

## Hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di balai pelayanan sosial trena werdha Bantul

Nabilah Rahmadiyah<sup>1</sup>, Ibrahim Rahmat<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>2</sup>Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

\*Email: Nabilahpransiska55@gmail.com\*; ibrahim.rahmat@ugm.ac.id

### Abstrak

Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan perlu penanganan segera dan terintegrasi. Masalah kesehatan jiwa yang sering terjadi pada lansia adalah kecemasan, depresi insomnia, paranoid dan demensia, jika lansia mengalami masalah tersebut, maka kondisi itu dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ketahuinya hubungan tingkat kecemasan dan gangguan pola tidur pada lansia di balai pelayanan sosial trena werdha bantul yogyakarta. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *deskriptif* dengan pendekatan *cross sectional*. Menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *slovin* yaitu 45 responden. Uji statistik yang digunakan uji *chi square*. Hasil semakin tinggi skor tingkat kecemasan maka gangguan pola tidur ditunjukkan dengan hasil uji *chi square* didapat nilai signifikan = 0.367 ( $p > 0.05$ ) kesimpulan yang didapatkan tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dan gangguan pola tidur dengan cukup dan baik sehingga tidak mengakibatkan kecemasan dan susah untuk memulai kembali.

**Kata Kunci :** gangguan pola tidur; lansia; tingkat kecemasan

### *The relationship between anxiety levels and sleep pattern disorders in the elderly at the Bantul trena werdha social service center*

#### Abstract

Many elderly people face various health problems that need immediate and integrated treatment. Mental health problems that often occur in the elderly are anxiety, depression, insomnia, paranoia, and dementia when the elderly experience these problems, it can disturb their daily activities. The objective is to find out the relationship between anxiety levels and sleep disorders in the elderly at trena werdha social services center, bantul, yogyakarta. Research method of this research was quantitative research. The research design was descriptive research with a cross-sectional approach by using purposive sampling technique. The sampling technique performed by the slovin formula, namely 45 respondents. The statistical test used was The chi square test. Results is higher the anxiety level score, the worse the sleep disorders were. It was shown by the results of the chi square test, the significant value = 0.367 ( $p > 0.05$ ). Conclusion there is no relationship between the anxiety level and sleep disorders in the elderly at the trena werdha social service center, bantul. Suggestion elderly people should be able to use the time to rest and sleep well enough so that it does not result in anxiety and difficulty in starting to sleep again.

**Keywords :** anxiety level, elderly, sleep pattern disorders

## 1. Pendahuluan

Lansia secara psikologis mengalami karakteristik perubahan yang spesifik dalam transisi dan bagian kehidupan terutama dalam hal proses perkembangan kejiwaan, emosi, sikap atau sifat, motivasi dan kepribadian. Pada fase pembentukan kepribadian lansia akan menghadapi keputusan, penderitaan dan berkurangnya kasih sayang (Mauk, 2023). Dalam perkembangannya lansia mengalami perubahan yang berdampak terhadap pada pola istirahat dan tidur, perubahan metabolisme yang cenderung menurun, penurunan fungsi psikososial dan juga akselerasi sintesis protein memberikan perubahan kuantitas dan kualitas tidur lansia yang berujung pada permasalahan kualitas hidup (Carol A. Miler, 2023) lansia mengeluhkan gangguan tidur atau insomnia. di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 60 tahun. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling

sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Madeira et al., 2019).

Faktor penting yang mempengaruhi Kecemasan pada lansia adalah Gangguan Pola Tidur. Kesepian Pola tidur merupakan kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia. Sehingga banyak Lansia yang mengeluh mengenai masalah tidur hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari dengan terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi dan sering terbangun di waktu malam hari. Sehingga banyaknya persoalan lanjut usia seiring dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia yang mengakibatkan munculnya beberapa fenomena seperti perubahan structural dan fisiologis salah satunya kesulitan untuk tidur atau insomnia (Sitalita, 2020)

Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 tentang kesejahteraan lansia dijelaskan bahwa di Indonesia semua harus disamaratakan kesejahteraannya dan semua lansia berhak mendapatkan pengobatan dari seluruh tenaga kesehatan yang ada. Kesehatan yang ada. Masalah keperawatan yang sering muncul pada lansia yaitu gangguan pola tidur. Gangguan pola tidur disebabkan oleh kecemasan merupakan kekhawatiran yang berlebihan terhadap jumlah aktivitas atau peristiwa yang terjadi (Latief et al., 2020). Sehingga bisa menimbulkan seseorang mengalami perasaan yang sulit dan aktivitas syaraf otonom dalam berespon terhadap ketidakberdayaan ancaman yang tidak spesifik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Februari 2024 di Balai pelayanan sosial tresna werdha bantu kepada 10 lansia. Hasil wawancara didapatkan bahwa lansia di Balai pelayanan sosial tresna werdha bantu rata-rata memiliki permasalahan gangguan pola tidur yang disebabkan oleh tingkat kecemasan yang cukup tinggi seperti ketakutan, kekhawatiran berulang yang pada akhirnya menyebabkan rasa takut dan hilangnya konsentrasi sehingga terjadinya penurunan dalam melakukan aktifitas. Jika tidak ditangani dengan baik dapat mengakibatkan depresi, murung diri, gelisah adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Gangguan Pola tidur pada lansia di Balai pelayanan sosial tresna werdha bantu cukup sulit dikendalikan karena lansia sering terbangun pada malam hari. Hal ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan dan gangguan pola tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Bantul.

Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecemasan dan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bantul". Penelitian yang akan dilakukan ini memilih lansia yang tinggal di panti daripada lansia yang tinggal bersama keluarga di rumah ataupun lansia di masyarakat. Hal tersebut untuk dapat melihat apakah lansia yang sudah tinggal bersama teman sebayanya yang berada di Panti Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta masih memiliki masalah psikologisnya atau tidak. Melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui seberapa besar gangguan pola tidur yang dialaminya.

## 2. Metode

Jenis penelitian ini adalah Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan menggunakan metode analitik kuantitatif. Dengan desain cross sectional yaitu desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel, dimana variabel independen (Tingkat kecemasan) dan dependen (Gangguan pola tidur) diidentifikasi pada satuan waktu. Populasi merupakan keseluruhan dari objek dan subjek yang diteliti. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Bantul sebanyak 80 Orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan Rumus Slovin (Musturoh, 2018). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Purposive sampling dapat disebut dengan judgement sampling adalah suatu metode menetapkan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti, sehingga besaran sampel tersebut dapat mewakili populasi lain yang telah diketahui sebelumnya (Nursalam, 2019).

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) yang dikembangkan oleh (Hawari, 2018). terdiri dari 14 pertanyaan. telah di uji validitas dengan nilai r hitung 0,57 - 0,84 dan r table 0,349 terdapat 30 responden. Sedangkan HARS merupakan alat ukur

tingkat kecemasan yang sudah baku dan diterima secara internasional. Menurut Hawari hasil koefisiensi rehabilitas dianggap reliable bila hasil menunjukkan angka ( $r$  diatas 0,40). Hal ini menunjukkan bahwa HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) cukup valid dan reliable digunakan sebagai instrument pengambilan data (Rachman, 2018)

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan atau menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2018). Analisis bivariat pada penelitian ini mengetahui distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan nama, usia, jenis kelamin, tingkat kecemasan, dan gangguan pola tidur. Data analisis univariat disajikan dalam bentuk persentase (%)

### **3. Hasil dan Pembahasan**

#### **3.1. Karakteristik responden di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Yogyakarta**

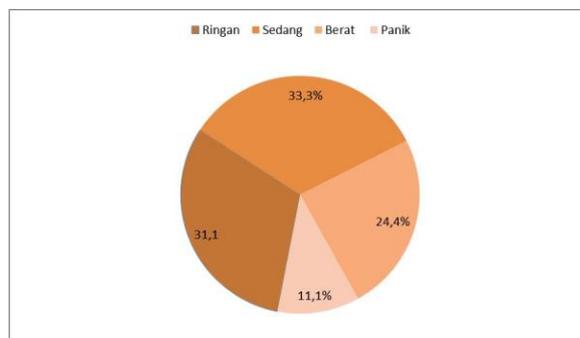
##### **3.1.1. Usia**

Pada penelitian ini didapatkan hasil terbanyak adalah pada kelompok usia >65 tahun yaitu sebanyak 32 orang (72.7%). Usia tua merupakan masa kemunduran yaitu masa dimana hilangnya percaya diri, perubahan fisik, maupun kognitif dan merasa tidak berguna maka sering timbulnya kecemasan (Wati et al., 2021). Hasil penelitian ini didapatkan lansia yang berusia >65 tahun 53 ini lebih banyak mengalami kecemasan karena pada usia ini mereka memasuki penyesuaian yang lebih terhadap perubahan- perubahan baik fisik maupun kognitif yang terjadi pada diri mereka. Lansia yang ini bisa lebih ikhlas menjalani kehidupan, lebih pasrah dalam menghadapi berbagai persoalan dan lebih menerima terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada masa lansia, sehingga semakin tinggi usia seseorang semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan (Hidayatullah, 2021).

##### **3.1.2. Jenis Kelamin**

Berdasarkan data hasil penelitian mayoritas responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (63.6%). Pada penelitian ini didapatkan bahwa data responden yang paling banyak pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Hal ini karena perempuan mudah memiliki hubungan sosial yang lebih luas dan lebih erat dengan lingkungan (Witriya et al., 2021) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lansia perempuan lebih banyak mengalami kecemasan. Karena Perempuan lebih mudah merasa cemas. (Yunita et al., 2022) Perempuan memiliki hubungan sosial yang lebih luas dan lebih erat dengan lingkungan. Semua Responden berjenis kelamin Perempuan, Perempuan lebih sering merasakan kecemasan dibandingkan laki - laki karena perempuan lebih sensitif dari pada laki-laki serta perempuan cenderung menggunakan perasaannya dibandingkan kekuatannya sedangkan laki – laki lebih eksplorasi dibandingkan perempuan yang lebih sensitif. Sehingga hati seorang perempuan yang begitu mudah mengerti akan orang lain membuat dia akan mudah mengerti dengan apa yang akan dilakukan dalam menghadapi masalah dan berusaha mencari jalan keluar untuk memecahkan masalah tersebut. beberapa responden yang berjenis kelamin laki-laki, dan sebagian besar responden perempuan. Jika dibandingkan perempuan akan lebih mudah merasakan kecemasan. Tetapi jika individu tersebut menceritakan beban pikirannya kepada teman dekat atau anggota keluarganya yang dianggap akrab dan memberikan rasa nyaman maka beban pikiran tersebut akan menjadi hilang (Hidayatullah, 2021).

### 3.1.3. Tingkat kecemasan pada lansia yang ada di balai pelayanan sosial tresna werdha bantul.



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Lansia

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data bahwa lansia mayoritas tergolong dalam kategori tingkat kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa lansia mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi dari tingkat kecemasan ringan sampai berat. Dengan semakin bertambahnya usia maka akan terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan diri manusia, tidak hanya perubahan secara fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Wati et al., 2021). Dalam penelitian ini tingkat kecemasan bukan salah satu faktor yang mempengaruhi pola tidur lansia. Sistem ini mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan taraf pusat, termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur yang dapat berkurang berkaitan dengan faktor usia (Warsini, 2021).

### 3.1.4. Gangguan pola tidur pada lansia yang ada di balai pelayanan sosial tresna werdha bantul.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Gangguan Pola Tidur Lansia

Hasil penelitian ini menunjukkan lansia sebagian besar mengalami Ada Gangguan Pola Tidur. Penelitian ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Kedokteran & Indonesia, 2023) Dalam penelitiannya Gangguan pola tidur pada lansia di panti Sosial Teinsaguno Ie Itoman Okinawa Jepang. Penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang mengalami gangguan pola tidur terdapat berbeda-beda pada setiap individu, gangguan pola tidur lansia ini berdasarkan usia 75-90 tahun lansia lebih banyak beraktivitas sehingga lansia mudah lelah, sedangkan lansia yang berusia 60-75 tahun lansia masih bisa mengontrol waktu dan kegiatannya untuk memulai tidur normal 7-8 Jam. Sehingga lansia ini tidak ada faktor penyakit yang membuat lansia itu mengalami gangguan tidur. Lansia yang berusia >90 tahun kebanyakan lansia mengalami penyakit dengan ADL bantuan total, sehingga lansia tidak mengalami kelelahan dan waktu tidurnya normal (Mohamad et al., 2022)

### 3.2. Hasil Analisis Bivariat

**Tabel 4.** Hasil Analisis Kolerasi Tingkat Kecemasan dengan Gangguan Pola Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bantul Yogyakarta Agustus 2024 (n=45)

Variabel	N	Koefisien kolerasi	P Value
Tingkat Kecemasan Gangguan Tidur	45	0.367	0.288

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil Analisis Uji Chi square diperoleh nilai signifikan sebesar  $0.367 > 0.05$  P-Value 0.288 maka artinya  $H_0$  ditolak menunjukkan arah kolerasi negatif dengan kekuatan kolerasi lemah sehingga Semakin tinggi skor Tingkat Kecemasan maka Gangguan Pola Tidur semakin lemah. Hipotesis awal pada penelitian ini ditolak sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa Tidak Terdapat Hubungan Tingkat Kecemasan dan Gangguan Pola Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bantul. Semakin tinggi skor Tingkat Kecemasan maka Gangguan Pola Tidur semakin buruk. di tunjukan dengan hasil uji Chi square Didapat Koefisien kolerasi 0,367.

Hasil Penelitian Gangguan Pola Tidur sebelumnya pernah dilakukan oleh Basir (2020). Gangguan tidur suatu keadaan tidak sadar dialami seseorang yang dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup, Tiap individu membutuhkan jumlah yang berbeda untuk tidur. Tanpa jumlah tidur yang cukup kemampuan untuk berkonsentrasi membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas harian akan menurun dan meningkat iribilitas. Sehingga gangguan tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur. Kurang tidur dapat menyebabkan seseorang merasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari dan kurang berenergi serta menyebabkan gangguan konsentrasasi. Gangguan tidur dilaporkan oleh 90% individu yang mengalami stres, perasaan cemas, dan depresi (Febrianita, 2023).

Peneliti berpendapat bahwa Gangguan Pola Tidur yang ditampilkan oleh lansia tersebut masih sedikit lansia mengalami perubahan struktur tidurnya, sehingga kurang dapat menikmati tidur yang nyenyak. Pendekatan secara sistematis terhadap gangguan tidur lebih ditekankan pada pendekatan komprehensif terhadap seluruh kondisi kesehatan fisik dan mentalnya dan lebih bersifat konservatif

## 4. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bantul. Dari hasil penelitian ini dilakukan oleh peneliti terhadap 45 Responden dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan yang dialami Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bantul termasuk dalam kategori sedang yaitu 15 orang (33,3%). Gangguan Pola Tidur yang dialami Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bantul termasuk dalam kategori mengalami gangguan pola tidur pada lansia itu sebanyak 37 orang. Dengan presentase (82,2%). Sedangkan tidak ada gangguan pola tidur itu sebanyak 8 orang, dengan presentase (17,8%). 3. Tidak Terdapat Hubungan Tingkat Kecemasan dan Gangguan Pola Tidur Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Bantul. Semakin tinggi skor Tingkat Kecemasan maka Gangguan Pola Tidur semakin buruk. di tunjukan dengan hasil uji Chi square Didapat Koefisien kolerasi 0,367

## 5. Ucapan terimakasih

Tambahkan ucapan terimakasih kepada pihak tertentu, misalnya sponsor penelitian atau mitra pengabdian, nyatakan dengan jelas dan singkat, hindari pernyataan terima kasih yang berbunga-bunga.

## 6. Daftar Pustaka

- Gustian, M. A., & Palmizal, P. (2021). Motivasi Lansia Pada Aktivitas Olahraga. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 61–70. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.547>
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2020). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan Depression Anxiety Stress Scale 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44

- Informasi, J., & Indonesia, K. (2017). Perubahan Psikososial Lanjut Usia Sendiri diRumah The Changes in Psychosocial Elderly Who Live Alone at Home. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 3(1), 23–35
- Iriyani, Safei, I., Basri, R. P. L. B., Rachman, M. E., & Dahliah. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Pola Tidur pada Usia Lanjut. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(5), 359–367. <https://fmj.fk.umi.ac.id/index.php/fmj>
- Javadikasgari, H., Soltesz, E. G., & Gillinov, A. M. (2018). Surgery for Atrial Fibrillation. In *Atlas of Cardiac Surgical Techniques* (pp. 479–488). <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-46294-5.00028-5>
- Kesehatan, J. I., Husada, S., & Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja The Nutritional Status and Fatigue for Work Productivity. *Juni*, 11(1), 213–218. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.251>
- Kholid, I. T., Elih, E., Sasmita, I. S., & Hasyimi, A. A. (2023). Prevalensi kebiasaan buruk bruksisme pada anak dengan gangguan spektrum autisme: studi cross sectional. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 7(2), 119. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v7i2.34330>
- Latief, N., Susilaningsih, S., & Maulidia, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia. *Professional Health Journal*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/phj.v2i1.136>
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News*, 4(1), 29–39
- Maksum, G., Maksum, G., & Segarjaya, D. (2023). LAPORAN PSIKOEDUKASI TERHADAP PASIEN ODGJ ( Orang Dalam Gangguan Jiwa ) YANG SUDAH 80 % PULIH. *Abdimas Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 319–324.
- Nawassyarif, M. Julkarnain, & Rizki Ananda, K. (2020). Sistem Informasi Pengolahan Data Ternak Unit Pelaksana Teknis Produksi Dan Kesehatan Hewan Berbasis Web. *Jurnal Informatika, Teknologi Dan Sains*, 2(1), 32–39. <https://doi.org/10.51401/jinteks.v2i1.556>
- Nur Rizqy Amalia, Z., Fauziah, M., Ernyasih, & Andriyani. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja Tahun 2022 Factors Associated with Sleep Quality in Adolescents in 2022. 7(1), 29–38.
- Nurhayati, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi. *Jkep*, 5(2), 122–136. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.325>
- Nursyifa, F. I., Widiyanti, E., & Herliani, Y. K. (2020). Gangguan Tidur Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran Yang Mengalami Kecanduan Game Online. *Jurnal Keperawatan*, VIII(1), 32–41 .
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 102. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Pramessti, C. S. L., & Dewi, D. K. (2022). Pengaruh Anonimitas Terhadap Self Disclosure Pada Generasi Z Di Twitter. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 51–64. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47347>
- Putri, K. E. (2020). Meta Analisis: Pendekatan Saintifik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 6(1), 127–135. <https://doi.org/10.29407/jpdn.v6i1.14559>