



**PENGARUH PEMBERIAN MADU MURNI TERHADAP KUALITAS TIDUR
LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS WONOMULYO**

Edi Dwi Iswanto¹, Nur Isriani Najamuddin², Irfan³, Alya Andriani⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan STIKES Bina Generasi Polewali Mandar
Email : alyaandriani7@gmail.com

Keywords:

Pure Honey, Sleep
Quality, Elderly

ABSTRACT

Elderly (elderly) experience changes both physically and functionally, mentally, psychosocially, and spiritually. Complaints about difficulty sleeping at night often occur in the elderly. This is the most important thing for the elderly, so that therapy is needed that is effective and safe from side effects. Giving honey is a form of therapy by way of relaxation which is a type of non-pharmacological therapy that aims to improve sleep quality in the elderly. This study aims to determine the effect of honey on sleep quality in the elderly before and after giving pure honey in Galeso Village, Work Area of the Wonomulyo Health Center, Polewali Mandar Regency. This research is a quantitative study using a quasi-experimental one group pre-post test design without a control group. The research was conducted in Galeso Village from August to September 2022. The sample in this study was 17 people. The analysis was performed using univariate and bivariate analysis. Sleep quality was measured using the PSQI questionnaire (Pittsburgh Sleep Quality Index). Based on the Wilcoxon test, the value of $p=.000$ ($p<0.05$) was obtained, which means that there is an effect of pure honey on sleep quality in the elderly.

PENDAHULUAN

Saat sekarang ini, dilihat dari struktur kependudukannya secara global jumlah penduduk <15 tahun lebih besar dari penduduk lansia (60 tahun), tetapi pada tahun 2040 baik global / dunia, Asia dan Indonesia diprediksikan jumlah penduduk lansia sudah lebih dari jumlah penduduk <15 tahun (Ratu Ita Sari, 2017). Salah satu indikator utama tingkat kesehatan masyarakat adalah meningkatnya usia harapan hidup. Dengan meningkatnya usia harapan hidup, berarti semakin banyak penduduk Lanjut Usia (Lansia). Seluruh dunia memperkirakan jumlah orang lanjut usia akan terus bertambah, bahkan ada 617 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. (Fredy, 2021).

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 berusia 60 tahun ke atas telah berada di atas 7 persen dari keseluruhan penduduk dan akan 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 tryptofan* yang di miliki madu mampu mensintesis *hormon melatonin*

yang mampu memperbaiki kualitas tidur pada lansia. *Tryptophan* merupakan prekursor serotonin dan serotonin dapat dirubah 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 (Rihiantoro, 2019).

Madu berfungsi memberikan kenyamanan pada tubuh karena asam amino tryptofan yang dimiliki madu mampu mensintesis hormon melatonin yang mampu memperbaiki kualitas tidur pada lansia (Rihiantoro, 2019).

Madu juga mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan yaitu antara lain untuk Memperbaiki Pengelihan, Sakit Gigi, untuk Perut Kembang, untuk Maag, Anemia, juga untuk mengatasi Insomnia (Sulit Tidur) dan masih banyak lagi. Salah satu cara membuat olahan madu untuk mengatasi insomnia yaitu :

- Bahan: 1 sendok makan madu (5 ml).
 Cara membuat dan aplikasi: Minum 1 sendok makan (5 ml) madu sebelum tidur, maka anda akan mudah untuk tidur pulas.

Hasil penelitian selama satu bulan terakhir 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. Rata rata 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 skortertinggi ada di kategori di kategori Sangat buruk sebanyak 10 responden (59,0%).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasi experimental onegroup pre-post test* .

Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di Desa Galeso Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo, Kabupaten Polewali Mandar. Waktu penelitian pada Agustus sampai September 2022.

Populasi dan Sampel.

Populasi penelitian adalah seluruh lansia yang ada di Desa Galeso. Pengambilan sampel dilakukan

pada teknik *Purposive sampling*. Sampel pada penelitian ini yaitu 17 lansia.

Variabel Penelitian

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian madu. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur pada lansia.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*). Instrumen ini terdiri dari 9 poin pertanyaan. 9 pertanyaan itu mengkaji secara luas faktor yang berhubungan dengan tidur seperti durasi tidur, latensi tidur, dan masalah 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 sudah di uji validitasnya.

Pengolahan dan Analisis Data

Pada penelitian ini pengolahan dan analisis datanya yaitu setelah data terkumpul kemudian ditabulasikan menggunakan uji *wilcoxon* yang menggunakan komputer dengan perangkat lunak program SPSS (Statistical Product and Service Solution) dengan tingkat signifikan $p=0.000$ ($p < 0,05$) dinyatakan ada hubungan dua variabel yang signifikan.

H0 ditolak : Ada pengaruh pemberian madu murni terhadap kualitas tidur lansia di Desa Galeso Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo , Kabupaten Polewali Mandar.

HASIL

Tabel 1 Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin Lansia

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

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi jenis kelamin pada lansia yang tidak merata pada masing-masing kategori jenis kelamin. Persentase tertinggi adalah lansia perempuan sebanyak 10 responden (59,0%) dan lansia laki laki sebanyak 7 responden (41,0%).

Tabel 2 Distribusi Responden Menurut Umur Lansia.

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

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan distribusi usia pada lansia yang tidak merata pada masing-masing kategori usia. Persentase tertinggi terdapat pada kategori lansia dengan rentang usia 66–69 tahun yaitu sebesar 13 responden (76,0%), sedangkan persentase terendah terdapat pada kategori lansia dengan rentang usia 70–75 tahun yaitu sebesar 4 responden (24,0%).

Tabel 3 Distribusi Responden Menurut Pekerjaan Lansia.

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

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan distribusi pekerjaan yang tidak merata pada masing – masing kategori pekerjaan. Persentase tertinggi terdapat pada kategori IRT sebanyak 7 responden (41,2%), sedangkan persentase terendah pada kategori Nelayan sebanyak 4 responden (23,6 %) dan Pensiunan sebanyak 6 responden (35,2%).

Tabel 4 Karakteristik 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 dengan kategori Sangat Buruk sebanyak 10 responden (59,0%) sedangkan pada kategori Buruk sebanyak 7 responden (41,0 %).

Tabel 5 Karakteristik 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.

Tabel di atas menunjukkan peningkatan kualitas tidur baik. Dari hasil karakteristik kualitas tidur lansia setelah pemberian madu murni didapatkan hasil bahwa kualitas tidur lansia dengan persentase tertinggi terdapat pada kategori Baik sebanyak 14 responden (82,3%) sedangkan pada kategori Sangat Baik sebanyak 3 responden (17,7%).

PEMBAHASAN

Pada awal penelitian ini , peneliti mengukur kualitas tidur masing masing responden dengan menggunakan lembar kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah dimodifikasi merupakan alat untuk menilai kualitas tidur. Instrumen ini terdiri dari 9 poin pertanyaan. 9 pertanyaan itu mengkaji secara luas faktor yang berhubungan dengan tidur seperti durasi tidur, latensi tidur, dan masalah tidur. Instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat yang sudah valid dan sudah di uji validitasnya.

Hasil penelitian selama satu bulan terakhir 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. Rata rata 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%).

Pekerjaan lansia juga sangat berpengaruh dalam kualitas tidurnya. Berdasarkan hasil penelitian bahwa responden terbanyak berada pada pada 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 lansia dini yang memiliki rentang usia 55–64 tahun adalah lansia yang baru memasuki masa pensiun. Sebagian responden penelitian lainnya, pada usia produktif

bekerja sebagai nelayan , pensiunan, dan IRT . 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 adalah lansia dini yang memiliki rentang usia 55–64 tahun.

Peneliti menganalisis awalnya kualitas tidur responden yang masuk dalam kategori Buruk ada 7 responden, yang dimana ke 7 responden ini memiliki peningkatan 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 (Putra & Widiastuti, 2020) disebutkan bahwa ada kandungan dalam madu yang dapat memberi efek mengantuk pada seseorang yang mengonsumsinya sebelum tidur. Tryptophan adalah salah satu kandungan dalam madu yang dapat membawa efek tidur pada seseorang . Tryptophan merupakan prekursor serotonin dan serotonin dapat dirubah 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. 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 terus menerus pada lansia yang dapat menimbulkan efek toksisitas yang tinggi.

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.

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. Perubahan peran yang menyebabkan stres psikososial. Kozier (2008) menyatakan bahwa faktor stres psikologis dapat mempengaruhi kualitas 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 kualitas 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).

Analisis Pengaruh Pemberian Madu Murni

Terhadap Kualitas Tidur Lansia.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur lansia sebelum dan sesudah dilakukan pemberian madu murni mengalami perubahan. 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 (H_0 diterima). Hasil penelitian ini dibandingkan dengan penelitian (Subandi, 2017) Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia ata-rata kualitas tidur pretest dan posttest adalah 2,265. Hal ini dapat dilihat dari uji t diperoleh nilai t sebesar 21,356 dan nilai probabilitas (sig) korelasi antara kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan rendam kaki dengan air hangat sebesar 0,000 $< 0,05$ menunjukkan hubungan yang signifikan. Perhitungan dengan menggunakan uji 2 sisi, dimana angka probabilitas/2 $< 0,025$. Angka probabilitas 0,000 $< 0,025$ yang mengindikasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau ada pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di Desa Pakusamben Kecamatan Babakan Kabupaten Cirebon tahun 2017.

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 penelitian ini selaras dengan penelitian (Putra & Widiastuti, 2020) yang menyatakan bahwa Setelah dilakukan pemberian madu selama 7 hari berturut-turut dilakukan kembali pengukuran kualitas tidur pada lansia dan didapatkan nilai rata-rata sebesar 10.75 sehingga terdapat perbedaan nilai rata-rata sebesar 0.8 dengan standar deviasi 2.82. nilai pvalue = 0,002, berarti $p\text{-value} \leq \alpha$ (0.05) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara kualitas tidur sebelum diberikan madu dan sesudah diberikan madu.

Madu memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia. 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 2 minggu. Dan akan menetap untuk selanjutnya apabila individu meneruskan kebiasaannya. Madu berfungsi memberikan kenyamanan pada tubuh karena asam amino tryptofan yang di miliki madu mampu mensintesis hormon melatonin yang

mampu memperbaiki kualitas tidur pada lansia. *Tryptophan* merupakan prekursor serotonin dan serotonin dapat dirubah 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).

Madu mengandung nutrisi yang sangat baik buat merilekskan pikiran dan membuat kualitas tidur semakin baik. Konsumsi madu sebanyak 1 sendok makan setiap hari sebelum tidur tak hanya membuat tidur semakin nyenyak dan berkualitas. Lebih jauh, nutrisi didalam madu tersebut juga bisa membunuh sel-sel berbahaya di tubuh penyebab berbagai penyakit.(Musyayyadah, 2019).

Tidur NREM merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda - tanda tidur NREM ini antara lain : mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat. Pada tidur NREM ini mempunyai empat tahap masing – masing tahap ditandai dengan pola perubahan aktivitas gelombang otak. (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 fungsifungsi vegetatif tubuh lainnya. (Reza et al., 2019)

Perbedaannya dengan tidur REM adalah bahwa mimpi yang timbul pada tahap tidur REM lebih sering melibatkan aktivitas otot tubuh, sedangkan mimpi pada tahap tidur NREM biasanya tidak dapat diingat karena tidak terjadi konsolidasi mimpi dalam memori.6 Tahap satu NREM merupakan tahap yang paling ringan dari tidur. Selama tahap ini, mata tertutup dan dianggap sebagai periode transisi antara terjaga dan tidur. Seseorang dapat mengalami gerakan tersentak tiba-tiba pada kaki atau otot lainnya dan dapat merasakan sensasi seperti terjatuh, hal ini dikenal sebagai myoclonic hypnic. Tahap ini dapat berlangsung sekitar 10 hingga 15 menit. 1.(Harsismanto & Sartika, 2020).

Kondisi pre – sleep merupakan dimana seseorang

masih dalam keadaan sadar penuh, namun mulai ada keinginan untuk tidur. Pada perilaku *pre – sleep* ini, misalnya, seseorang pergi ke kamar tidur lalu berbaring di kasur atau berdiam diri merebahkan badan dan melemaskan otot, namun belum tidur. Selanjutnya mulai merasakan mengantuk, maka orang tersebut memasuki tahap I. Bila tidak bangun, baik itu disengaja ataupun tidak, maka orang tersebut telah memasuki tahap II. Begitu seterusnya sampai tahap IV. Setelah selesai tahap IV, ia akan kembali memasuki tahap III dan selanjutnya tahap II. Ini adalah fase tidur NREM. Dan ketika memasuki tahap V, ini disebut tidur REM. Bila telah terlalui semua, maka orang tersebut telah melalui siklus tidur pertama baik NREM maupun REM. Siklus ini berlanjut selama orang tersebut tidur. Namun, pergantian siklus ini tidak lagi dimulai dari awal tidur, yaitu *pre – sleep* dan tahap I, tetapi langsung tahap II ke tahap selanjutnya seperti pada siklus yang pertama. Semua siklus ini berakhir ketika orang tersebut terbangun dari tidurnya. (Sari et al., 2016).

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* dengan bantuan SPSS didapatkan hasil nilai p value .000 (<0.005) artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh atau perbedaan antara kualitas tidur sebelum pemberian madu murni dan setelah pemberian madu murni. Menurut pengalaman peneliti, pemberian madu murni khususnya pada lansia sangatlah berpengaruh untuk memperbaiki kualitas tidurnya. Karena madu mengandung *Serotonin* dan *Melatonin* yang 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*. Hal ini bisa menjadi salah satu cara yang aman untuk digunakan terutama pada lansia yang mengalami masalah pada kualitas tidurnya. Jadi kesimpulan dari hasil penelitian mengenai pengaruh pemberian madu murni terhadap kualitas tidur lansia ini yaitu adanya perubahan yang sangat signifikan setelah pemberian madu murni terhadap lansia yang akan dilakukan selama 2 minggu. Maka berdasarkan data diatas, dapat diartikan bahwa ada pengaruh pemberian madu murni terhadap kualitas tidur lansia di Desa Galeso Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan berikut : Rata-rata kualitas tidur lansia (*pre*) sebelum pemberian madu murni Di Desa Galeso Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar Buruk sebanyak 7 responden (41.0%), dan Sangat Buruk 10responden

(59,0%) Rata-rata kualitas tidur lansia (*post*) setelah pemberian madu murni Di Desa Galeso Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar, Baik sebanyak 14 Responden (82,3%), Sangat Baik 3 responden (17,7%). Ada Pengaruh Pemberian Madu Murni pada lansia Di Desa Galeso Wilayah Kerja Puskesmas Wonomulyo Kabupaten PolewaliMandar, memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia, dengan hasil nilai p value .000 (<0,05) menggunakan *Uji Wilcoxon*.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani nurida dwi a, s.si, nuraini, s. S. (2020).Proyeksi penduduk kabupaten/kota provinsi sulawesi barat. In *badan pusat statistik united nations population fund* (p. 50). [Http://www.bps.go.id](http://www.bps.go.id)
- Bukit, e. K. (2003). Kualitas tidur dan faktor-faktor gangguan tidur klien lanjut usia. *Keperawatan indonesia*, 9(2), 41–47.
- Cindy m. Saraisang, kumaat, l. T., & katuuk, m. E. (2019). Hubungan pelayanan posyandu lansia dengan tingkat kepuasan lansia di wilayah kerja puskesmas ranomuut kecamatan paal ii kota manado. *E- journal keperawatan (e-kp)jurnal keperawatan*, 6(1).
- Damanik, s. M. (2019). Buku keperawatan gerontik. In *keperawatan gerontik* (pp. 26–127).
- Fredy, a. (2021). Pemberdayaan lanjut usia dengan aktivitas rekreasi didesa sidorejo. *Indonesian journal ofcommunity dedication (ijcd)*, 3, 22–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.35907/bgjk.v1i12.141>
- Harsismanto, & sartika, a. (2020). Kualitas tidur berhubungan dengan perubahan tekanan darah pada lansia. *Jurnal kesmas asclepius*, 2(1), 1–11. <https://doi.org/10.31539/jka.v2i1.1146>
- Hindriyastuti, s., & zuliana, i. (2018). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur lansia di rw 1 desa sambung kabupaten kudu. *Jkm (jurnal kesehatan masyarakat) cendekia utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>
- Liza, k., astari, w., & pasca paramurthi. (2021). Tidur pada lanjut usia di desapenatih. *Jurnal kesehatan masyarakat*, 5(april), 103–109.
- Musyayyadah, s. A. (2019). Pengaruh larutan madu terhadap tekanan darah lanjut usia hipertensi. *Nutri-sains: jurnal gizi, pangan dan aplikasinya*, 3(2), 83. <https://doi.org/10.21580/ns.2019.3.2.3425>

- Pamungkas. (2017). *Metodologi risetkeperawatan* (t. Ismail (ed.); 1st ed.). Cvtrans info media.
https://digilib.esaunggul.ac.id/public/ue_u-books-16514-10_0040.pdf
- Putra, f., & widiastruti, 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., noor, m. S., & yulidasari, f. (2017). Kesehatan reproduksi remaja & lansia. In *journal of chemical information and modeling* (1st ed., vol. 53, issue 9). Airlangga university press.
- Ratu ita sari. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada lansia di bplu senja cerah provinsi sulawesi utara. *E-journal keperawatan (e-kp)*, 4(1), 9–15.
- Reza, r. R., berawi, k., karima, n., & budiartha. (2019). Fungsi tidur dalam manajemen kesehatan. *Medical journal of lampung university*, 8(2), 247–253. <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>
- Rihiantoro, t. (2019). Pengaruh madu terhadap kualitas tidur pada lansia. *Jurnal keperawatan*, 11(2), 310–317.
- Sakri, f. M. (2015). *Madu dan khasiatnya* (q. Ns (ed.); 1st ed.). Diandra pustaka indonesia.
- Sari, t. W., ilmu, d., masyarakat, k., kedokteran, f., & abdurrah, u. (2016). *Hubungan umur dengan kualitas tidur*. 2(1), 60–65.
- Subandi, e. (2017). Pengaruh rendam kaki dengan air hangat terhadap kualitas tidur lansia di desa pakusamben kecamatan babakan kabupaten cirebon. *Jurnal ilmiah indonesia*, 2(6), 31–44.
- Sujarweni, w. (2014). *Metedologi penelitian* (d. A. (ed.); 1st ed.). Media, penerbit gava.
- Sukmawati, n. M. H., & putra, i. G. S. W. (2019). Reliabilitas kusioner pittsburgh sleep quality index (psqi) versi bahasa indonesia dalam mengukur. *Jurnal lingkungan dan pembangunan*, 3(2), 30–38. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- Sulidah, s., yamin, a., & diah susanti, r. (2016). Pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia. *Jurnal keperawatan padjadjaran*, v4(n1), 11–20. <https://doi.org/10.24198/jkp.v4n1.2>
- Susilo