

**HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA
DI PSTW YOGYA UNIT BUDILUHUR
KASONGAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh :
HELGA DWI ARDIANTO
201110201021**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2015**

**HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA
DI PSTW YOGYA UNIT BUDILUHUR
KASONGAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta



**Disusun oleh :
HELGA DWI ARDIANTO
201110201021**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2015**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN
KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA
DI PSTW YOGYA UNIT BUDILUHUR
KASONGAN BANTUL**

NASKAH PUBLIKASI

**Disusun oleh :
HELGA DWI ARDIANTO
201110201021**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Pendidikan Ners-Program Studi Ilmu Keperawatan
Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Ns.Suratini.,M.Kep.,Sp.Kep.Kom

Pada Tanggal : 7 Juli 2015

Tanda Tangan :



HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PSTW YOGYA UNIT BUDILUHUR KASONGAN BANTUL

Helga Dwi Ardianto, Suratini
Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta
Email : Helga_ardianto@yahoo.co.id

INTISARI

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kesepian dengan kejadian insomnia pada lansia di PSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian korelasional kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh penghuni PSTW Yogya unit Budiluhur Kasongan Bantul, sejumlah 87 responden. Sampel diambil dengan *purposive sampling*, sejumlah 72 responden. Teknik analisis menggunakan *chi square*.

Hasil penelitian: Hasil penelitian didapatkan tingkat kesepian sebagian besar kategori ringan, yaitu 36 responden (50,0%). Kejadian insomnia adalah sebesar 8 responden (11,1%). Ada hubungan yang signifikan tingkat kesepian dengan kejadian insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur, dengan nilai χ^2 sebesar 9,793 dan p sebesar 0,007 ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Kesepian, insomnia

Research Objective: The objective of this study was to investigate the relationship between loneliness level and insomnia cases on elderly at Budiluhur Nursing Home of Kasongan Bantul.

Research Method: This study employed the correlational quantitative study with cross sectional approach. The research population was 87 elderly at Budiluhur Nursing Home of Kasongan Bantul. The samples were 72 respondents and were taken through purposive sampling technique. The data analysis used Chi Square.

Research Finding: The result shows that 36 respondents (50.0%) were in light category of loneliness level. The insomnia cases are 8 respondents (11.1%). There is a significant relationship between loneliness level and insomnia at Budiluhur Nursing Home of Yogyakarta with χ^2 value 9.793 and p value 0.007 ($p < 0.05$).

Keywords : Loneliness, insomnia

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan sebuah proses yang terjadi secara alami dan tidak dapat dihindari oleh setiap orang. Sekarang ini banyak orang yang bertahan dari tantangan kehidupan dimulai dari proses kelahiran hingga melewati masa perkembangan untuk hidup lebih lama. Hal ini dapat dikatakan sebuah keberhasilan, akan tetapi di sisi lain hal ini mengarah ke sebuah prediksi adanya peningkatan populasi lanjut usia (lansia) di dunia. Dalam empat dekade mendatang, proporsi jumlah penduduk dunia yang berumur 60 tahun keatas diperkirakan meningkat dari 800 juta penduduk menjadi 2 milyar penduduk lansia (*World Health Organization*, 2012).

Pemerintahan di Indonesia mempunyai kewajiban untuk memperhatikan kesejahteraan lansia. Penanganan permasalahan lanjut usia yang berkembang selama ini dikenal dengan melalui dua cara, yaitu pelayanan dalam panti dan luar panti. (UEP) (Depsos RI, 2003). Perhatian dari orang-orang terdekat lansia dan bantuan dari pemerintah sangat penting untuk dilakukan, karena banyaknya permasalahan yang dapat dialami lansia, diantaranya adalah berbagai penyakit dikarenakan ketuaannya. Sedangkan salah satu penyakit yang sering datang pada saat seseorang memasuki usia lansia adalah gangguan tidur. Diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 % dengan gangguan tidur yang paling sering ditemui yakni insomnia (Amir, 2007).

Prevalensi lansia yang mengalami insomnia dalam sebuah studi yang luas di komunitas di daerah Bantul ditemukan sebesar 36% untuk lansia laki-laki dan 54% lansia perempuan mengeluhkan insomnia. Hanya 26% lansia laki-laki dan 21% lansia perempuan yang melaporkan tidak mengalami kesulitan untuk tidur (Setiati & Laksmi, 2005). Penelitian mengenai insomnia yang khusus untuk usia lanjut masih sangat jarang dilakukan di Indonesia, walaupun prevalensinya cukup tinggi. Banyak hal menyebabkan penurunan kualitas tidur pada usia lanjut antara lain perubahan irama sirkadian, adanya penyakit medik, masalah psikologis, efek samping obat-obatan dan kebiasaan tidur yang buruk (Azwar, 2012).

Masalah psikologis yang paling banyak terjadi pada lansia adalah kesepian (Probosuseno, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Wardiyah (2007) mengenai kesepian yang dilakukan di komunitas di Dusun Sendowo Kelurahan Sinduadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa sebagian besar lansia berada pada keadaan kesepian sedang yakni sebesar 66,67% diikuti kesepian ringan sebesar 23,33% dan sisanya sebesar 10 % masuk dalam kategori kesepian tinggi. Kesepian yang dialami lansia harus mendapatkan perhatian dari masyarakat sekitar. Para lansia perlu untuk diberikan kegiatan-kegiatan yang melibatkan fisik, psikis maupun hubungan sosial yang bertujuan untuk menghilangkan kesepiannya, atau paling tidak dapat dikurangi.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan design korelasional kuantitatif, Silalahi (2009) menyatakan bahwa desain korelasional kuantitatif adalah desain untuk menyelidiki nilai-nilai dari dua atau lebih variabel dan menguji atau menentukan hubungan-hubungan (*relations*) yang ada di antara mereka di dalam satu lingkungan tertentu.

Populasi dalam penelitian yaitu seluruh penghuni PSTW Yogya unit Budiluhur Kasongan Bantul, sejumlah 87 responden.

Jumlah sampel sebesar 72 responden dengan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri-ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Notoatmodjo, 2005).

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2015 sampai tanggal 14 Mei 2015. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner terdiri dari 20 item pertanyaan untuk kuisisioner kesepian yang dimodifikasi dari UCLA Loneliness Scale sedangkan untuk kuisisioner insomnia terdiri dari 8 item pertanyaan digunakan KSPBJ Insomnia Rating Scale yang digunakan dalam penelitian Sutiawan (2009). Data awal dikumpulkan dengan bantuan 3 asisten peneliti dengan membagikan kuesioner insomnia dan kuesioner kesepian pada lansia. Pengisian kuesioner didampingi oleh peneliti atau asisten peneliti. Bagi usia lanjut yang tidak bisa membaca dan menulis, pengisian kuesioner dibacakan dan dibantu untuk menuliskan jawaban yang diperoleh secara verbal dan ditulis oleh peneliti atau asisten peneliti. Sebelum kuesioner dibagikan terlebih dahulu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pengisian kuesioner kemudian akan melakukan persetujuan menjadi responden. Pada penelitian ini pengolahan data menggunakan tahap-tahap pengolahan data sebagai berikut: *editing, coding, Transferring, tabulating*. Data yang sudah ditabulasi siap untuk dianalisis dengan Uji *chi square*. Peneliti harus memahami prinsip-prinsip etika penelitian meliputi : *Informed Consent, Anonimity dan Confidentiality*.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1. Karakteristik Responden di Panti PSTW Yogya Unit Budiluhur Tahun 2015.

Karakteristik	Frekuensi	%
Umur		
60 – 74 tahun	50	69,4
75 – 90 tahun	22	30,6
Jumlah	72	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	33,3
Perempuan	48	66,7
Jumlah	72	100,0
Agama		
Islam	63	87,5
Kristen	4	5,6
Katolik	5	6,9
Jumlah	72	100,0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	36	50,0
SD	18	25,0
SMP	14	19,4
SMA	4	5,6
Jumlah	72	100,0

Sumber Data Primer Tahun 2015

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia responden terbanyak pada kategori usia 60 – 74 tahun yaitu 50 responden (69,4%) dan kategori usia 75 - 90 tahun yaitu 22 responden (30,6%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden terbanyak pada kategori jenis kelamin perempuan yaitu ada 48 responden (66,7%) sedangkan jenis kelamin laki-laki terdapat 24 responden (33,3%). Karakteristik responden berdasarkan agama menunjukkan bahwa responden terbanyak pada kategori agama islam yaitu 63 responden (87,5%) sedangkan agama paling sedikit adalah agama kristen terdapat 4 responden (5,6%). Karakteristik berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa responden yang terbanyak adalah tidak bersekolah sebanyak 36 responden (50 %) dan yang terendah adalah SMA sebanyak 4 responden (5,6%).

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kesenian di Pantii Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur

No.	Tingkat Kesenian	Frekuensi	%
1.	Berat	3	4,2
2.	Sedang	33	45,8
3.	Ringan	36	50,0
Jumlah		72	100,0

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa tingkat kesepian di Pantii Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur, sebagian besar adalah kategori ringan, yaitu 36 responden (50,0%), dan paling sedikit kategori berat, yaitu 3 responden (4,2%).

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia di Pantii Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur

No.	Kejadian Insomnia	Frekuensi	%
1.	Tidak Insomnia	64	88,9
2.	Insomnia	8	11,1
Jumlah		72	100,0

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa kejadian insomnia di Pantii Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur, adalah sebesar 8 responden (11,1%) sedangkan yang tidak mengalami gangguan insomnia, adalah sebesar 64 responden (88,9) dengan jumlah keseluruhan penghuni pantii yang dijadikan sampel adalah 72 responden.

Tabel 4.4. Hubungan Tingkat Kesenian dengan Kejadian Insomnia di Pantii Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur

Tingkat Kesenian \ Kejadian Insonia	Kejadian Tidak Insonia		Insomnia		Total	
	F	%	f	%	f	%
Berat	1	1,4	2	2,8	3	4,2
Sedang	30	41,7	3	4,2	33	45,8
Ringan	33	45,8	3	4,2	36	50,0
Total	64	88,9	8	11,1	72	100,0

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kesepian kategori ringan dan tidak insomnia, yaitu 33 responden (45,8%). Adapun responden paling sedikit adalah responden yang mengalami tingkat kesepian kategori berat dan tidak insomnia, yaitu 1 responden (1,4%).

Tabel 4.7. Hasil Pengujian *Chi Square* Hubungan Tingkat Kesepian dengan Kejadian Insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur

No.	Statistik	Nilai
1.	<i>Chi Square</i> (χ^2)	9,793
2.	Derajat kebebasan	2
3.	p-value	0,007

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa nilai χ^2 sebesar 9,793 dan p sebesar 0,007 ($p < 0,05$), maka disimpulkan ada hubungan yang signifikan tingkat kesepian dengan kejadian insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan tingkat kesepian dengan kejadian insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. Hasil penelitian ini relevan berbeda dengan hasil penelitian Kurina *et al.* (2011) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesepian dengan *sleep fragmentation*.

Kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Pada saat mengalami kesepian, individu akan merasa *desperation* (pasrah), *impatient boredom* (tidak sabar dan bosan), *self-deprecation* (mengutuk diri sendiri), serta *depression* (depresi) (Marini & Hayati, 2012).

Perasaan yang dialami oleh lansia karena kesepian tersebut, menyebabkan lansia mengalami rendah diri, tidak ingin berusaha untuk terlibat pada kegiatan sosial, takut bertemu orang lain dan menghindari situasi baru. Kondisi psikologis ini terus terbawa dalam alam pikiran lansia, sehingga akan menimbulkan kesulitan untuk tidur, mudah terbangun ketika tidak, dan pada akhirnya akan menimbulkan insomnia pada lansia.

SIMPULAN

Hasil menunjukkan bahwa tingkat kesepian di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur sebagian besar kategori ringan yaitu 36 responden atau sebesar (50,0%). Sedangkan kejadian insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur adalah sebesar 8 responden (11,1%). Sehingga simpulannya ada hubungan yang signifikan tingkat kesepian dengan kejadian insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budiluhur, hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik korelasi *Chi Square* bahwa nilai χ^2 sebesar 9,793 dan p sebesar 0,007 ($p < 0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. (2007). Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran*, No. 157, 2007, hlm. 196-206.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Depsos. (2003). Kebijakan dan Program Pelayanan Sosial Lanjut Usia di Indonesia. Jakarta : Dirjen Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial, Depsos.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Probosuseno., (2007). Mengatasi Isolation pada Lanjut Usia dalam <http://www.medicalzone.org>, diakses tanggal 28 Oktober 2014

Setiati, S., & Laksmi, P. W., (2005). Insomnia in Geriatrics. *Acta Med Indones Indones Intern Med* halaman 224-229.

Silalahi, U. (2009). *Metode Penelitian Sosial*. Jakarta : Refika Aditama.

Sutiawan, M. 2009. Hubungan Antara Insomnia dengan Hipertensi Pada Kelompok Olahraga Usia Produktif Kampus 2 UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 2009. *Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Wardiyah, A. (2007). Hubungan antara Kesepian dengan Depresi pada Lansia di Dusun Sendowo Kelurahan Sinduadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UGM

World Health Organization, (2012). Health in South East Asia. A *SEARO newsletter*: Vol. 5 No. 1. New Delhi: WHO Regional Office for South-East Asia



ASTIKER
AISYIYAH
YOGYAKARTA