

## Kecemasan terhadap Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Masyarakat Desa Lebak Wangi

Eni Nuraeni<sup>1</sup>, Kartini Kartini<sup>2</sup>, Azizah N<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Tangerang

<sup>2</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Tangerang

<sup>3</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Tangerang

Email: [nurazizah0904@gmail.com](mailto:nurazizah0904@gmail.com)

Diterima: 11 Februari 2019

Disetujui: 6 Maret 2019

---

### Abstrak

*Insomnia inisial merupakan salah satu jenis gangguan tidur yang didefinisikan sebagai kesulitan untuk mengawali atau memulai tidur. Seseorang yang mengalami insomnia inisial dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya kecemasan, hal ini ditandai dengan adanya ketakutan dengan sesuatu yang belum tentu terjadi. Hasil penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa yang menyebabkan individu mengalami ketidakmampuan untuk memulai tidur salah satunya ialah memikirkan hal yang tidak jelas saat memulai tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan kecemasan dengan insomnia inisial pada lansia di masyarakat Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur. Desain penelitian yang digunakan yaitu analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Data yang digunakan adalah kuesioner yang sesuai dengan variabel terkait. Sampel yang diambil berjumlah 50 lansia dari keseluruhan populasi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-Square. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa 48,0% mengalami kecemasan sedang, sedangkan 52,0% mengalami kecemasan berat, dan yang mengalami insomnia inisial 52,0%, sedangkan yang tidak insomnia inisial 48,0%. Kesimpulan dengan uji statistik didapatkan nilai p value 0,01 dengan nilai signifikan  $p < \alpha$  (0,05) yang artinya terdapat hubungan kecemasan dengan insomnia inisial pada lansia di masyarakat Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur. Diharapkan kepada petugas kesehatan setempat atau kader dapat mengatasi gangguan tidur yang dialami oleh lansia.*

*Kata Kunci: Insomnia Inisial, Kecemasan, Lansia*

Rujukan artikel penelitian:

Nuraeni E., Kartini K., Nur A. (2019). Kecemasan terhadap kejadian insomnia di masyarakat Desa Lebak Wangi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*. Vol. 2 (2): 104-113.

## **Anxiety on the Incidence of Insomnia Elderly in the Village Community of Lebak Wangi**

### ***Abstract***

*Insomnia is one type of sleep disorder that is defined as difficulty in starting or starting to sleep. Someone who experiences initial insomnia is influenced by several factors, one of which is anxiety, this is characterized by fear of something that is not necessarily happening. The results of the research conducted stated that what causes individuals to experience inability to start sleeping is to think about things that are not clear when starting to sleep. This study aims to determine whether there is a relationship between anxiety with initial insomnia in the elderly in the community of Lebak Wangi Village, East Sepatan District. The research design used was analytic correlation with cross sectional approach. The data used is a questionnaire that matches the related variables. Samples taken were 50 elderly from the entire population with the sampling technique using total sampling. The statistical test used is the Chi-Square test. This study showed that 48.0% experienced moderate anxiety, while 52.0% experienced severe anxiety, and those who experienced initial insomnia were 52.0%, while those without initial insomnia were 48.0%. The conclusion with the statistical test obtained p value 0.01 with a significant value  $p < \alpha$  (0.05), which means that there is a relationship between anxiety and initial insomnia in the elderly in the community of Lebak Wangi Village, East Sepatan District. It is expected that local health workers or cadres can overcome sleep disorders experienced by the elderly.*

*Keywords: Insomnia Initials, Anxiety, Elderly*

### **PENDAHULUAN**

Pertumbuhan penduduk khususnya pada penduduk lansia 60 tahun keatas telah menunjukkan kecenderungan peningkatan yang sangat pesat. Hal ini sudah ditunjukkan sejak tahun 2013, dibandingkan dengan penduduk usia lainnya. Adanya peningkatan jumlah lansia sebanyak 13,4%, diperkirakan pada tahun 2050 akan mencapai angka 25,3%, dan di tahun 2100 mengalami peningkatan hingga 35,1% di dunia (Kementerian Kesehatan, 2014).

Bertambah tuanya usia seseorang maka akan terjadi penurunan pada kemampuan fisik dan psikisnya. Salah satu contohnya yaitu lansia akan mengalami gangguan pemenuhan kebutuhan tidur. Gangguan tidur pada lanjut usia dimana keadaan terjadinya perubahan kuantitas dan kualitas pola istirahatnya. Hal ini menyebabkan rasa tidak nyaman, lansia rentan terhadap gangguan tidur karena adanya tekanan pola tidur.

Angka prevalensi insomnia di dunia pada lansia diperkirakan sebesar 13- 47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Sebuah penelitian Aging Multicenter melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia. Penduduk Amerika 50 % pernah mengalami sulit tidur dan 12% mengatakan sering sulit tidur. Dari hasil penelitian di masyarakat, prevalensi sulit tidur (insomnia) pada usia lanjut di Amerika adalah 36% untuk laki-laki dan 54% untuk wanita. Hanya 26% laki-laki dan 21% wanita usia lanjut yang mengatakan tidak ada kesulitan tidur (Darmodjo & Hadi, 2014 ).

Insomnia inisial yang berarti insomnia awal merupakan latensi tidur yang panjang atau sulit masuk tidur. Insomnia pada lansia di pengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan buruk, kurang olahraga. Prevalensi cemas pada lansia ditemukan di Indonesia tepatnya di Malang terdapat 20 lansia cemas pada tahun 2012, 40 penderita cemas pada tahun 2015. Kecemasan suatu kondisi yang menandakan suatu keadaan yang mengancam keutuhan serta keberadaan dirinya.

Kecemasan dimanifestasikan dalam bentuk perilaku seperti rasa tidak berdaya, rasa tidak mampu, rasa takut, fobia tertentu. Kecemasan muncul bila ada ancaman ketidakberdayaan, kehilangan kendali, perasaan kehilangan fungsi-fungsi dan harga diri, kegagalan pertahanan, perasaan terisolasi (Nursalam,2014). Kecemasan memberikan pengalaman seseorang mengenai ketegangan mental yang membuat seseorang gelisah dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis seperti tekanan darah meningkat, nafas cepat, nafsu makan hilang, insomnia, muka pucat, konsentrasi menurun.

## **BAHAN DAN METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* retrospektif. Berdasarkan tujuan dari penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian analitik korelasi yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel independen dan variabel dependen yang diidentifikasi pada satu-satuan waktu (Dharma, 2011). Penelitian dilakukan dari akhir bulan Mei sampai awal bulan Juni tahun 2019. Sampel yang diambil dalam penelitian adalah seluruh populasi lansia berjumlah 50 lansia

yang mengalami gangguan tidur. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu kecemasan dan variabel dependen insomnia insial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah karakteristik jenis kelamin dan skala Hamilton Rating Scale For Anxiety (HARS-A) skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan dalam bentuk skala *linkert* diberi penilaian 0=tidak pernah, 1=jarang, 2=kadang-kadang, 3=sering, 4=selalu. Skala 15-27 kecemasan sedang, 28-39 kecemasan berat, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah karakteristik jenis kelamin dan skala KSPBJ-IRS (insomnia rating scale). diberi penilaian 0=tidak pernah, 1=jarang, 2=kadang-kadang, 3=sering, 4=selalu.

## HASIL DAN BAHASAN

### a. Karakteristik Responden Penelitian

**Tabel 1.**  
**Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden**  
**Di Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur (n = 50)**

No.	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Laki – Laki	23	46,0
2.	Perempuan	27	54,0
<b>Jumlah</b>		50	100,0

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin lansia di Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur yang terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan sejumlah 27 lansia (54,0%), dan berjenis kelamin laki-laki sejumlah 23 lansia (46,0%).

Berdasarkan hasil data dari 50 lansia didapatkan bahwa mayoritas lansia adalah berjenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan Milkhatun (2017) yang berjudul hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia di Uptd Panti Sosial Tresna Werdha nirwana Puri Samarinda, yang menyatakan bahwa mayoritas lansia adalah perempuan sejumlah 29 orang (54,7%). Hal ini dikarenakan ketidakhadiran lansia pada saat penelitian.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hatmanti, M. N. dan M. Likha (2019) yaitu perempuan lebih banyak dari pada laki-laki sebanyak 30 orang (63,8%) dan lansia yang berjenis kelamin laki-laki lebih sedikit yaitu sebanyak

17 orang (36,2%). Perbedaan jumlah jenis kelamin ini dipengaruhi oleh ketersediaan lansia yang mengikuti penelitian karena pada saat itu lansia tidak hadir ditempat.

Penelitian yang dilakukan Vikhanti, A. A. dan A. I. Gusti (2016) pun menyatakan bahwa perempuan lebih banyak dari pada laki-laki sebanyak 29 orang (54,7%) dan lansia yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 17 orang (36,2%). pernyataan diatas merupakan penyebab dari beberapa lansia yang sedang mengalami sakit dan berhalangan hadir.

## b. Gambaran Distribusi Frekuensi Kecemasan

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Kecemasan Di Desa Lebak Wangi**  
**Kecamatan Sepatan Timur (n=50)**

<b>Kategori Variabel</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Kecemasan Sedang	24	48,0
Kecemasan Berat	26	52,0
<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan lansia di Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur dari jumlah 50 lansia mayoritas lansia yang memiliki kecemasan berat sejumlah 26 lansia (52,0%) dan yang memiliki kecemasan sedang sejumlah 24 lansia (48.0%).

Karakteristik sampel penelitian yang dilihat dari gambaran kecemasan menunjukkan hasil bahwa lansia di Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur, dari 50 lansia diketahui yang mayoritas mengalami kecemasan berat sejumlah 26 lansia. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Vikhanti, A. A. dan A. I. Gusti (2016) menyatakan bahwa lansia yang mengalami kasus kecemasan saja sejumlah 3 (20%) dan tidak ada karakteristik cemas sedang atau berat, peneliti hanya ingin mengetahui apakah lansia masuk dalam kategori cemas atau tidak.

Hasil penelitian mengenai kecemasan tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dariah, D. E. dan Okatiranti (2015) menyatakan bahwa lansia yang mayoritas adalah mengalami kecemasan sedang sejumlah 40 lansia, sedangkan lansia yang mengalami kecemasan berat sejumlah 21 lansia. Hal ini dikarenakan oleh teori kecemasan dimana lahan persepsi terhadap masalah mulai menurun, lansia lebih memfokuskan hal-hal yang penting saat itu dan mengesampingkan hal yang tidak jelas seperti cemas.

Hasil penelitian mengenai kecemasan tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Witriya, C., et.al (2016) menyatakan bahwa lansia yang mayoritas mengalami kecemasan sedang sejumlah 33 lansia (62,3%), sedangkan yang mengalami kecemasan berat tidak ada. Hal ini dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu dukungan social dan dukungan keluarga terhadap lansia.

**c. Gambaran Distribusi Frekuensi Insomnia Inisial**

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Insomnia Inisial Di Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur (n=50)**

<b>Kategori Variabel</b>	<b>Jumlah (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Insomnia Inisial	26	52,0
Tidak Insomnia Inisial	24	48,0
<b>Jumlah</b>	<b>50</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia inisial lansia di Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur dari jumlah 50 lansia mayoritas memiliki insomnia inisial sejumlah 26 lansia (52,0%) dan yang tidak insomnia inisial sejumlah 24 lansia (48,0).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami insomnia inisial di masyarakat Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur yaitu sejumlah 26 lansia, sedangkan yang tidak insomnia inisial sejumlah 24 lansia. Hal ini dikarenakan kebanyakan lansia terlalu memikirkan masalah yang terjadi di keluarga dan kurang interaksi terhadap lingkungan sekitar.

Hasil penelitian mengenai insomnia inisial tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningrum, T., et.al (2015) menyatakan bahwa insomnia yang mayoritas yaitu insomnia ringan sejumlah 23 lansia (71,9%), sedangkan insomnia berat sejumlah 1 (3,1%). Hal ini dikarenakan insomnia yang dialami lansia tidak terlalu mengganggu kualitas tidur mereka.

Penelitian mengenai insomnia inisial sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti, I. dan N. Pepin (2015) menyatakan bahwa lansia yang mayoritas mengalami insomnia secara umum sejumlah 19 lansia (61,3%), sedangkan yang tidak mengalami insomnia secara umum sejumlah 12 lansia (38,7%). Hal ini dikarenakan

oleh penyakit fisik dan kegelisahan lansia serta perubahan yang dialami lansia seperti keinginan untuk berkemih di malam hari yang bisa mengakibatkan lansia sulit tidur.

Penelitian yang dilakukan Vikhanti, A. A. dan A. I. Gusti (2016) bahwa yang mengalami insomnia hanya berjumlah 3 orang (27,7%) dan tidak mengalami insomnia berjumlah 8 orang dari sampel berjumlah 15 orang. Peneliti menyatakan hal tersebut dikarenakan kehidupan mereka yang sudah terjamin dip anti dan tidak memikirkan beban hidup.

#### d. Analisis Kecemasan dengan Insomnia Inisial pada Lansia

**Tabel 4**  
**Analisis *Chi-Square* Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Inisial Pada Lansia Di Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur.**

Kecemasan	Insomnia Inisial		Total		P-Value	OR
	Insomnia	Tidak	N	%		
<b>Sedang</b>	8	16	24	48,0	0,01	0,222
<b>Berat</b>	18	8	26	52,0		
<b>Total</b>	26	24	50	100		

Berdasarkan tabel 4.4 hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang mengalami insomnia inisial dan mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 18 lansia (69,2%), sedangkan lansia yang mengalami insomnia inisial dan mengalami kecemasan sedang yaitu berjumlah 8 lansia (33,3%), untuk lansia yang tidak mengalami insomnia inisial dan mengalami kecemasan berat sejumlah 8 lansia (30,8%), sedangkan lansia yang tidak mengalami insomnia inisial dan mengalami kecemasan sedang sebanyak 16 lansia (66,7%).

Hasil uji statistik *Chi Square* berdasarkan tabel distribusi 2x2 menunjukkan nilai p value  $0,01 < \alpha$  (0,05) sehingga  $H_a$  diterima yang artinya bahwa terdapat hubungan

kecemasan dengan insomnia inisial pada lansia di masyarakat Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur, dengan nilai *odd ratio* (OR) 0,222 yang artinya lansia dengan kecemasan berat memiliki peluang 2 kali lipat dapat mengalami insomnia inisial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya lansia yang mayoritas mengalami kecemasan berat disertai dengan insomnia inisial sejumlah 26 lansia (52,0%), sedangkan lansia yang mengalami kecemasan sedang disertai tidak adanya insomnia inisial sejumlah 24 lansia (48,0%). Uji statistik *Chi Square* dengan tabel distribusi 2x2 menunjukkan nilai *p value*  $0,01 < \alpha$  (0,05) sehingga  $H_a$  diterima yang artinya bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan insomnia inisial pada lansia di masyarakat Desa Lebak Wangi Kecamatan Sepatan Timur. Hal ini dikarenakan lansia banyak memikirkan hal yang belum tentu terjadi terhadap anak atau keluarganya, sehingga mengakibatkan lansia sulit untuk memulai tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novianti, I. dan N. Pepin (2015) yang menyatakan bahwa hasil dari uji *rank spearman* didapatkan *p value*  $0,000 < \alpha$  0,005 yang artinya terdapat hubungan stress dengan insomnia pada lansia di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Hal ini dikarenakan oleh adanya beban pikiran yang dialami lansia dalam keluarga.

Penelitian ini pun sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Dariah, D. E. dan Okatiranti (2015) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat dengan nilai *p value* 0,000 ( $\alpha < 0,001$ ). Hal ini dikarenakan banyaknya masalah yang dihadapi lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuningrum, T., et.al (2015) pun sama yang menyatakan bahwa adanya hubungan tingkat depresi dengan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Upt panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto dengan nilai *p value* (0,001)  $\alpha < (0,05)$ . Hal ini dikarenakan oleh depresi yang dialami lansia berdampak pada penyakit fisik lansia salah satunya sakit kepala yang mengakibatkan terjadinya gangguan tidur pada lansia.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan menurut penelitian-penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan kecemasan dengan insomnia inisial pada lansia disebabkan oleh faktor psikologis yaitu banyaknya beban pikiran yang

dihadapi lansia sehingga lansia mengalami kecemasan dan mengakibatkan insomnia inisial.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis univariat dari 50 lansia didapatkan mayoritas lansia berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan dengan jumlah 27 lansia. Hasil dari frekuensi kecemasan yang didapatkan bahwa mayoritas lansia mengalami kecemasan berat sejumlah 26 lansia. Hasil dari frekuensi Insomnia Inisial didapatkan bahwa mayoritas lansia mengalami Insomnia Inisial sejumlah 26 lansia. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan kecemasan dengan insomnia inisial pada lansia di Desa Lebak Wangi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada *caregive* bahwa masih banyak lansia memiliki kecemasan dan seharusnya dapat dilakukan pendampingan dalam pencegahan, seperti melakukan jalan pagi, senam yang dilakukan selama 30 menit.

## **RUJUKAN**

- Dariah, D. E. dan Okatiranti. 2015. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan* Vol. 3 No.2.
- Darmojo. 2014. *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*, Penerbit FKUI. Jakarta.
- Dharma. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*, Penerbit buku Kesehatan. Jakarta.
- Hatmanti, M. N. dan M. Likha. 2019. Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Griya Werdha Jambangan Surabaya. *Journal Health of Science* Vol. 12 No. 1.
- Kemendes. 2014. Infodatin Lansia Pertumbuhan Penduduk Lansia. [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id). 23 maret 2019 (10:15).
- Milkhatun. 2017. Hubungan antara Depresi dengan Insomnia pada Lansia di Uptd Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 5 No. 1.
- Novianti, I. dan N. Pepin. 2015. Hubungan Stres dengan Insomnia pada Lansia di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. *Jurnal Ilmu Keperawatan* Vol. 4 No. 3.
- Nursalam. 2014. *Manajemen Keperawatan : Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional, Edisi 4*. Salemba Medika. Jakarta.

- Vikhanti, A. A. dan A. I. Gusti. 2016. Angka Kejadian Gangguan Cemas dan Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. *E-Jurnal Medika* Vol. 5 No. 9.
- Wahyuningrum, T., et.al. 2015. Hubungan Tingkat Depresi dengan Gangguan Tidur pada Lansia di Upt Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 4 No. 1.
- Witriya, C., et.al. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News* Vol.1 No.2.