

**HUBUNGAN STRES LANSIA DENGAN INSOMNIA
PADA LANSIA DI DUSUN PURWOSARI MLATI
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
MUHAMMAD ISRANSYAH
201210201048**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

**HUBUNGAN STRES LANSIA DENGAN INSOMNIA
PADA LANSIA DI DUSUN PURWOSARI MLATI
SLEMAN YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
MUHAMMAD ISRANSYAH
201210201048**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN STRES LANSIA DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI DUSUN PURWOSARI MLATI SLEMAN YOGYAKARTA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
MUHAMMAD ISRANSYAH
201210201048

Telah Disakan
Oleh :

Pembimbing : Deasti Nurmaguphita, M.Kep., Sp.Kep.J.

Tanggal : 20/09/2016

Tanda Tangan :



**HUBUNGAN STRES LANSIA DENGAN INSOMNIA PADA
LANSIA DI DUSUN PURWOSARI MLATI
SLEMAN YOGYAKARTA¹**

Muhammad Isransyah², Deasti Numaghupita³

INTISARI

Latar Belakang: Insomnia merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh lansia pada saat ini. Salah satu faktor yang mungkin dapat menyebabkan insomnia pada lansia yaitu stress.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres lansia dengan insomnia pada lansia di Dusun Purwosari Mlati Sleman Yogyakarta.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain *deskriptif korelatif* dan menggunakan pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 40 orang lansia di atas 60 tahun. Instrumen pada penelitian ini adalah dua buah kuesioner yang terdiri dari kuesioner stress dan kuesioner lansia, kedua kuesioner memiliki nilai yang baik dan memiliki nilai reliabilitas 0,875 dan ($r=0,95;0,94$). Metode analisi yang digunakan adalah *Kendal Tau*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menemukan ada hubungan stres lansia dengan insomnia pada lansia di Dusun Purwosari Mlati Sleman Yogyakarta, (0,000; $p<0,05$).

Simpulan: Ada hubungan yang bermakna antara stres lansia dengan insomnia pada lansia di Dusun Purwosari, Mlati, Sleman, Yogyakarta.

Saran: Bagi kader maupun responden untuk mengetahui gejala-gejala apa saja yang dapat menimbulkan stress sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya insomnia.

Kata Kunci : stres, insomnia, lansia
Daftar Pustaka : 23 buku, 2 jurnal, 3 skripsi, 4 website
Jumlah Halaman : x, 66 halaman, 9 tabel, 2 gambar, 10 lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Setiap manusia pasti mengalami serangkaian proses di dalam kehidupannya. Salah satu proses tersebut adalah proses menua. Proses menua dialami oleh setiap individu baik laki-laki maupun perempuan. Proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya yang dialami oleh setiap lansia. Hal ini terjadi karena setiap manusia memiliki perubahan fisiologis di dalam hidupnya (Darmojo, 2011).

Menurut WHO pada tahun 1980 penduduk lanjut usia baru berjumlah 7,7 juta jiwa atau 5,2% dari seluruh jumlah penduduk. Pada tahun 1990 jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 11,3 juta orang atau 8,9%. Jumlah ini meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari seluruh penduduk. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 diperkirakan sebesar 7% atau 18.575.000 jiwa penduduknya adalah lansia. Populasi lanjut usia terus meningkat mencapai 11,34% pada tahun 2020 (Narulita, 2013).

Lansia di Indonesia baik laki-laki maupun perempuan yang telah memiliki usia di atas 60 tahun di lindungi di dalam peraturan Undang-Undang No 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia dan Undang-Undang No 43 tahun 2004 tentang pelaksanaan upaya peningkatan kesejahteraan sosial lanjut usia (Narulita, 2013).

Saat ini banyak masalah yang terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya adalah

insomnia. Insomnia adalah keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak (Widya, 2010).

Menurut Sohat (2014) menyatakan bahwa di Amerika mengabarkan bahwa terdapat 25%-30% dari jumlah penduduk yang ada mengalami insomnia. Indonesia terdapat sekitar 10% dari jumlah penduduk yang ada mengalami insomnia atau sekitar 283 juta penduduk Indonesia yang mengalami insomnia (Sumedi, 2010). Sedangkan di jogja prevalansi penduduk yang mengalami insomnia berjumlah 10% (Marchira, 2007).

Masyarakat awam belum begitu mengenal tentang gangguan tidur sehingga mereka jarang mencari pertolongan ketika mereka mengalaminya. Masyarakat berpendapat bahwa tidak ada orang yang meninggal karna tidak tidur sehingga gangguan tidur tidak akan pernah membuat orang celaka (Academia, 2014).

Insomnia pada lansia memiliki beberapa dampak pada lansia. Dampak tersebut diantaranya meliputi dampak kesehatan fisik, psikis, dampak dalam hidup bermasyarakat dan dampak finansial. Dampak fisik diantaranya dapat terjadi kegemukan, gangguan jantung dan diabetes. Dampak psikis diantaranya seperti dapat menyebabkan amygdala (bagian otak yang bertugas memproses emosi) menjadi lebih aktif dan prefrontal cortex (bagian otak depan) menjadi kurang aktif. Sedangkan dampak hidup didalam masyarakat yaitu berpengaruh pengobatan (Widya, 2010).

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut seperti penyakit fisik (seperti nyeri

jangka panjang, kandung kemih atau prostat, penyakit), faktor lingkungan, penggunaan obat-obatan, dan penyakit mental seperti stress (Dewi, 2014). Stres hampir dirasakan oleh setiap orang. Stres merupakan relaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis (Dewi, 2014).

Stres dapat menimbulkan dampak bagi lansia baik fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Dampak fisik pada lansia seperti pandangan kabur, gerakan lamban, dan mudah lelah. Dampak sosial yang dihadapi yaitu seperti menurunnya aktifitas sosial dimasyarakat. Dampak intelektual seperti berkurangnya kemampuan untuk mengingat. Dampak psikologis seperti sering cemas dan stress. Dampak spiritual seperti lebih sering mengingat kematian. Dampak yang terjadi tersebut sehingga dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia (Dewi, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Dusun Purwosari, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Peneliti menemukan terdapat 40 lansia. Jumlah tersebut terdiri dari 22 lansia berjenis kelamin laki-laki dan 18 lansia berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan dari 10 orang lansia yang sudah diwawancarai terdapat 8 orang lansia yang mengatakan insomnia. Sehingga berdasarkan kasus yang ditemukan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Stres Lansia dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Dusun Purwosari, Mlati, Sleman, Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan desain *deskriptif korelatif*, yaitu penelitian yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan hubungan antara stres dengan insomnia pada lansia di Purwosari Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta. Pendekatan waktu yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan waktu *cross sectional*, yaitu pengambilan data yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan (Arikunto, 2010).

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas adalah stress dan variabel terikat adalah insomnia, dan variabel pengganggu terdapat lingkungan nokturia, penyakit, gaya hidup, aktivitas fisik, dan tidur siang. Populasi yang diambil dari penelitian ini adalah lansia yang berusia diatas 60 tahun di Purwosari Sinduadi Mlati Sleman Yogyakarta sebanyak 120 orang. Akan tetapi, setelah dilakukan studi pendahuluan ditemukan 40 orang yang mengalami insomnia. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* yaitu *total sampling*. Sehingga sampel pada penelitian ini sebanyak 40 orang. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner tertutup yang terdiri dari instrumen *Social Readjustment Rating Scale* (SRRS) untuk stress dan kuesioner *insomnia rating scale* (KSPBJ).

Hasil uji validitas instrumen *Social Readjustment Rating Scale* (SRRS) dan kuesioner *insomnia rating scale* (KSPBJ) telah diuji dan dinyatakan valid dengan menggunakan uji koefisien *product moment*. Sedangkan uji reliabilitas menggunakan koefisien *alpha*

cronbach, dengan hasil $\alpha=0,879$ pada instrument *Social Readjusment Rating Scale* (SRRS), sedangkan instrumen KSPBJ *insomnia ranting scale* telah diuji nilai reliabilitasnya dengan nilai yang tinggi, baik antar psikiater dengan psikiater ($r=0,95$) maupun antar psikiater dengan dokter non psikiater ($r=0,94$). Uji analisis pada penelitian ini menggunakan uji non parametric yaitu *Kendal Tau*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Dusun Purwosari. Dusun Purwosari merupakan salah satu dusun yang terletak di Desa Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Dusun Purwosari memiliki letak topografi wilayah yaitu dataran rendah. Selain itu, Dusun Purwosari Juga memiliki kontur wilayah perkotaan dengan menggunakan bangunan perumahan permanen.

Penduduk di Dusun Purwosari memiliki berbagai pekerjaan yang beragam. Pekerjaan warga Dusun Purwosari anatra lain seperti pensiunan, petani, wiraswasta, dan ibu rumah tangga. Jumlah warga yang memiliki usia produktif lebih sedikit dibandingkan dengan jumlah lansia yang ada di Dusun Purwosari.

Dusun Purwosari merupakan salah satu dusun yang memiliki jumlah lansia terbanyak di Kecamatan Mlati. Jumlah penduduk lansia yang berada di Dusun Purwosari sebanyak 120 orang. Dari 120 orang lansia yang ada terdapat 60 orang lansia yang mengalami insomnia. Tempat yang dekat dengan arah perkotaan juga dapat membuat lansia mengalami stres sehingga menimbulkan insomnia.

Karakteristik Reponden Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Lansia Di Dusun Purwosari Mlati Sleman Yogyakarta

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	%
1	Usia		
	63 Tahun	11	27,5
	64 Tahun	5	12,5
	65 Tahun	9	22,5
	70 Tahun	7	17,5
	72 Tahun	8	20,0
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	22	55,0
	Perempuan	18	45,0

Sumber: data primer diolah tahun 2016

Berdasarkan table 1 dapat dijelaskan bahwa berdasarkan distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin. Berdasarkan usia paling banyak yaitu pada usia 63 tahun sebanyak 11 orang (27,5%), dan paling sedikit pada usia 64 tahun sebanyak 5 persen (12,5%). Berdasarkan jenis kelamin paling banyak jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang (55,0%).

Deskripsi Variabel Penelitian

Tabel 2 Deskripsi Variabel Stres Lansia Di Dusun Purwosari

Variabel	Max	Min	Mean	Std. Deviasi
Stres Lansia	28	14	22,45	3,08802

Sumber: data primer diolah tahun 2016

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa berdasarkan data deskripsi variabel stres lansia dari tabel tersebut menunjukkan bahwa untuk variabel stres lansia memiliki skor tertinggi 28, skor terendah 14, nilai rata-rata 22,45, dan std.deviasi 3,08802.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Stres Lansia Pada Lansia di Dusun Purwosari

Kategori	Frekuensi	Persentase
Tidak Stres	-	-
Stres Ringan	12	30
Stres Sedang	28	70
Stres Berat	-	-
Total	40	100

Sumber: data primer diolah tahun 2016

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi stres pada lansia di atas 60 tahun di Dusun Purwosari, menunjukkan bahwa stres lansia yang paling banyak adalah stres sedang yaitu sebanyak 28 orang (70%) dan stres ringan sebanyak 12 orang (30%).

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Masfuati (2015) dalam penelitiannya bahwa lansia berumur 60-74 tahun cenderung mengalami stress sedang dikarenakan lebih rentan terhadap sumber masalah dan penurunan fungsi tubuh. Hal ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahayuni, dkk (2015) menyatakan bahwa berdasarkan hasil pengamatan terhadap stres pada kelompok perlakuan sebelum terapi *reminiscence* didapatkan bahwa dari 17 orang responden, sebanyak 11 orang (64,7%) mengalami stres sedang dan 6 orang (35,3%) mengalami stres ringan. Seseorang yang memasuki masa usia lanjut akan mengalami berbagai perubahan baik yang bersifat fisik, mental, maupun sosial. Ketidaksiapan dalam upaya melawan perubahan-perubahan yang dialami pada masa usia lanjut justru akan menempatkan individu pada posisi serba salah yang akhirnya hanya menjadi sumber akumulasi stres.

Tabel 4 Deskripsi Variabel Insomnia Di Dusun Purwosari

Variabel	Max	Min	Mean	Std. Deviasi
Insomnia	16	8	11	2,41788

Sumber: data primer diolah tahun 2016

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa berdasarkan data deskripsi variabel stres lansia dari tabel tersebut menunjukkan bahwa untuk variabel stres lansia memiliki skor tertinggi 16, skor terendah 8, nilai rata-rata 11, dan std.deviasi 2,41788.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Lansia di Dusun Purwosari

Kategori	Frekuensi	%
Insomnia tinggi	8	20
Insomnia sedang	27	68
Insomnia rendah	5	13
Total	40	100

Sumber: data primer diolah tahun 2016

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi insomnia pada lansia di atas 60 tahun di Dusun Purwosari, menunjukkan bahwa insomnia yang paling banyak adalah insomnia sedang yaitu sebanyak 27 orang (68%) dan insomnia paling sedikit adalah insomnia rendah sebanyak 5 orang (13%).

Semakin tingginya usia seseorang akan semakin mudah mengalami insomnia dan insomnia lebih sering dialami oleh laki-laki dari pada perempuan. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Marcell (2004 dalam Sumedi dkk, 2010) menyatakan bahwa pola tidur bangun berubah sepanjang kehidupan seseorang sesuai bertambahnya usia, gelombang otak juga berubah sesuai dengan

pertambahan usia. Pada usia lanjut tidur NREM stadium 1 dan 2 cenderung meningkat, aktivitas gelombang alfa menurun, sementara pada stadium 3 dan 4 aktivitas gelombang delta menurun atau hilang sehingga kondisi terjaga yang timbul akan meningkat

Hasil Uji Statistik

Tabel 6 Hasil Uji Kendal Tau

		Insomnia
Stres Lansia	<i>Correlation Coeficient</i>	0,514**
	Sig. (2-tailed)	0,000
N		40

Sumber: data primer diolah tahun 2016

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari hasil uji statistik menggunakan koefisien korelasi *Kendal Tau* bahwa nilai signifikan p sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan hasil koefisien korelasi 0,514, sehingga dapat diambil kesimpulan terdapat hubungan stres lansia dengan insomnia pada lansia di Dusun Purwosari Mlati Sleman Yogyakarta. Maksud hubungan bermakna pada kedua variabel adalah semakin tinggi stres yang terjadi pada lansia maka semakin tinggi terjadinya insomnia.

Hal ini juga seperti penelitian yang dilakukan oleh Bustaman (1998 dalam Sumedi dkk, 2010) menyatakan bahwa lama tidur yang dibutuhkan meningkat dalam kondisi kondisi seperti perubahan pekerjaan, peningkatan aktivitas mental, depresi atau perasaan kesal, serta periode yang penuh stres. Sedangkan menurut Sumedi, dkk (2010) menyatakan bahwa berdasarkan hasil penelitian insomnia

yang diderita berhubungan erat dengan stress yang di alami dan ketidakmampuan mengendalikan emosi. Secara garis besar ada beberapa faktor yang menyebabkan insomnia yaitu stress, depresi, kelainan kronis, lingkungan, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, dan kurang berolah raga. Sebagian besar lanjut usia yang menderita stres mengalami gangguan tidur. Stres yang dialami oleh lansia dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur. Semakin tinggi tingkat stres pada lansia maka kebutuhan waktu untuk tidur juga akan berkurang. Stres psikologis yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Rafknowledge, 2004 dalam Halukow, dkk., 2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Ada hubungan bermakna antara stres lansia dengan insomnia pada lansia di Dusun Purwosari Mlati Sleman Yogyakarta, dengan nilai hasil korelasi yaitu $P < 0,05$; $p = 0,000$ dan dengan koefisien korelasi yaitu 0,514.

Saran

Agar responden lebih mengetahui dampak dari stres dan insomnia, sehingga dapat mengetahui bagaimana cara menghilangkan stres dan insomnia, bagi kader posyandu lansia Agar dapat memberikan pendampingan pada lansia

yang mengalami stres sehingga dapat mengurangi resiko terjadinya gejala insomnia pada diri lansia yang ada

DAFTAR PUSTAKA

- Academia. (2014). Stres lansia.<http://www.academia.stres.lansia.pdf>. diakses 2 februari 2016
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik, edisi revisi IV*. Jakarta. Rineka Cipta
- Darmojo. (2011). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta. Balai penerbitan FKUI.
- Dewi,S.R. (2014). Buku ajar keperawatan gerontik. Jakarta : pustaka belajar.
- Marchira, C.R, (2007). *Insomnia pada Lanjut Usia dan Penatalaksanaannya*. Jakarta: Berkala Kesehatan Klinik.
- Narutilla. (2013). Manajemen sehat lansia. Jakarta:pustaka belajar.
- Sumedi. (2010). Penuntun praktis asuhan keperawatan lansia. Cetakan 1,edisi 2. Jakarta : trans info media.
- Widya. (2010). *Mengatasi Insomnia ; Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda*. Yogyakarta. Kata Hati