Madu dan khasiatnya: Suplemen sehat tanpa efek samping*. Diandra Kreatif.
- Subandi, E. (2017). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 2(6), 31-44.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (Psqi) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *WICAKSANA: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30-38.
- Sulidah, S., Yamin, A., & Susanti, R. D. (2016). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(1).
- Wulandari, D. D. (2017). Analisa kualitas madu (keasaman, kadar air, dan kadar gula pereduksi) berdasarkan perbedaan suhu penyimpanan. *Jurnal Kimia Riset*, 2(1), 16-22.