

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN NSOMNIA PADA LANSIADI PUSKESMAS BAWANGAN KABUPATEN JOMBANG

Rodiyah
STIKES Pemkab Jombang

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan merupakan bagian di dalam kehidupan manusia sehari-hari termasuk lansia. 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. Penyebab insomnia ada 2 faktor yaitu gangguan fisik dan gangguan psikis, faktor fisik misalnya terserang flu yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan faktor psikis adalah stress, cemas dan depresi. **Tujuan Penelitian:** Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian Insomnia pada lansia di Puskesmas Bawangan Jombang. **Metode Penelitian :** Jenis penelitian yang digunakan adalah Analitik korelasional dengan Pendekatan Cross Sectional. Populasi yang digunakan seluruh lansia yang ada di Puskesmas Ploso . Jumlah sampel sejumlah 38 dengan metode *total sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan sedangkan variabel terikatnya adalah kejadian insomnia. Data dianalisis menggunakan Spermans ro. **Hasil Penelitian:** dari penelitian ini di dapatkan bahwa responden mempunyai tingkat kecemasan ringan 16 responden, dan responden mengalami insomnia ringan sejumlah 15 responden. **Kesimpulan :** Hasil dari uji statistik menunjukkan P Value $0,002 < 0,05$ yang berarti ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Bawangan. **Saran :** Diharapkan lansia dapat mengatasi kecemasan sehingga tdk terjadi insomnia. Apabila terjadi insomnia maka lansia diharapkan bisa mempunyai alternatif untuk mengatasinya seperti rendam kaki dengan air hangat.

Kata Kunci : Insomnia, Kecemasan, Lansia

THE CORRELATION BETWEEN THE LEVEL OF ANXIETY WITH THE INCIDENCE OF INSOMNIA IN THE ELDERLY IN HEALTH CARE CENTER OF BAWANGAN JOMBANG

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a part of everyday human life including elderly. For people who adjust well, stress and anxiety can be quickly overcome. For people who less adjusts themselves, then the stress and anxiety is the biggest part of life, so that stress and anxiety inhibits its daily activities. Causes of insomnia there are 2 factors: physical disorders and psychological disorders, physical factors such as the flu that causes trouble sleeping while psychic factors are stress, anxiety and depression. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between the level of anxiety with the incidence of insomnia in the elderly in Health Care Center Bawangan Jombang. **Method:** This study used Correlational Analysis with Cross Sectional Approach. Population used by all elderly in Ploso Public Health Center. The numbers of samples were 38 by the total sampling method. The independent variable in this study was the level of anxiety while the dependent variable was the incidence of insomnia. Data were analyzed using Spermans ro. **Result:** The results found that respondents had anxiety level of 16 respondents were mild anxiety; as many as 15

respondents had mild insomnia. Conclusion: The results of statistical tests showed P Value $0.002 < 0.05$ which means there was a correlation between the level of anxiety with the incidence of Insomnia in the Elderly in health care center of Bawangan. Discussion: It was expected that the elderly could overcome anxiety so that insomnia did not occur. In the event of insomnia the elderly were expected to have an alternative to overcome such as foot soak with warm water.

Keywords: *Insomnia, Anxiety, Elderly*

PENDAHULUAN

Menua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses yang tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Tiga tahap ini berbeda, baik secara biologis maupun psikologis. Usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, lambat gerakannya, dan figur tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2012).

Kecemasan merupakan suatu hal yang normal dialami setiap manusia dan bisa terjadi dalam setiap kehidupan manusia yang ditandai dengan perasaan gelisah, takut, khawatir, tidak nyaman dan biasanya di ikuti dengan keluhan fisik maupun psikologis (Gunarsa, 2012)

Rasa cemas yang dialami oleh lansia yang tidak dapat diatasi akan mengganggu pola tidur lansia yang menyebabkan terjadinya insomnia. Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan individu yang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada lansia. Dampak dari gangguan tidur jika lansia tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh akan menimbulkan efek seperti tidak produktif, tidak fokus, mudah lupa, menjadi pemarah, depresi, dan

menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit (Siregar, 2011)

Banyak faktor yang dapat menyebabkan lansia mengalami insomnia adalah pensiun dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit fisik, kecemasan, perasaan negatif (Aditya, 2010).

Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti lupa, kebingungan dan disorientasi (Asmadi, 2008).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan peneliti pada lanjut usia di Puskesmas Bawangan di dapatkan data dari 10 lansia 6 orang kesulitan memulai tidur dan sering bangun di tengah malam, 2 orang bangun tidur di malam hari lebih awal dan 2 orang tidak mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Puskesmas Bawangan kecamatan Ploso Kabupaten Jombang.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *Cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini Seluruh lansia yang ikut program Prolanis di Puskesmas Bawangan kecamatan Ploso kabupaten Jombang sejumlah 38 responden. Sampel dalam penelitian ini Seluruh lansia yang ikut program Prolanis di Puskesmas Bawangan kecamatan Ploso kabupaten Jombang sejumlah 38 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*.

Variabel dalam penelitian adalah variabel independen yaitutingkat kecemasan dan variabel dependen yaitu kejadian insomnia.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scaledan* untuk mengukur insomnia dengan kuesioner KSPBJIRS (kelompok studi psikiatri biologi JakartaInsomnia Rating Scale). kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Pengolahan data terdiri dari *editing, coding, scoring, tabulating*, kemudian dianalisa dengan uji *spearman rank*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang

No.	Usia	F	Presentase(%)
1	46-59tahun	24	63,16
2	60-74tahun	12	31,58
3	75-90tahun	2	5,26
Total		38	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden berusia 46 – 59 tahun sejumlah 24 responden (63,16%)

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis kelamin di Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang

No.	Jenis Kelamin	F	Presentase(%)
1	Laki – laki	4	10,53
2	Perempuan	34	89,47
Total		38	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 34 responden (89,47%)

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan di Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang

No.	Pekerjaan	F	Presentase(%)
1	Bekerja	19	50
2	Tidak Bekerja	19	50
Total		38	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setengahnya dari responden bekerja sejumlah 19 responden (50 %)

4. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Pernikahan di Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang

No.	Status Pernikahan	F	Presentase(%)
1	Menikah	18	47,37
2	Duda / janda	20	52,63
Total		38	100

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden status pernikahannya janda/ duda sejumlah 20 responden (52,63 %)

5. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 5 Distribusi frekuensi Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang

No.	Pendidikan	F	Presentase(%)
1	Pendidikan Dasar	36	94,74
2	Pendidikan Menengah	2	5,26
3	Pendidikan tinggi	0	0
Total		38	100

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya dari responden berpendidikan dasar sejumlah 36 responden (94,74 %)

Data Khusus

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan tingkat kecemasan pada lansia di Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang

No.	Tingkat Kecemasan	F	Presentase(%)
1	Tidak ada kecemasan	14	36,8
2	Kecemasan ringan	16	42,1
3	Kecemasan sedang	2	5,3
4	Kecemasan berat	6	15,8
5	Kecemasan berat sekali	0	0
Total		38	100

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden mengalami kecemasan ringan sejumlah 16 responden (42,1%)

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Kejadian Insomnia

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kejadian insomnia pada lansia di Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang

No.	Insomnia	F	Presentase(%)
1	Tidak insomnia	5	13,16
2	Insomnia Ringan	15	39,47
3	Insomnia berat	13	34,21
4	Insomnia sangat berat	5	13,16
Total		38	100

Sumber : Data Primer 2016

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden mengalami insomnia ringan sejumlah 15 responden (39,47%)

3. Tabulasi Silang Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia

Tabel 8 Tabulasi Silang Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada lansia di Puskesmas Bawangan Kecamatan Ploso Kabupaten Jombang

Tingkat Kecemasan	Tingkat insomnia									
	Tidak				Sangat				Total	
	Inso	Ring	Berat	Sangat	Inso	Ring	Berat	Sangat		
f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	
Tidak ada kecemasan	5	35,7	6	42,8	2	14,3	1	7,1	14	100
Kecemasan ringan	0	0,0	7	43,7	8	50,0	1	6,1	16	100
Kecemasan sedang	0	0,0	1	5,0	1	5,0	0	0,0	2	100
Kecemasan berat	0	0,0	1	6,7	2	12,3	3	18,8	6	100
Kecemasan berat sekali	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 16 responden yang mengalami kecemasan ringan mengalami insomnia berat sebanyak 8 responden (50%)

4. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia

Correlations

			INSO MOR D	CMS oRD
Spearman's rho	INSO MOR D	Correlation Coefficient	1.000	.487*
		Sig. (2-tailed)		.002
		N	38	38
CMS oRD	INSO MOR D	Correlation Coefficient	.487**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.002	
		N	38	38

PEMBAHASAN

1. Tingkat Kecemasan Lansia

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hampir setengahnya dari responden mengalami kecemasan ringan sejumlah 16 responden (42,1%), tidak ada kecemasan 14 Responden (36,8%), kecemasan sedang 2 responden (5,3%), kecemasan berat 6 Responden (15,8%). Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan di timpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi (Videbeck, 2008).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti, tidak berdaya serta tidak memiliki objek yang spesifik. Kecemasan merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya (Stuart, 2007).

Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tertentu (Chaplin, 2005).

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa sebanyak 20 responden berstatus janda / duda. Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia yaitu karena kehilangan pasangan, karena ketika pasangan tidak ada maka biasanya tidak ada tempat untuk berbagi

Faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya adalah tingkat pendidikan. Dimana sebanyak 36 responden berpendidikan dasar. Seperti di ketahui bahwa kalau pendidikan tinggi maka lansia akan bisa meminimalkan terjadinya cemas. Pada lansia kecemasan biasanya yang disebabkan oleh masalah masalah yang ringan. Kecemasan yang dialami oleh lansia dapat disebabkan oleh adanya kehilangan pasangan hidup, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial, penyakit yang diderita, respon yang berlebihan terhadap kejadian hidup dan pemikiran akan datangnya kematian,

2. Kejadian Insomnia.

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa lansia yang tidak insomnia sebanyak 5 responden (13,2%), insomnia ringan 15 responden (39,5%), insomnia berat 13 responden (34,2%), insomnia sangat berat 5 responden (13,2%)

Insomnia itu sendiri berkaitan dengan kesulitan memasuki tidur, melanjutkan tidur dan sering terbangun di tengah malam. Penyebab insomnia ada 2 macam faktor yaitu gangguan fisik dan gangguan psikis, faktor fisik misalnya terserang flu yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan gangguan psikis adalah stress, kecemasan dan depresi (Galih, 2006).

Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa

ketidaknyamanan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak sangat serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek seperti lupa, kebingungan dan disorientasi (Asmadi, 2008).

Menurut peneliti insomnia adalah keadaan dimana terjadi gangguan tidur pada lansia dimana lansia susah memulai tidur, sering terbangun dari tidur dan sukar untuk memulai kembali tidur.

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup. *Insomnia* pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Gangguan tidur tersebut disebabkan oleh beban pikiran yaitu adanya kekhawatiran yang dirasakan oleh lansia terhadap keluarganya, Lansia yang mengalami keluhan insomnia biasanya karena beban pikiran memikirkan keadaan ekonomi keluarga yang masih kurang mencukupi, permasalahan anak, pensiun dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit fisik, kecemasan, perasaan negatif.

3. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia

Dari hasil uji statistik di dapatkan bahwa p value $0,002 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di PKM Bawangan.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian di posyandu lansia desa Wadungasri

WaruSidoarjo yang menyatakan ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia.

Pada lansia yang mengalami kecemasan biasanya mengalami insomnia karena dengan adanya cemas mereka akan terganggu secara psikologis yang akhirnya akan berpengaruh terhadap tidurnya. Kecemasan ini dikarenakan adanya kehilangan pasangan, kehilangan pekerjaan, memikirkan anak yang belum mapan, dukungan sosial, penyakit yang diderita, respon yang berlebihan terhadap kejadian hidup dan pemikiran akan datangnya kematian

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil uji statistik di dapatkan bahwa p value $0,002 < 0,05$. Sehingga dapat di simpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di PKM bawangan Ploso.

Saran

1. Di harapkan Puskesmas memberikan terapi alternative untuk mengatasi insomnia selain menggunakan obat, seperti penggunaan rendam kaki, atau dengan music
2. Bagi para lansia hendaknya meminimalkan terjadinya kecemasan dengan banyak melakukan kegiatan positif

KEPUSTAKAAN

Asmadi, 2008, *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep dan AplikasiKebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika

Chaplin, J. P. 2005. *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

Gunarsa. 2012. *Psikologi Perawatan*. Jakarta: Gunung Mulia

Nugroho. 2012. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.

Siregar. 2011. *Mengenal Sebab-sebab Akibat-akibat dan Terapi Insomnia*. Yogyakarta: FlashBook.

Stuart, G.W. 2007. *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC

Videbeck, Sheila. 2008. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Renata Komalasari, penerjemah)*. Jakarta: EGC