

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECEMASAN PADA LANSIA DI POLI GERIATRIK RSUD INDRASARI RENGAT

Rahmaniza⁽¹⁾, Rohmi Fadhli⁽²⁾, Etin Nazarudin⁽³⁾, Triyana Harlia Putri⁽⁴⁾

⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾Program Studi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

⁽⁴⁾Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura

*corresponding author : rahmaniza91@gmail.com

ABSTRAK

Tahapan terakhir perkembangan manusia pada tahap lansia. Bertambahnya usia akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada umumnya ini akan dialami oleh lansia, baik perubahan fisik, fisiologis maupun psikologis. Masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia adalah kecemasan. Rasa cemas yang dialami oleh lansia yang tidak dapat diatasi akan mengganggu kualitas tidur lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada lansia di Poli Geriatrik. Penelitian ini menggunakan metode *deskriptif korelasional*, dengan rancangan survey *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah semua lansia yang berobat ke Poli Geriatrik, dengan jumlah sampel 106 dengan teknik total sampling. Analisa data yang digunakan *chi-square test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata lansia mengalami kualitas tidur buruk yaitu 84 orang (79,2%), sedangkan 56 orang (52,8%) lansia mengalami kecemasan sedang. Adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kecemasan pada lansia di Poli Geriatrik RSUD Indrasari Rengat, dengan nilai *p value* (0,010). Diharapkan lansia tetap aktif melakukan aktivitasnya dan menjaga kesehatan, serta mengurangi rasa stress pada lansia.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Kecemasan Lansia

ABSTRACT

The last stage of human development in the elderly stage. With increasing age, there will be a decrease in bodily functions in general, this will be experienced by the elderly, both physical, physiological and psychological changes. The psychological problem that often occurs in the elderly is anxiety. Anxiety experienced by the elderly that cannot be overcome will interfere with the quality of sleep of the elderly. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and anxiety in the elderly at the Geriatric Polyclinic. This study used a descriptive correlational method, with a cross-sectional survey design. The sample in this study were all elderly who went to the Geriatric Polyclinic, with a total sample of 106 using a total sampling technique. Data analysis used chi-square test. The results showed that on average the elderly experienced poor sleep quality, namely 84 people (79.2%), while 56 people (52.8%) experienced moderate anxiety. There is a relationship between sleep quality and anxiety in the elderly at the Geriatric Polyclinic at Indrasari Rengat Hospital, with a *p value* (0.010). It is hoped that the elderly will remain active in carrying out their activities and maintain health, and reduce stress in the elderly.

Keywords: Sleep, Quality, Anxiety, Geriatri

PENDAHULUAN

Lansia adalah usia 60 tahun keatas yang rentan pada kesehatan fisik dan mental. Penuaan atau *aging* tahap lanjut dari proses kehidupan ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh bersifat alamiah/fisiologis. Tanda proses menua akan tampak pada usia 45 tahun dan menimbulkan masalah di usia 60 tahun (Witriya, Utami, & Andinawati, 2016).

Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah lansia di Provinsi Riau pada tahun 2017 terdapat 288.911 jiwa dari jumlah populasi penduduk sebanyak 5.766.241 jiwa (Statistik, 2018). Sedangkan jumlah lansia di Provinsi Riau tahun 2018 terdapat 306.201 dari jumlah populasi penduduk sebanyak 6.074.068 jiwa (Dukcapil, 2018). Jumlah penduduk lansia di Indragiri Hulu berdasarkan data statistik tahun 2015 sebesar 5,05 %.

Semakin tinggi jumlah lansia akan semakin tinggi permasalahan yang dihadapi lansia, sehingga lansia mengalami kecemasan yang tinggi disebabkan oleh berbagai faktor seperti memikirkan umur yang semakin lanjut sehingga berdampak pada ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dan memikirkan masalah yang terjadi pada keluarga. Mengalami tingkat kecemasan yang tinggi akan berdampak pada kualitas dan pola tidur lansia yang terdiri dari dua aspek yaitu baik dan tidak baik sehingga mengakibatkan berbagai macam kemungkinan lansia mengalami gangguan kesehatan (Redjeki S, 2019).

Kecemasan muncul ketika emosi serta timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang atau tekanan perasaan dengan tidak berdaya serta perasaan yang tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal

yang belum jelas. Munculnya kecemasan dibagi menjadi 3 aspek, yaitu aspek fisik, emosional dan mental yang ditandai dengan tubuh mengeluarkan keringat, mulut kering, gelisah, rasa panik, rasa takut dan timbulnya rasa khawatir (Annisa & Ifdil, 2016). Salah satu masalah kesehatan jiwa pada lansia yaitu gangguan kecemasan yang sering muncul bersamaan dengan penurunan pada kondisi fisik yang sudah mengalami penyakit (*chronic pain*) atau gangguan psikiatri lainnya seperti demensia ataupun depresi (Sherlyna & Dyah, 2015).

Semakin bertambah umur lansia maka permasalahan yang dihadapi juga semakin banyak, berupa perubahan fisik seperti penurunan fungsi sel, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem kardiovaskuler, sistem pengaturan temperatur (suhu tubuh), sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem endokrin, sistem kulit serta sistem muskulosletal. Masalah pada lansia gangguan kualitas tidur, perubahan pola makan, kekurangan olahraga dan stres sehingga berdampak pada berbagai penyakit yang dialami lansia seperti hipertensi. Kualitas tidur yang buruk pada lansia akan berpengaruh besar terhadap kenaikan tekanan darah sehingga lansia bisa mengalami hipertensi sebagai pemicu timbulnya berbagai penyakit (Amanda, Prastiwi, & Sutriningsih, 2017).

Sekitar 428 lansia yang tinggal di masyarakat, sebanyak 19% mengatakan mereka sangat mengalami kesulitan tidur, 24% mengalami kesulitan tidur setidaknya satu kali dalam seminggu, dan 39% mengalami mengantuk yang berlebihan di siang hari (Mas, 2011). Menurut Khusnul & Wahyu (2012) dari 29 responden (29,9%) memiliki kualitas tidur baik dan 68 responden (70,1%) memiliki kualitas tidur buruk atau jelek

disimpulkan bahwa secara keseluruhan lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Mandiri Semarang memiliki kualitas tidur buruk (Khasanah & Hidayati, 2012).

Kecemasan bisa mengganggu tidur. Kecemasan dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Perubahan kimia ini menyebabkan berkurang waktu tidur tahap IV NREM dan tidur REM serta lebih banyak perubahan dalam tahap tidur lain dan lebih sering terbangun (Kozier, 2011).

Selama tidur terjadi penurunan tekanan darah, penurunan ini terjadi akibat penurunan kerja saraf simpatik terjadi berkisar 10-20% dari tekanan darah normal, kualitas tidur yang buruk, seperti banyak terjaga, kesulitan memulai tidur, dan kurangnya kualitas tidur berpengaruh terhadap keseimbangan dan penurunan tekanan darah, pada kondisi kualitas tidur yang buruk, sering terjaga di malam hari, kurangnya waktu tidur bahkan akan meningkatkan tekanan darah. Hasil penelitian lansia cenderung lebih banyak mengalami gangguan tidur dan memiliki kualitas tidur buruk dengan sebagian besar dialami oleh perempuan, sebagian besar lansia insomnia, dan mengalami pola tidur yangburuk (Majid, 2014)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecemasan Pada Lansia di Poli Geriatrik RSUD Indrasari Rengat .

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan *deskriptif korelasional* dengan menggunakan rancangan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Alimul, 2014). Desain penelitian untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada

lansia di RSUD Indrasari Rengat. Penelitian dilakukan pada tahun 2021. Teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Geriatric Anxiety Scale (GAS)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilakukan pada bulan Oktober 2020 sampai Maret 2021 didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Lansia di Poli Geriatrik RSUD Indrasari Rengat

Variabel	f	%
Baik	22	20,8
Buruk	84	79,2
Jumlah	106	100

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 84 responden (79,2%) kualitas tidur yang buruk.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Lansia di Poli Geriatrik RSUD Indrasari Rengat

Variabel	f	%
Kecemasan Sedang	56	52,8
Kecemasan Berat	50	7,2
	106	100

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan bahwa sebanyak 56 responden (52,8 %) termasuk kedalam kategori kecemasan sedang.

2. Analisa Bivariat

Analisa ini menggunakan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara variabel pelayanan perawat dengan tingkat kepuasan pasien di Instalasi Rawat Inap Interna RSUD Indrasari Rengat, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3 Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kecemasan Pada Lansia di Poli Geriatrik RSUD Indrasari Rengat

Kecemasan Responden	Kualitas Tidur				Jumlah	P value	OR
	Baik		Buruk				
	f	%	f	%			
Sedang	17	77,2	3	46,4	56	0,010	0,014
Berat	5	22,8	4	53,6	50		
Jumlah	22		84		106		

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 56 orang responden yang mengalami kecemasan sedang, (77,2%) mengalami kualitas tidur baik dan (46,4%) kualitas tidur buruk. Sedangkan dari 50 jumlah responden yang mengalami kecemasan berat, (22,8%) mengalami kualitas tidur baik dan (53,6%) kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* diperoleh *p value* (0,010) < α (0,05), sehingga hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecemasan lansia di Poli Geriatrik RSUD Indrasari Rengat. Hasil analisis diperoleh OR=0,014 artinya responden yang memiliki kecemasan sedang mempunyai peluang 0,014 kali untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan responden yang memiliki kecemasan berat.

Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya kecemasan tidak mempengaruhi kualitas tidur, yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia yaitu latensi tidur, efisiensi tidur (Araújo & Ceolim, 2010). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia usia 60-85 tahun.

Pernyataan tersebut diperkuat oleh hasil penelitian (Utomo Wahyu, 2009), bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Wredha Penelitian yang menemukan adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia (Dariah Elis Deti, 2015). Penelitian ini dilakukan pada 66 responden lansia di Posyandu Anyelir.

Penelitian di Manado ada hubungan kecemasan dengan gangguan tidur seperti insomnia di Balai Penyantunan lanjut usia (Sohat et al., 2014). Penyakit kronis dan kecemasan menjadi dua hal yang saling berkaitan, penyakit kronis yang sulit diatasi dapat menyebabkan kecemasan pada lansia. Kondisi kecemasan pada lansia dapat berakibat pada pikiran maupun perasaan. Pikiran kacau, rasa takut, gelisah, dan tidak nyaman menyebabkan lansia sulit memulai dan mempertahankan tidur (Sohat et al., 2014).

Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami lansia maka lansia tersebut mengalami gangguan kualitas tidur. Sebaliknya jika tingkat kecemasan rendah maka lansia tersebut tidak akan mengalami gangguan kualitas tidur. Tingkat kecemasan yang dialami oleh lansia diakibatkan oleh berbagai hal diantaranya gangguan fisik, kematian orang yang dicintai dan kehilangan keamanan ekonomi (Keliat B A, Wiyono Akemat Pawiro, 2011).

Kecemasan yang dialami lansia dianggap suatu hal yang wajar dan mempunyai dampak yang tidak baik salah satu dampak yang disebabkan oleh kecemasan yaitu terganggunya kualitas tidur pada lansia (Widya, 2010).

Menurut penelitian bahwa tingkat kecemasan sangat mempengaruhi kualitas tidur pada lansia, banyaknya responden yang mengalami tingkat cemas sedang serta minimnya responden yang memiliki

kualitas tidur baik. Disebabkan karena berbagai faktor yang mempengaruhi seperti lamanya tidur dan waktu tidur di malam hari yang terganggu. Diharapkan lansia tidak terlalu memikirkan hal-hal yang dapat memicu kecemasan dalam kehidupan sehari-hari yang dapat menyebabkan lansia menjadi waspada dan meningkatkan persepsinya. Dengan demikian akan menjadikan lansia mempunyai pikiran yang tenang sehingga berdampak dipola tidur lansia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tenaga kesehatan harus lebih mengoptimalkan pelayanan kesehatan pada lansia dengan cara pendekatan yang menyeluruh, orientasi terhadap kebutuhan klien, diagnosis secara tepat dan terpadu, *team work*, serta melibatkan keluarga dalam pelaksanaannya. Dan diharapkan peran perawat, keluarga dalam hal intervensi pendekatan langsung dilapangan misalnya mengadakan senam lansia, penyuluhan, sehingga dengan adanya kegiatan-kegiatan ini pemeliharaan kesehatan bisa dilaksanakan dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tenaga kesehatan harus lebih mengoptimalkan pelayanan kesehatan pada lansia dengan cara pendekatan yang menyeluruh, orientasi terhadap kebutuhan klien, diagnosis secara tepat dan terpadu, *team work*, serta melibatkan keluarga dalam pelaksanaannya. Dan diharapkan peran perawat, keluarga dalam hal intervensi pendekatan langsung dilapangan misalnya mengadakan senam lansia, penyuluhan, sehingga dengan adanya kegiatan-kegiatan ini pemeliharaan kesehatan bisa dilaksanakan dengan baik. Mayoritas responden termasuk kedalam kategori kecemasan sedang (52,8%). Mayoritas responden mengalami kualitas

tidur yang buruk (79,2%). Ada hubungan antara hubungan antara kualitas tidur terhadap kecemasan lansia di Poli Geriatrik RSUD Indrasari Rengat (p value=0,010, OR=0,014).

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H. aziz. (2014). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data* (Medika, Ed.). Jakarta.
- Amanda, H., Prastiwi, S., & Sutriningsih, A. (2017). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat kekambuhan hipertensi pada lansia di kelurahan tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(3), 437–447.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Araújo, C. L. de O., & Ceolim, M. F. (2010). Qualidade do sono de idosos residentes em instituição de longa permanência. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 44(3), 619–626. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342010000300010>
- Dariah Elis Deti, O. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.31311/.v3i2.156>
- Dukcapil. (2018). *Visualisasi Data Kependudukan*. Retrieved from <https://gis.dukcapil.kemendagri.go.id.peta>
- Keliat B A, Wiyono Akemat Pawiro, S. H. (2011). *Manajemen kasus gangguan jiwa: CMHN (Intermediate course)*. Retrieved from <https://onesearch.id/Record/IOS2726.slims-30787/TOC>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas Tidur Lansia Balai

- Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. Retrieved from <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Kozier. (2011). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan :Konsep,Proses, dan Praktik* (7th ed.; EGC, Ed.). Jakarta.
- Majid, A. Y. (2014). *Pengaruh Akupresur Terhadap Kualitas Tidur Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay* (UNIVERSITAS PADJADJARAN). Retrieved from <https://pustaka.unpad.ac.id/archives/132332>
- Mas, M. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Redjeki S, H. (2019). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru Ii Jakarta. *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kecemasan Lanjut Usia Di Puskesmas Johar Baru Ii Jakarta*, 2, 1–10. Retrieved from <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>
- Sherlyna, & Dyah. (2015). Hubungan Faktor Individu dan Budaya Organisasi dengan Perilaku Caring Perawat Pelaksana di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Ganesha Gianyar The Association Of Individual Factors And Organization Culture And Approach With Nursing Quality Of Care In Ganesh. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3, 54–59.
- Sohat, F., Bidjuni, H., Kallo, V., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., & Ratulangi, U. S. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v2i2.5163>
- Statistik, B. P. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia* 2018. *Badan Pusat Statistik*.
- Utomo Wahyu, W. Ar. (2009). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Surakarta*. <https://doi.org/10.23917/bik.v2i2.3798>
- Widya, G. (2010). Mengatasi insomnia: cara mudah mendapatkan kembali tidur nyenyak anda. In *Jogjakarta: Katahati*. Retrieved from <http://balaiyanpus.jogjaprovo.go.id>
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2), 191–203. <https://doi.org/https://doi.org/10.33366/nn.v1i2.437>