

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI JOMPO MAJELIS TA'LIM BASSILAM BARU TAPANULI SELATAN TAHUN 2021

Mastiur Napitupulu¹, Asnil Adli Simamora², Muhammad Sofyan Batubara³,
Haslinah Ahmad⁴
Universitas Aufa Royhan Di Kota Padangsidempuan
mastiurn@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia adalah suatu kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk jatuh tidur atau tidak cukup tidur. Kecemasan adalah kekhawatiran dan rasa takut yang intens, berlebihan dan terus-menerus sehubungan dengan situasi sehari-hari. Rasa cemas dapat bersifat normal jika terjadi dalam situasi yang dianggap menegangkan oleh seseorang. Lansia merupakan tahap terjadinya penurunan berbagai fungsi tubuh, sebagian besar lansia mengalami kemunduran fisik sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada lansia di Panti jompo Majelis Ta'lim Bassilambaru Tapanuli Selatan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi yaitu penelitian yang diarahkan mencari hubungan antara variabel independent yaitu tingkat kecemasan dan dependent yaitu insomnia. Responden dipilih melalui teknik *Probability Sampling* dengan teknik *Total Sampling*, yaitu seluruh anggota populasi diambil untuk dijadikan sampel penelitian. Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia di uji menggunakan computer dengan uji *Pearson Product Moment*. Uji analitik ini menggunakan Korelasi *Pearson Product Moment*, didapatkan hasil *p value*= 0,000 yaitu $p < 0,05$ dengan *Pearson Correlation 0.605* sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan pada lansia dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan.

ABSTRACT

Insomnia is a condition when someone is having trouble to fall asleep or not enough sleep. Anxiety is worry and intense fear, excessive and persistent relation to everyday situation. Anxiety can be normal if: happen in situation that someone finds outrageous. The elderly are stage of decline various body function most of the elderly experiencing physical decline little by little until they are unable to carry out their daily activities. The purpose of this research to find out the correlation between anxiety and insomnia in the elderly in The Bassilam Baru Ta'lim Assembly Nursing Home in South Tapanuli. This type of research is quantitative research with research design used in this study is descriptive correlation that is research directed look for the relation between the independent is anxiety levels and dependent variable is insomnia. Respondent are selected trough the Probability Sampling technique with the Total Sampling technique, is all member of the population taken to be used as research samples. Correlation of anxiety and insomnia tested using a computer the Pearson Product Moment Test. This analytical test used Pearson Product Moment Test obtained test value $p=0.000$ this significant value $p < 0.05$, with Pearson Correlation 0.605 so it can be concluded that there was correlation between anxiety levels of elderly with the severity insomnia in elderly.

Keywords: Anxiety, Insomnia, Elderly

1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap terjadinya penurunan berbagai fungsi tubuh, sebagian besar lansia mengalami kemunduran fisik sedikit demi sedikit sampai tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari (InfoDatin, 2018). Insomnia merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental pada lanjut usia (Sunarti, 2018).

Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67% (Suastari, Tritayasa). Prevalensi lansia di dunia menurut who dikawasan Asia Tenggara sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai (11,34%) atau 80 juta jiwa (Kemenkes,2017).

Insomnia paling sering dikarenakan kecemasan. Sedangkan pada insomnia menetap merupakan keadaan yang cukup sering ditemukan dengan masalah yang paling sering, yaitu kesulitan untuk jatuh tertidur (Sadock B, & Sadock V.,2014).

Kecemasan merupakan kekhawatiran yang berlebih terhadap sejumlah aktivitas atau peristiwa yang berlangsung hampir setiap hari, selama 6 bulan atau lebih. Penyakit ini sering terjadi, dimana sekitar 3-5 orang dewasa pernah mengalaminya dan 2 kali lebih sering terjadi pada wanita. Pada umumnya penyakit ini terjadi berawal dari anak-anak atau remaja. Kondisi penderita, kondisi ini penderita kerap mengalami stress dan menetap selama bertahun-tahun (Iskandar junaidi, 2012).

Patofisiologi insomnia masih belum diketahui secara pasti, namun beberapa mekanisme neurobiologis dan psikologis telah diajukan, salah satu model yang digunakan untuk menjelaskan patofisiologi insomnia adalah model neurokognitif, model ini menerapkan bahwa faktor predisposisi, presipitasi, prepetuasi, dan neurokognitif adalah faktor-faktor yang mendasari berkembangnya insomnia dan menjadikan gangguan kronik (Levenson JC, Kay DB,

2015). Dampak tersebut antara lain merusak sistem kekebalan tubuh, jumlah sel darah putih, fungsi otak, dan variabilitas jantung. Selain itu, dampak insomnia juga dapat mempengaruhi suasana hati, kognitif, kelelahan, serta menunda pemulihan dan penyembuhan penyakit. Dampak dampak yang ditimbulkan oleh insomnia dapat menurunkan kualitas hidup lansia (Valente,2015; Suastari et al., 2014).

Salah satu penyebab insomnia pada lansia yaitu kecemasan (Tsou,2013). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yudhiakuari Sincihu (2018) dengan judul “ Hubungan kecemasan dengan derajat insomnia pada lansia ” yang mengatakan hasil penelitian dari 96 lansia yang berada di posyandu lansia Mojo surabaya menggambarkan 41,9% lansia dengan gangguan kecemasan dan 67,4% lansia mengalami gangguan insomnia, test menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia dengan menggunakan kuesioner Hamilton Rating scale for Anxiety dan insomnia, penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan Nirwana Latif dkk, (2021), dengan judul Hubungan kecemasan dengan insomnia (Nirwana Latif, 2021) menjadi sampel penelitian ini adalah 40 responden, dengan menggunakan kuesioner dari penelitian ini terdapat 27 responden dengan tingkat kecemasan tinggi (67,5%). Analisis menggunakan uji spearman yang menunjukkan bahwa Nilai p 0,000 yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima artinya adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh I Nengah Sumitra dkk yang berjudul Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia yang menjadi sampel ini adalah 36 orang responden, penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dimana mereka menggunakan kuesioner tingkat kecemasan dan kuesioner insomnia hasil penelitian ini terdapat 36 responden terdapat mengalami

insomnia tinggi sebanyak 14 responden (46,7%) yang paling banyak yaitu perempuan sebanyak 12 responden (85,7%) berjenis kelamin laki laki yang mengalami insomnia sedang yaitu 10 orang (78,6%) yang memiliki gaya hidup merokok dan minum kopi. (I Nengah Sumitra 2017).

2. METODOLOGI

Jenis penelitian ini merupakan penilitan kuantitatif yang merupakan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Tujuan dilakukannya penelitian kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan (sugiyono, 2012). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelasi yaitu penelitian yang diarahkan mencari hubungan antara variabel independent yaitu tingkat kecemasan dan dependent yaitu insomnia (Notoatmodjo, 2005). Adapun alasan menggunakan peniliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Deskriptif koleratif adalah ntuk menemukan hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia lansia.

Populasi menurut Morisson (2012). Populasi adalah sebagai suatu kumpulan subjek, variabel, konsep, atau fenomena. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di panti jompo Bassilambaru, Huta Tongah, Tapanuli Selatan yang berjumlah 40 lansia.

Tehnik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling yaitu tehnik penentuan sampel yaitu semua anggota populasi yaang digunakan sebagai sampel (Sugiono, 2002). Yang dimana dalam penelitian melibatkan seluruh populasi di panti jompo jompo Majelis Ta'lim sebanyak 40 responden.

Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk menguji variabel-variabel penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terkait. Hal ini digunakan untuk membuktikan hipotesis yang telah dibuat

(notoatmodjo, 2005). Sebelum dilakukan analisis bivariat data terlebih dahulu di uji ke normalannya dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan derajat bahwa $P\text{-value} = 0,000$, dengan demikian jika data berdistribusi normal, maka uji yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product Moment*.

3. HASIL

Distribusi data demografi responden pada penelitian ini dari 40 responden dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1: Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
Usia		
> 65 Tahun	40	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	10
Perempuan	36	90
Total	40	100

Berdasarkan Karakteristik responden lansia yang tinggal di Panti Jompo Majelis Ta'lim Baasilam Baru Tapanuli Selatan yang berjumlah 40 orang didapatkan data berdasarkan karakteristik usia responden dengan kelompok usia >65 tahun atau manula sebanyak 40 orang (100%).

Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden, responden di bagi berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dari 40 responden terdapat responden laki-laki sebanyak 4 orang (10%) dan responden perempuan sebanyak 36 orang (90%).

Tabel 2: Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Jompo Bassilam Baru Tapanuli Selatan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	%
Tidak ada kecemasan	20	50
Kecemasan ringan	12	30
Kecemasan sedang	4	10
Kecemasan berat	4	10
Kecemasan Sangat	0	0

Berat			
Total	40	100%	

Berdasarkan karakteristik tingkat kecemasan responden, responden dibagi berdasarkan derajat kecemasan. Responden yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 20 orang (50%), responden dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 12 orang (30%), responden dengan tingkat kecemasan sedang berjumlah 4 orang (10%), responden dengan tingkat kecemasan berat berjumlah 4 orang (10%) dan responden dengan tingkat kecemasan sangat berat berjumlah 0 (0%).

Tabel 3: Distribusi Frekuensi Insomnia Lansia di Panti Jompo Bassilam Baru Tapanuli Selatan

Tingkat Insomnia	Frekuensi	%
Tidak Mengalami Insomnia	19	47,5
Insomnia ringan	9	22,5
Insomnia sedang	5	12,5
Insomnia berat	7	17,5
Total	40	100%

Berdasarkan karakteristik tingkat insomnia yang dialami, responden dibagi berdasarkan derajat insomnia. Responden yang tidak mengalami insomnia berjumlah 19 orang (47,5%), responden dengan tingkat insomnia ringan berjumlah 9 orang (22,5%), responden dengan tingkat insomnia sedang berjumlah 5 orang (12,5%) dan responden dengan tingkat insomnia berat berjumlah 7 orang (17,5%).

Tabel 4: Hasil Uji Normalitas Data Tingkat Kecemasan dan Insomnia

Variabel	N	Std. Deviasi	Sig
Tingkat Kecemasan	40	0.954	0.000
Insomnia	40	1.155	0.000

Hasil analisis dengan uji *Kolmogorov Smirnov* terhadap variabel tingkat kecemasan dan insomnia diperoleh nilai $P=0.000$ yang berarti bahwa data berdistribusi normal,

jika data berdistribusi normal maka selanjutnya dapat dilakukan uji korelasi antar dua variabel dengan menggunakan uji *Pearson Product Moment*.

Tabel 5: Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment* terhadap Tingkat Kecemasan dan Insomnia

		Tingkat Kecemasan	Insomnia
Tingkat Kecemasan	Pearson Correlation	1	0.605
	Sig.		0.000
	N	40	40
Insomnia	Pearson Correlation	0.605	1
	Sig.	0.000	
	N	40	40

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* tingkat kecemasan dengan insomnia di dapatkan hasil $p=0.000$ dimana $p < \alpha$ (0.05) yang berarti bahwa terdapat korelasi atau hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan.

4. PEMBAHASAN

Prevalensi insomnia sekitar 10% dari total penduduk dan angka ini lebih sering dijumpai pada wanita dan kelompok Lansia (Lubantobing, 2004) telah menjawab hasil penelitian ini, yakni ditemukan 67,4% responden dengan gangguan insomnia. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian oleh National Center for Sleep Disorders dan berbagai penelitian lainnya di Indonesia (Wiyono, 2009).

Hasil penelitian ini sesuai seperti yang dilansir oleh CNN Indonesia bahwa perempuan dua kali lebih sering mengalami kecemasan dari pada laki-laki (CNN, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryam dan Kurniawan A (2008) yang menyatakan bahwa faktor

jenis kelamin secara signifikan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang, dalam penelitian tersebut disebutkan juga bahwa jenis kelamin perempuan lebih beresiko mengalami kecemasan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan ringan dan berat menyebabkan terjadinya gangguan insomnia pada 52,5% Lansia. Tetapi pada 45% lansia dengan kecemasan ringan justru tidak mempunyai gangguan insomnia. Hal ini sesuai dengan penelitian Dariyah dan Okatiranti, (2015) yang menyimpulkan bahwa adanya kecemasan (derajat ringan, sedang maupun berat) pada lansia, maka 83,3%-100% akan menyebabkan mereka mengalami gangguan insomnia.

Pada hasil penelitian ini juga didapatkan bahwa 30% Lansia tanpa gangguan rasa cemas mengalami insomnia ringan sampai dengan berat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dijelaskan oleh Bukit (2005) bahwa gangguan insomnia dapat pula disebabkan oleh berbagai gangguan yang tidak ada kaitannya dengan masalah kecemasan, yakni ketidaknyamanan lingkungan tempat beristirahat, berbagai penyakit fisik seperti tiroid, diabetes melitus, parkinson, penyakit jantung, asma, nyeri derajat sedang sampai berat, sakit otot / kram, dan alergi sampai dengan akibat mengkonsumsi makanan seperti kafein berlebih, alkoholisme, obat-obatan, merokok maupun gaya hidup buruk lainnya.

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment tingkat kecemasan dengan insomnia di dapatkan hasil $p=0.000$ dimana $p < \alpha$ (0.05) yang berarti bahwa terdapat korelasi atau hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan.

5. KESIMPULAN

Salah satu penyebab insomnia pada lansia yaitu kecemasan. Rasa cemas yang sudah menjadi gangguan akan menghambat berbagai fungsi fisik, perilaku, dan kognitif seseorang dalam kehidupannya sampai dengan menyebabkan penurunan kualitas hidup.

Dampak tersebut antara lain merusak sistem kekebalan tubuh, jumlah sel darah putih, fungsi otak, dan variabilitas jantung. Selain itu, dampak insomnia juga dapat mempengaruhi suasana hati, kognitif, kelelahan, serta menunda pemulihan dan penyembuhan penyakit. Dampak-dampak yang ditimbulkan oleh insomnia dapat menurunkan kualitas hidup lansia

6. SARAN

Setelah dilakukannya penelitian, diharap dapat meningkatkan kesadaran kita untuk turut membantu meningkatkan kesejahteraan hidup lansia seperti mempertahankan kesehatan fisik, psikologis, social, cultura dan spiritual lansia.

Tindakan yang dapat dilakukan seperti memberikan rasa aman dan nyaman untuk mengurangi kecemasan lansia. Selain itu perlu juga menjaga kesehatan fisik dari penyakit maupun gaya hidup yang kurang sehat yang dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada lansia.

Untuk memperluas wawasan dan melengkapi hasil penelitian ini diperlukan penelitian lanjutan mengenai kecemasan dan insomnia, bagaimana patofisiologi insomnia dan pencegahannya serta terapi untuk mengatasi kecemasan dan insomnia.

7. REFERENSI

- Adiyati. (2010). *Pengatuh Aroma Terapi Terhadap Insomnia Pada Lansia di PSTW Unit Budi Luhur kasong Bantul Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : EGC.

- Darmojo. (2009). *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: FK UI.
- DKK, N. L. (2021). *Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia*. Surabaya.
- Ebert, M. (2008). *Business, 8th Edition, Pearson International Edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Eliopoulus. (2005). *Gerontological Nursing (6th Ed)*. Philadelphia: JB. Lippincorl.
- Eviranjana. (2017). *Hubungan Tingkat Kecemasan pada Insomnia Lansia Di Panti Werdha Pucang Gading Semarang*. Semarang : jtp unimus .Infodatin. (2018). *Pusat Data Dan Informasi*.
<https://id.Wikipedia.org/wiki/Sosial>
diunduh pada tanggal 19 juli 2018 pukul 19.12. WIB. Lutfi Chabib, Z. I. (2016).
- Levenson JC, K. D. (2015). *The Pathophysiology of Insomnia*. Chest.
- Maryam. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoadmojo. (2005). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pigeon. (2010). *Diagnosis, Prevalence, pathways, Consequenses & treatment of Insomnia. Sleep & Neurophysiology Research Labotary*. New York, USA: Departement of Psycharty, University of Rochester Medical Center.
- Purwanto. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar .
- Ramaniah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Sincihu, Y. (2018). *The Relationship Anxiety with Degree Of Insomnia in The Elderly*.
- Sincihu, Y. (2018). *The Relationship Anxiety with Degree Of Insomnia in The Elderly*.
- Suastari Et Al. (2014). *Hubungan Antara Sleep Hygine Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di poliklinik Deriatri RSUP Sanglah*. Denpasar: Diakses
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11866>.
- Sugioyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumitra, I. N. (2017). *Faktor Yang Menyebabkan Gangguan Tidur (INSOMNIA) Pada Lansia*. Denpasar.
- Risikesdas, 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Diakses dari www.litbang.depkes.go.id
- World Health Organization (WHO). (2015). *A Global Brief On Uric Acid*. Geneva.