

Peran Kualitas Tidur Terhadap Risiko Depresi pada Lansia di Indonesia Berdasarkan Data IFLS-5

Diva Nadiartatika¹, Ramadhan Dwi Marvianto²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

e-mail: divanadiartatika0104@mail.ugm.ac.id,
ramadhan.dwi.m@ugm.ac.id

Abstrak. Depresi merupakan masalah kesehatan mental yang umum terjadi pada lansia dan dikaitkan dengan penurunan kualitas hidup. Kualitas tidur telah diidentifikasi sebagai faktor protektif dalam peningkatan risiko depresi, tetapi penelitian empiris yang secara khusus meneliti hubungan ini pada populasi lansia di Indonesia masih terbatas. Studi ini bertujuan untuk meneliti peran kualitas tidur dalam memprediksi risiko depresi pada lansia di Indonesia menggunakan data dari gelombang kelima *Indonesian Family Life Survey* (IFLS-5). Studi ini menggunakan desain kuantitatif dengan analisis data sekunder. Sampel terdiri dari 2.929 responden berusia 60 tahun ke atas. Risiko depresi diukur menggunakan versi delapan item dari *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D), sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Patient-Reported Outcomes Measurement Information System* (PROMIS) form 8a. Analisis regresi hierarkis dilakukan dengan kualitas tidur sebagai prediktor utama dan usia, jenis kelamin, dan status perkawinan sebagai variabel kontrol. Analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur secara signifikan memprediksi risiko depresi ($\beta = 0,50$; $p < 0,001$), berkontribusi sebesar 25,1% terhadap varians risiko depresi. Setelah mengontrol variabel demografis, kualitas tidur tetap menjadi prediktor yang signifikan ($\beta = 0,45$; $p < 0,001$). Usia memiliki hubungan negatif yang kecil, tetapi signifikan dengan risiko depresi, sedangkan jenis kelamin dan status perkawinan tidak menunjukkan efek yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan risiko depresi yang lebih tinggi pada lansia di Indonesia. Oleh karena itu, kualitas tidur dapat dianggap sebagai fokus penting dalam upaya pencegahan dan pengobatan depresi pada lansia.

Kata Kunci: kualitas tidur, risiko depresi, lansia, IFLS-5, kesehatan mental.

Abstract. Depression is a common mental health problem among older adults and is associated with decreased quality of life. Sleep quality has been suggested as a biological factor related to depression risk; however, empirical evidence focusing on older adults in Indonesia remains limited. This study aimed to examine the role of sleep quality in predicting depression risk among older adults in Indonesia using data from the fifth wave of the *Indonesian Family Life Survey* (IFLS-5). This study employed a quantitative design using secondary data analysis. The sample consisted of 2,929 adults aged 60 years and older. Depression risk was measured using the eight-item *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D), and sleep quality was assessed using the *Patient-Reported Outcomes Measurement Information System* (PROMIS) form 8a. Hierarchical regression analysis was



conducted, with sleep quality entered as the main predictor and age, gender, and marital status included as control variables. The results indicated that sleep quality significantly predicted depression risk ($\beta = .50, p < .001$), accounting for 25.1% of the variance. After controlling for demographic variables, sleep quality remained a significant predictor ($\beta = .45, p < .001$). Age showed a small but significant negative association with depression risk, while gender and marital status were not significant predictors. These findings suggest that poorer sleep quality is associated with higher depression risk among older adults in Indonesia. Sleep quality may therefore be considered an important target in efforts to prevent and manage depression in later life.

Keywords: *sleep quality; risk of depression; older adults; IFLS-5; mental health*