

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
LANSIA DI DESA GETAS PLAYEN GUNUNG KIDUL**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

FITRIANA PUSPITASARI

1910201180



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2023**

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA
LANSIA DI DESA GETAS PLAYEN GUNUNG KIDUL**

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun oleh:
FITRIANA PUSPITASARI
1910201180

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI
DESA GETAS PLAYEN GUNUNG KIDUL**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh:
FITRIANA PUSPITASARI
1910201180**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing
Tanggal

: Ns. Tiwi Sudiyasih, M.Kep.

: 7 - Agustus - 2023.



HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI DESA GETAS PLAYEN GUNUNG KIDUL¹

Fitriana Puspitasari², Tiwi Sudyasih dan Suryani³

fitrianaap10@gmail.com

tiwisudyasih@unisayogya.ac.id, suryani@unisayogya.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis dan kognitif sehingga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan contohnya mengalami kesulitan tidur. Faktor yang mempengaruhi insomnia antara lain kecemasan, penyakit kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk dan kurang olahraga. Dampak dari insomnia yaitu kelelahan, sulit berkonsentrasi, mengantuk berlebihan di siang hari.

Tujuan: Penelitian ini mengetahui hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul.

Metode penelitian: Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* yang berjumlah 53 responden. Analisa data pada menggunakan uji korelasi Kendall's Tau.

Hasil penelitian: Responden paling banyak mengalami kecemasan sedang yaitu 33 responden (62,3%) dan paling banyak mengalami insomnia ringan 27 responden (50,9%), Hasil uji korelasi *kendall's tau* menunjukkan hasil *p value* $0,024 < 0,05$ yang artinya bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul.

Simpulan: Terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul.

Saran: Bagi lansia penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia, sehingga lansia dapat mengetahui dampak dari kecemasan dan insomnia agar lansia dapat mengetahui cara mengatasi kecemasan dan insomnia.

Kata kunci : Kecemasan, Insomnia, Lansia

Daftar pustaka : 47 buah (2015 - 2023)

Halaman : i-xii, 76 halaman

¹Judul Skripsi

² Mahasiswa PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen PSK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND CASES OF INSOMNIA IN THE ELDERLY IN GETAS VILLAGE, PLAYEN, GUNUNG KIDUL¹

Fitriana Puspitasari², Tiwi Sudyasih and Suryani³

fitrianaap10@gmail.com

tiwisudyasih@unisayogya.ac.id, suryani@unisayogya.ac.id

ABSTRACT

Background: Elderly experience a decrease in their physiological and cognitive functions as they get older. This condition leads them to have vulnerable various health problems, for instance, experiencing difficulty sleeping or what is commonly known as insomnia. Factors that affect insomnia include anxiety, chronic illness, medication side effects, poor diet, and lack of exercise. In addition, the impacts of insomnia that can be felt are fatigue, difficulty concentrating, and excessive sleepiness during the day. **Aim of the Study:** This research aimed to determine the relationship between anxiety and insomnia cases in the elderly in Getas Village, Playen, Gunung Kidul. **Research Method:** Quantitative study with a cross-sectional design. The sampling technique used non-probability sampling, namely purposive sampling, in which the researchers obtained 53 respondents. Data analysis was performed using Kendall's Tau correlation test. **Findings:** The results of the data analysis showed that 33 respondents (62.3%) experienced moderate anxiety, and as many as 27 respondents (50.9%) experienced mild insomnia. The results of Kendall's tau correlation test showed a p-value of $0.024 < 0.05$, which means that there is a relationship between anxiety and cases of insomnia in the elderly in Getas Village, Playen, Gunung Kidul. **Conclusion:** There is a relationship between anxiety and the elderly's insomnia cases in Getas Village, Playen, Gunung Kidul. **Suggestion:** Hopefully, the elderly might increase their knowledge on the relationship between anxiety and insomnia that they might encounter, so that they know anxiety and insomnia effects, then understand how to deal with them.

Keywords : Anxiety, Insomnia, Elderly
References : 47 References (2015 - 2023)
Number of Pages : i-xii Cover Pages, 76 Pages

¹ Title

² Student of Nursing Study Program, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (WHO, 2015) dalam (Setyaningsih & Dewi, 2020). Seiring bertambahnya usia, secara alamiah lansia mengalami penurunan fungsi fisiologis dan kognitif sehingga rentan terhadap berbagai masalah kesehatan (Badan Pusat Statistik, 2021). Kemampuan fisik dan psikologis menurun seiring dengan bertambahnya usia seseorang. Salah satu contohnya yaitu lansia akan mengalami kesulitan tidur. Gangguan tidur pada lansia terjadi ketika kuantitas dan kualitas kebiasaan tidur mereka berubah (Nuraeni et al., 2019).

Lansia merupakan salah satu kelompok usia yang berisiko mengalami insomnia karena berbagai faktor, termasuk proses patologis terkait usia yang dapat mengganggu pola tidur. Banyak terbangun di dini hari, sering terjaga di malam hari, kesulitan untuk kembali tidur, dan merasa sangat lesu di siang hari adalah masalah tidur yang umum dialami oleh lansia. Perubahan-perubahan ini dapat menjadi normal selama kualitas tidur lansia baik, tetapi ketika kualitas tidur terganggu dapat menyebabkan masalah kesehatan lain yang dapat membahayakan lansia, Dewi & Indah, 2013 (dalam Amal et al., 2021)

Insomnia didefinisikan sebagai kurangnya kualitas tidur yang disebabkan karena sulit memasuki tidur, sering terbangun pada malam hari dan kesulitan untuk tidur kembali, bangun terlalu pagi dan tidur tidak nyenak (Sutardi, 2021). Prevalensi insomnia di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% insomnia terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia sekitar 67%. Sedangkan sebanyak 55,8% insomnia ringan dan 23,3% mengalami insomnia sedang (Eliza & Amalia, 2022). Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, dan penurunan kualitas hidup (Chandra & Makatika, 2022). Oleh karena itu, masalah insomnia pada lansia harus segera ditangani.

Beberapa faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia menurut (Nuraeni et al., 2019), antara lain kecemasan, depresi, penyakit kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, dan kurang olahraga. Kecemasan didefinisikan sebagai rasa yang tidak menyenangkan, seperti gelisah, ketegangan, dan khawatir. Kecemasan memberikan pengalaman seseorang akan ketegangan mental yang membuat seseorang cemas dan ketidakmampuan dalam menghadapi masalah atau rasa aman. Perasaan tidak enak ini umumnya menimbulkan gejala fisiologis seperti tekanan darah semakin tinggi, napas cepat, kehilangan nafsu makan, susah tidur, muka pucat dan konsentrasi menurun (Nuraeni et al., 2019). Kecemasan yang tidak teratasi menyebabkan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu dan dapat menurunkan kualitas hidup (Anissa et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian (Kusumaningtyas & Murwani, 2020) menunjukkan tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 24 responden (31,6%), dan kejadian insomnia pada lansia dalam kategori sedang sebanyak 35 responden (46,1%) dengan hasil $p\text{-value} = 0,012$ dengan nilai $p\text{-alpha} = 0,05$ maka nilai $p\text{-value} < \text{nilai } p\text{-alpha}$ ($0,012 < 0,05$)

sehingga tingkat kecemasan mempunyai hubungan terhadap kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Penelitian serupa dilakukan oleh (Napitupulu et al., 2021) didapatkan hasil $p \text{ value} = 0,000$ yaitu $p < 0,05$ dengan *Pearson Correlation* 0,605 terdapat hubungan antara tingkat kecemasan pada lansia dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 21 November 2022 didapatkan data jumlah lansia sebanyak 112 lansia. Dari hasil wawancara terhadap 10 lansia didapatkan 7 atau 70% lansia mengatakan mengalami masalah gangguan tidur. Maka dari itu, berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di desa Getas Playen Gunung Kidul.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan desain penelitian yang digunakan deskriptif korelatif Pendekatan waktu dalam penelitian ini adalah cross sectional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Data kecemasan diperoleh menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan data insomnia menggunakan kuesioner *insomnia ranting scale* (KSPBJ). Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Kendall's Tau*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden dapat dideskripsikan karakteristik data penelitian pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
1.	Usia		
	60-64 tahun	22	41,5%
	65-69 tahun	19	35,8%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	20	37,7%
	Perempuan	33	62,3%
3.	Status Pernikahan		
	Menikah	48	90,6%
	Tidak menikah	3	5,7%
	Janda	1	1,9%
4.	Pekerjaan		
	Petani	47	88,7%
	Pedagang	2	3,8%
5.	Tidak bekerja	4	7,5%
	Agama		

Islam	53	100%
-------	----	------

Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa dari 53 responden paling banyak lansia berusia 60-64 tahun yaitu 22 responden (41,5%). Pada jenis kelamin paling banyak adalah perempuan yaitu 33 responden (62,3%). Pada status pernikahan paling banyak adalah menikah yaitu 48 responden (90,6%), untuk pekerjaan paling banyak adalah petani yaitu 47 responden (88,7%) dan untuk agama semuanya beragama islam 53 responden (100%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Kecemasan Responden di Desa Getas Playen Gunung Kidul

No	Kategori Kecemasan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak ada kecemasan	0	0%
2	Kecemasan ringan	17	32,1%
3	Kecemasan sedang	33	62,3%
4	Kecemasan berat	3	5,7%
5	Kecemasan sangat berat	0	0%

Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 53 responden sebagian besar mengalami kecemasan sedang sebanyak 33 responden (62,3%) dan paling sedikit mengalami kecemasan berat sebanyak 3 responden (5,7%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Responden di Desa Getas Playen Gunung Kidul

No	Kategori Insomnia	Frekuensi	Presentase
1	Tidak insomnia	17	32,1%
2	Insomnia ringan	27	50,9%
3	Insomnia sedang	9	17%
4	Insomnia berat	0	0%

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 27 responden (50,9%) dan paling sedikit mengalami insomnia sedang sebanyak 9 responden (17%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4
Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul

Kecemasan	Kejadian Insomnia pada Lansia					P Value	R
	Tidak insomnia	Insomnia ringan	Insomnia sedang	Insomnia berat	Total		
	F(%)	F(%)	F(%)	F(%)	F(%)		
Tidak ada	0	0	0	0	0	0,024	0,292
Ringan	10 (58,8%)	4 (23,5%)	3 (17,6%)	0	17 (100%)		
Sedang	7 (21,2%)	21 (63,6%)	5 (15,2%)	0	33 (100%)		
Berat	0	2 (66,7%)	1 (33,3%)	0	3 (100%)		
Sangat berat	0	0	0	0	0		
Total	10	27	9	0	53		

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa dari 53 responden yang berada di wilayah desa Getas Playen Gunung Kidul, didapatkan hasil yaitu pada responden yang mengalami kecemasan ringan sebagian besar tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 10 responden (58,8%), pada responden yang mengalami kecemasan sedang paling banyak mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 21 responden (63,6%), pada responden yang mengalami kecemasan berat paling banyak mengalami insomnia ringan yaitu sebanyak 2 responden (66,7%).

Hasil perhitungan dengan metode uji korelasi *kendall's tau* diperoleh p value $0,024 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul. Berdasarkan hasil koefisien korelasi didapatkan hasil 0,292 yang artinya keeratan antara dua variabel kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul mempunyai tingkat hubungan yang sedang.

PEMBAHASAN

Responden yang mengalami kecemasan ringan sebagian mengalami insomnia sedang sebanyak 3 responden (17,6%). Sejalan dengan pendapat Bukit 2005 (dalam Napitupulu *et al.*, 2021) bahwa gangguan insomnia dapat pula disebabkan oleh berbagai gangguan yang tidak ada kaitannya dengan kecemasan, yaitu lingkungan yang tidak nyaman, penyakit fisik, obat-obatan dan gaya hidup yang buruk. Pada hasil penelitian didapatkan responden yang mengalami kecemasan sedang sebagian mengalami insomnia ringan sebanyak 21 responden (63,6%) dan pada responden yang mengalami kecemasan berat sebagian mengalami insomnia ringan sebanyak 2 responden (66,7%). Sejalan dengan penelitian (Batubara, 2021) terdapat 42% lansia dengan kecemasan tetapi tidak mengalami insomnia. Kondisi ini bisa saja dipengaruhi oleh penggunaan obat-obatan yang menimbulkan kantuk. Hal ini diperkuat oleh Kasma 2019, karena perasaan cemas yang dirasakan oleh lansia tidak berlebihan dan lansia yang memiliki pengalaman dalam menjalani suatu masalah yang sulit maka dalam dirinya akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan yang tidak begitu sulit yang didapat dari pengalaman sebelumnya.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan metode uji statistik korelasi *Kendall's Tau* diperoleh hasil p value $0,024 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul. Serupa dengan penelitian Khairunnisa (2023) dimana didapatkan hasil uji statistik menggunakan uji spearman rho didapatkan nilai p $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien korelasi $+0,762$ yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat ansietas dengan kejadian insomnia pada lansia di Puskesmas Kecamatan Nanggalo tahun 2022. Hal ini didukung oleh penelitian Sicinhu tahun 2018 yang menyatakan semakin berat gangguan cemas yang dialami lansia berhubungan dengan semakin beratnya gangguan insomnia yang dialami, (Khairunnisa, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Desa Getas Playen Gunung Kidul dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul, menunjukkan bahwa lansia paling banyak mengalami kecemasan sedang sebanyak 33 responden (62,3%) dan insomnia pada lansia sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 27 responden (50,9%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul dengan p value $0,024 < 0,05$ dan terdapat keeratan yang sedang terhadap hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Getas Playen Gunung Kidul dengan hasil koefisien korelasi didapatkan hasil 0,292.

DAFTAR PUSTAKA

- Amal, A. I., Cahyaningtias, Y., & Suyanto, S. (2021). Kombinasi Dzikir Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Insomnia Pada Lansia. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3813>
- Anissa, M., Ashari, E., & Hariyani, I. P. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah The Relationship between Anxiety Levels and Incidence of Insomnia in Medical Faculty Students Baiturrahmah University. 5(September), 366–374.
- Badan Pusat Statistik. (2021). <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Batubara, S. (2021). 1 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Lansia di Pantii Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan tahun 2021. <https://repository.unar.ac.id/jspui/handle/123456789/185>
- Chandra, H., & Makatika, Y. (2022). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Pantii Sosial Tresna Werda Himo-himo Ternate. *GLOBAL HEALTH SCIENCE*, 7(1), 7–13.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19.

Borneo Student Research, 3(2), 1941–1946.

Kasma, A. Y., Pawenrusi, E. P., & Ayumar, A. (2019). Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Mitrasedhat*, 9(2).

Khairunnisa, M. D., & Rosmaini, R. (2023). Hubungan Tingkat Ansietas dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Nanggalo Tahun 2022. *Scientific Journal*, 2(2), 75-82.

Kusumaningtyas, R. D. A., & Murwani, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta The Relationship Level of Anxiety with The Incidence of Insomnia in The Elderly at Budi Luhur Community Dwelling Kasongan Bantul Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.29238/caring.v9i1.443>

Napitupulu, M., & Ahmad, H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Panti Jompo Majelis Ta'Lim Bassilam Baru Tapanuli Selatan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 187. <https://doi.org/10.51933/health.v6i2.545>

Nuraeni, E., Kartini, K., (2019). *Kecemasan terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Masyarakat Desa Lebak Wangi*. 2(2), 104–113.

Setyaningsih, W., & Dewi, N. A. (2020). *Gambaran Persepsi, Sikap, Serta Perilaku Lansia Dan Pra-Lansia Tentang Pencegahan Penularan Covid-19 Di Wilayah Jabodetabek* (Issue 01025056601). <http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/1066>

Sutardi, M. A. G. (2021). Tata Laksana Insomnia. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 402–406. <http://jurnalmedikahutama.com>

