

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
INSOMNIA DI POSYANDU USIA LANJUT JATI HUSADA
JATISAWIT BALECATUR GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

CITRA AYU PRASASTY

080201140

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2012**

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
INSOMNIA DI POSYANDU USIA LANJUT JATI HUSADA
JATISAWIT BALECATUR GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

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



Disusun oleh:

CITRA AYU PRASASTY

080201140

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH
YOGYAKARTA
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN
INSOMNIA DI POSYANDU USIA LANJUT JATI HUSADA
JATISAWIT BALECATUR GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh:

CITRA AYU PRASASTY

080201140

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 : DR. Dra. Sumarni DW.,M.Kep

Tanggal : **10 AGUSTUS 2012**

Tanda Tangan :

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN INSOMNIA DI POSYANDU USIA LANJUT JATI HUSADA JATISAWIT BALECATUR GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Citra Ayu Prasasty², Sumarni DW³

INTISARI

Latar belakang: Usia lanjut merupakan usia yang rentan terhadap gangguan kejiwaan. Salah satu gangguan jiwa yang sering dialami adalah kecemasan. Usia lanjut yang mengalami kecemasan yang berkepanjangan akan menyasar masalah yang akan menurunkan efektifitas hidupnya. Kecemasan yang tidak tertangani eabkan dengan baik akan menimbulkan insomnia.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia di Posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta.

Metode penelitian: Pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari 2012, dengan desain penelitian *deskriptif korelatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik total sampling sejumlah 35 responden. Teknik analisis data menggunakan *Chi-square*.

Hasil: Analisa hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia di Posyandu Usia Lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta, didapatkan t hitung 35,000 dan nilai signifikan (p) 0,000. Berdasarkan hasil perhitungan lebih kecil dari 0,01 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan H_a diterima

Kesimpulan: Ada hubungan yang positif antara tingkat kecemasan dengan insomnia di Posyandu Usia Lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta.

Saran: Bagi kader di Posyandu Usia Lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta diharapkan dapat mengidentifikasi masalah yang dialami usia lanjut.

Kata Kunci : Tingkat kecemasan, Insomnia
Kepustakaan : 18 Buku (2002-2010), 3 Website
Jumlah Halaman : xiv, 68 hal, 4

¹ Judul skripsi

² Mahasiswa PPN-PSIK 'Aisiyah Yogyakarta

³ Dosen Pembimbing Skripsi Stikes 'Aisiyah Yogyakarta

RELATIONSHIP ANXIETY LEVEL WITH INSOMNIA IN ELDERLY AT INTEGRATED HEALTH SERVICE POST JATI HUSADA JATISAWIT BALECATUR GAMPING SLEMAN

YOGYAKARTA ⁴

Citra Ayu Prasasty², Sumarni DW³

ABSTRACT

Background: Advanced age is the age that are prone to psychiatric disorders. One disorder soul is often experienced anxiety. Elderly people who experience prolonged anxiety will cause problems that will reduce the effectiveness of his life. anxiety that is not handled properly will cause insomnia.

Objective: to determine the relationship between the level of anxiety with insomnia in the elderly integrated health service post Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta.

Research methodology: The study used a *descriptive correlative* design, with a cross *sectional* approach. Samples were taken with a *total sampling* technique amounted to 35 respondents. Data analysis using *chi square test*.

Research results: Analysis of the relationship with the anxiety level of insomnia in the elderly integrated health service post Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta, obtained the value t count 35.000 and significant values (*p*) 0.000. Based on the results of the calculation is smaller than 0.01 (*p* < 0.01). This shows the Ha accepted.

Conclusion and suggestion: there is a positive relationship between levels of anxiety with insomnia in the elderly integrated health service post Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta. Suggestions for the cadres in the elderly integrated health service post in teak Husada jatisawit balecatur Yogyakarta Sleman limestone is expected to identify problems experienced by the elderly.

Key words : evels of anxiety, elderly
Bibliography : books, journal, theses, websites
Number of pages : i-xiv, 1-70, appendices

⁴ Thesis title

² Student of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

³ Lecturer of School of Nursing 'Aisyiyah Health Sciences College of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Meningkatnya angka harapan hidup berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut. Di Indonesia pertambahan jumlah usia lanjut dalam kurun waktu tahun 1990 - 2025 tergolong tercepat di dunia. (Kompas, 25 Maret 2002 :10). Jumlah sekarang 16 juta dan akan menjadi 25,5 juta pada tahun 2020 yaitu sebesar 11,37% penduduk dan ini merupakan peringkat ke empat dunia dibawah Cina, India dan Amerika Serikat. Peningkatan jumlah usia lanjut pada tahun mendatang menimbulkan permasalahan kesehatan yang terjadi pada usia lanjut semakin kompleks. Karena kelompok usia lanjut dipandang sebagai kelompok masyarakat yang beresiko mengalami gangguan kesehatan. Yang dimaksud usia lanjut di sini adalah seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih, baik secara fisik masih berkemampuan (potensial) maupun karena permasalahannya tidak lagi mampu berperan secara kontributif dalam pembangunan (Departemen social RI dan UU RI no. 13 th 1998 *cit* Boedhi-Darmojo, 2006).

Stres dan kecemasan merupakan bagian tekan jiwa di dalam kehidupan manusia sehari-hari. Bagi orang yang penyesuaiannya baik maka stres dan kecemasan dapat cepat diatasi dan ditanggulangi. Bagi orang yang penyesuaian dirinya kurang baik, maka stres dan kecemasan merupakan bagian terbesar di dalam kehidupannya, sehingga stres dan kecemasan menghambat kegiatannya sehari-hari. (Prawitasari, 1998).

Kecemasan merupakan pengalaman tegang baik yang disebabkan oleh keadaan khayalan atau nyata. Konflik-konflik yang ditekan dan berbagai masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan kecemasan. Rasa cemas yang dialami oleh individu akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan kemunculannya, Salah satu dampaknya adalah insomnia yaitu ketidakmampuan untuk tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya (Snow *cit* Stanley, Mickey, 2006).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatut Gamping Sleman Yogyakarta pada tanggal 10 Desember 2011. Terdapat 35 orang usia lanjut yang mengalami insomnia. data yang diperoleh adalah 21 orang laki-laki dan 14 orang perempuan. Didapatkan informasi secara lisan bahwa mereka mengalami insomnia.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengetahui tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatut Gamping Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain deskriptif korelatif, yaitu penelitian yang darahkan untuk mendiskripsikan atau menggambarkan hubungan antara kecemasan dengan insomnia di posyandu usia lanjut jati husada jatisawit balecatur gamping sleman yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, yaitu metode pengabilan data yang dilakukan dalam satu waktu bersamaan. Teknik analisis data menggunakan Chi-square. Hipotesis kerja yang diterima jika $p\text{-value} \leq 0,01$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta. Dari hasil penelitian didapatkan data sebagai berikut

Tabel 1
Krakteristik responden di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur
Gamping Sleman Yogyakarta
Februari 2012

Karakteristik responden	Frekuensi	Persen (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	60
perempuan	14	40
jumlah	35	100
Usia		
60-70	11	31,4
>70	24	68,6
jumlah	35	100
Agama		
Islam	33	94,3
Kristen	2	5,7
jumlah	35	100

Sumber : Data primer

Dalam penelitian ini juga didapatkan data tentang kejadian kecemasan berhubungan dengan karakteristik responden di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit balecatur Gamping Sleman Yogyakarta yang ditunjukkan dengan tabel 2 berikut :

Tabel 2
Kejadian kecemasan berdasarkan karakteristik responden di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta Februari 2012

			Kecemasan				Total
			Tidak cemas	Kecemasan ringan	Kecemasan sedang	Kecemasan berat	
Jenis kelamin	Laki-laki	jumlah	3	1	3	14	21
		% total	8,5 %	2,9%	8,5 %	40 %	59,9 %
	perempuan	jumlah	1	1	1	11	14
		% total	2,9 %	2,9%	2,9%	31,4 %	40,1 %
Usia	60-70 tahun	jumlah	2	1	1	7	11
		% total	5,7 %	2,9 %	2,9 %	20 %	31,5 %
	>70 tahun	Jumlah	2	1	3	18	24
		% total	5,8 %	2,9 %	8,5 %	51,3 %	68,5 %
Agama	Islam	Jumlah	3	2	3	25	33
		% total	8,5%	5,8 %	8,5%	71,4 %	94,2 %
	Kristen	Jumlah	1	-	1	-	2
		% total	2,9 %	0 %	2,9 %	0 %	5,8 %

Sumber : data primer



Dari hasil peneitian ini juga didapatkan hasil kejadian insomnia berhubungan dengan karakteristik responden di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta yang ditunjukkan dalam tabel 3 berikut:

Tabel 3
Kejadian insommnia berdasarkan karakteristik respnden di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta Februari 2012

			Kejadian insomnia		Total
			insomnia	Tidak insomnia	
Jenis kelamin	Laki-laki	jumlah	18	3	21
		% total	51,5 %	8,5 %	60 %
	perempuan	Jumlah	13	1	14
		% total	37,1 %	2,9 %	40 %
Usia	60-70 tahun	jumlah	10	1	11
		% total	28,8 %	2,9 %	31,5 %
	>70 tahun	Jumlah	21	3	24
		% total	60 %	8,5 %	68,5 %
Agama	Islam	Jumlah	32	1	33
		% total	91,3 %	2,9 %	94,5 %
	Kristen	Jumlah	1	1	2
		% total	2,9 %	2,9 %	5,8

Sumber : Data primer

PEMBAHASAN

1. Kecemasan

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil paling banyak responden yang mengalami kecemasan adalah responden laki-laki yaitu sebanyak 21 orang (59,9%) daripada responden perempuan yaitu 14 orang responden (40,1%). Hasil ini tidak sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa dari sisi kelamin, perempuan lebih sering menderita kecemasan dibanding laki-laki. Hal ini disebabkan oleh faktor perubahan hormon yang memepengaruhi perubahan suasana hati pada wanita, terutama saat menjelang dan ketika menstruasi. Bila mengalami tekanan, umumnya laki-laki lebih banyak memiliki upaya sendiri

untuk mengatasi tekanan itu, seperti beraktifitas di luar, mengkonsumsi minuman berakohol. Sedangkan perempuan yang cemas cenderung lebih banyak berdiam di dalam rumah. Wanita dikatakan dua kali lebih banyak berpotensi mengalami kecemasan dan cenderung depresi (<http://www.litbang.depkes.go.id> diakses tanggal 12/01/12 pukul 14.00). Gangguan panik merupakan suatu gangguan cemas yang ditandai oleh kecemasan yang spontan dan episodik. Gangguan ini lebih sering dialami wanita daripada pria (Varcoralis,2000).

Dari tabel 2 juga didapatkan hasil bahwa usia yang paling banyak mengalami kecemasan adalah pada usia lebih dari 70 tahun yaitu sebanyak 24 orang responden (68,5%) dibandingkan dengan kelompok usia 60-70 tahun yaitu sebanyak 11 orang responden (31,5%). Hasil ini sesuai dengan teori dari Varacoralis,2000 bahwa seorang yang mempunyai umur lebih muda ternyata lebih mudah mengalami gangguan kecemasan akibat daripada seseorang yang lebih tua, tetapi ada juga yang berpendapat sebaliknya.namun tidak sesuai dengan teori dari Hulock 1996 yang menyatakan bahwa semakin tua seseorang semakin baik dalam mengendalikan emosinya, sehingga semakin matang usia seseorang semakin banyak pengalaman menghadapi dan mencari penyelesaian masalah.

Tabel 2 juga menjelaskan bahwa responden yang beragama Islam lebih banyak mengalami kecemasan daripada orang yang beragama Kristen. Hasil ini didapatkan karena mayoritas responden yang menjadi anggota di posyandu usia lanjut jati husada jatisawit memeluk agama Islam. Kepercayaan atau agama merupakan hal yang positif dimana dengan keyakinan atau agama yang dianut

oleh usia lanjut biasanya mampu berinteraksi dengan Yang Maha Kuasa dan dapat menurunkan kecemasan yang akan datang. (<http://www.pikiran-rakyat.com>). Individu yang menghayati dan mengerti serta selalu ingat pada Tuhan akan memperoleh manfaat, antara lain: ketenangan hati, perasaan yang tenang, aman dan merasa memperoleh bimbingan serta perlindungan-Nya (Glock dan Stark). Komitmen agama yang taat (terutama keberagaman intrinsik) berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Melihat pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden laki-laki lebih banyak mengalami insomnia yaitu sebanyak 21 orang responden (60%) dibandingkan dengan responden perempuan yaitu sebanyak 14 orang responden (40%). Hasil ini sesuai dengan teori Giaslon *et al* (1993) menyebutkan bahwa insomnia lebih banyak dialami oleh pria daripada wanita. namun tidak sesuai dengan teori Maggi *et al* (1998) di Florence yang mengatakan Insomnia lebih banyak menyerang wanita 20-50% lebih tinggi dari pria). Wanita lebih sering menderita insomnia karena siklus menstruasinya. 50% wanita dilaporkan menderita kembung yang mengganggu tidurnya 2-3 hari di setiap siklusnya. Peningkatan kadar progesteron menyebabkan rasa lelah pada awal siklus.

Tabel 4.3 juga menunjukkan hasil bahwa usia lebih dari 70 tahun mengalami insomnia paling banyak yaitu 24 orang responden (68,5%) dibandingkan dengan usia 60-70 tahun yang mengalami tidak insomnia yaitu 11 orang responden (31,5%). Hasil ini sesuai dengan Tepri yang menyatakan bahwa orang-orang berusia 60 tahun keatas mengemukakan tentang masalah tidur, penelitian menunjukkan bahwa orang tua tidak mengalami kurang tidur tetapi memiliki

kualitas tidur yang lebih sedikit daripada yang muda. Hal ini disebabkan oleh masalah seperti fisiologi tidur berubah, penyakit dan penggunaan obat. Pada usia lanjut, pola bangun pada dini hari lebih sering ditemukan. Beberapa orang tertidur secara normal tetapi terbangun beberapa jam kemudian dan sulit untuk memulai tidur kembali. Tidur REM bergeser dekat paruh hari (Ancoli-Israel & Ayalon *cit* Miller, 2006).

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa yang paling banyak mengalami insomnia yaitu responden yang beragama Islam sebanyak 33 orang responden (94,3%). Hasil ini diperoleh karena mayoritas responden beragama Islam. Dalam penelitian Larson *cit* Hawari (2007) mengungkapkan bahwa penghayatan keagamaan ternyata besar pengaruhnya terhadap taraf kesehatan fisik dan mental usia lanjut, usia lanjut yang religius lebih kuat dan tabah menghadapi stres dari pada yang kurang atau non religius, sehingga gangguan mental emosional jauh lebih kecil sehingga akan memperkecil peluang terjadinya insomnia.



KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatut Gamping Sleman Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang positif antara kecemasan dengan insomnia di posyandu usia Lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatut Gamping Sleman Yogyakarta

diketahui dari hasil perhitungan *chi square* sebesar $35,00 > 7,81$. Maka semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami maka semakin tinggi juga kejadian insomnia.

2. Tingkat kecemasan yang dialami oleh usia lanjut di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit yaitu 4 orang responden (11,4%) tidak mengalami kecemasan, 2 orang responden (5,7%) mengalami kecemasan ringan, 4 orang responden (11,4%) mengalami kecemasan sedang dan 25 orang responden (71,4%) mengalami kecemasan berat .
3. Tingkat kejadian insomnia di posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit Balecatur Gamping Sleman Yogyakarta adalah 4 orang responden (11,4%) tidak mengalami insomnia sedangkan 31 orang responden (85,6%) mengalami insomnia.

B. Saran



1. Bagi Ilmu Profesi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan hendaknya hasil penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan profesionalisme dan mutu pelayanan keperawatan.

2. Bagi Mahasiswa PSIK

Bagi mahasiswa PSIK diharapkan dapat mengaplikasikan teori untuk memebantu klien yang berhubungan dengan kebuthan dasar manusia yaitu kebutuhan untuk tidur.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk bisa meakukan penelitian dengan variable yang berbeda sehingga akan menambah sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.

4. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan untuk memperbanyak referensi sehingga akan lebih menyempurnakan dalam penyusunan skripsi.

5. Bagi Usia Lanjut

Bagi posyandu usia lanjut Jati Husada Jatisawit diharapkan lebih memperbanyak pertemuan dengan para usia lanjut, misalnya mengadakan penyuluhan tentang kesehaan usia lanjut dan kegiatan lainnya untuk mencegah tingginya kecemasan dan berdampak pada insomnia

6. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan bisa membantu usia lanjut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan untuk tidur terutama pada usia lanjut.



DAFTAR PUSTAKA

DepKes R.I. 2001. *Materi Konseling dan Kesehatan Gizi Bagi Usia Lanjut*, direktorat Bina Gizi Masyarakat: Jakarta

Hawari, D. 2007. *Sejahtera di Usia Senja Dimensi Psikologi Pada Lanju Usia*, Balai Penerbit FKUI: Jakarta

<http://www.sleepclinicjakarta.com>, 2006. diakses tanggal 14 September 2007

Likah, 2008. *Pengaruh Terpi Mandi Air Hangat Sebelum Tidur Terhadap Kejadian Insomnia Pada Usia Lanjut Di Pstw Budi Luhur Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul, Yogyakarta Tahun 2008*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. STIKES Aisyiyah, Yogyakarta

Miller, C.A. 2009, *Nursing Care of Older Adult : Theory and Practice*, Philadelphia, J.B. Lippincot Company.

Palesti. 2006. *Pengaruh umur, Depresi dan Demensia Terhadap DisabilitasFungsional Lansia di PSTW Abiyoso dan PSTW Budi Dharma Provinsi DIY (Adaptasi Sistem Neuman)* : <http://inna-ppni.on.id>.diakses tanggal 6 Januar

Rafknowledge. 2004. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo. Hal 1- 63

Marchira R Carla, 2004. *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Insomnia Pada Lansia Di Poli Geriatri RS DR Sardjito Yogyakarta*. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.



STIKES
Aisyiyah
YOGYAKARTA