

**HUBUNGAN FAKTOR PSIKOSOSIAL DENGAN KEJADIAN INSOMNIA
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI NAN ALUIH
SICINCIN**

Ira Sri Budiarti

Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan Padang , Jalan
Pemuda No.18, Olo padang Barat
Email: iyakirala@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia adalah Gangguan tidur pada lansia yang merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman, merasa pusing, kelelahan, gelisah, otot tegang, nyeri dan kesulitan berkonsentrasi. Insomnia pada lansia dipengaruhi oleh faktor status kesehatan atau penyakit, kecemasan dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Faktor Psikososial Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif analitik*, dengan desain penelitian *cross sectional study*. Penelitian ini telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin pada bulan Februari sampai Agustus 2019. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 110 orang. Disarankan kepada pihak panti lebih meningkatkan bimbingan, penanganan dan binaan terhadap lansia dengan memberikan penyuluhan tentang stres emosional, meningkatkan dan memotivasi lagi kegiatan yang melibatkan lansia dalam upaya mengurangi stres emosional dan perasaan cemas lansia. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai hubungan faktor psikososial lainnya seperti status kesehatan, keluarga, dan gaya hidup.

Kata kunci: Stres emosional, Perasaan cemas, Kejadian insomnia

ABSTRACT

Sleeplessness in the elderly is a condition where individuals experience a change in the quantity and quality of their resting patterns that cause discomfort, feeling dizzy, fatigue, restlessness, tense muscles, pain and concentrating concentrations. Insomnia in the elderly is influenced by health status or disease, anxiety and environment factors. This study aims to determine the relationship of psychosocial factors with the insomnia events in the elderly Panti Social Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. The type of research is descriptive analytic, with the design cross sectional study. Theresearch has been conducted at Panti Social Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Social in February until August 2019. The population in this study were 110 people. It is suggested to the institutions to further improve guidance, handling and fostering the elderly by providing counseling about emotional stress, increasing and motivating activities that involve the elderly in an effort to reduce emotional stress and feelings of anxiety for the elderly. For researchers, they can further conduct research on the relationship of other psychosocial factors such as health status, family, and lifestyle.

Keywords: Emotional Stress, Feeling of Anxiety, insomnia Occurrence.

PENDAHULUAN

Proses menua (aging) adalah proses alami yang dihadapi manusia. Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah tahap lansia dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan ini cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa secara khusus pada individu lansia (Sarwono, 2010).

Saat ini diseluruh dunia, jumlah lansia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa, dan pada tahun 2025 diperkirakan jumlah lansia akan mencapai 1,2 milyar. Dinegara maju, penambahan populasi atau penduduk lansia telah diantisipasi sejak awal abad ke-20. Tidak heran bila masyarakat dinegara majusudah lebih siap menghadapi masalah yang sama. Fenomena ini jelas mendatangkan sejumlah konsekuensi, antara lain timbulnya masalah fisik, mental, sosial serta kebutuhan pelayanan kesehatan dan keperawatan, terutama kelainan degeneratif (Nugroho, 2008).

Pada lansia, kondisi dan fungsi tubuh pun semakin menurun sehingga semakin banyak keluhan yang terjadi. Insomnia tidak bisa dianggap sebagai gangguan yang sederhana karena secara umum tidak bisa sembuh spontan. Kondisi ini juga menimbulkan berbagai dampak buruk antara lain kecemasan, gangguan mood, alkoholisme dan substance abuse yang nantinya akan berujung pada penurunan kualitas hidup pada usia lanjut. Dampak terburuk dari insomnia pada lansia adalah adanya resiko bunuh diri (Wijayanti (2012).

Pada kelompok lansia kejadian insomnia tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok 20 tahun (Vaughans, 2013). 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 (Nugroho, 2000).

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stress psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup. Insomnia pada lansia dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional. Perubahan yang sangat menonjol yaitu terjadi pengurangan pada gelombang lambat, terutama stadium empat, gelombang alfa menurun, dan meningkatnya frekuensi terbangun di malam hari atau meningkatnya fragmentasi tidur karena seringnya terbangun. Gangguan juga terjadi pada dalamnya tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulasi lingkungan, kalau seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Tidak begitu halnya dengan lansia, ia lebih sering terbangun (Darmojo, 2005).

Ada beberapa Faktor Psikososial yang mempengaruhi kualitas tidur. Gangguan tidur dilaporkan oleh 90% individu yang mengalami stres, perasaan cemas, dan depresi (Suryani, 2004). Hal ini terjadi pada seseorang yang mempunyai penyakit (Potter & Perry, 2005).

Seseorang dapat mengalami stres emosional karena penyakit. Oleh karena itu emosi seseorang dapat mempengaruhi kemampuan untuk tidur. Stres emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan seringkali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stres juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Stres yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk (Potter & Perry, 2005). Stres dapat mengubah

pola tidur seseorang dalam beberapa waktu. Selama adanya stres psikologis, waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur dan tahap tidur NREM ke 1 dan 2 meningkat (Suryani, 2004).

Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2003, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya.

Insomnia terjadi di Indonesia sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Puspitosari, 2011). Menurut Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat jumlah lansia (60+ tahun) pada tahun 2015 sebanyak 455.733 orang dengan proporsi jumlah laki-laki sebanyak 205.049 orang dan proporsi jumlah perempuan sebanyak 250.684 orang. Sedangkan jumlah lansia di Kabupaten Padang Pariaman pada tahun 2015 sebanyak 57.589 orang dengan proporsi jumlah laki-laki sebanyak 20.834 orang dan proporsi jumlah perempuan sebanyak 26.755 orang.

Menurut Darmojo & Martono (2006) Panti Sosial Tresna Werdha adalah suatu institusi hunian bagi lansia karena menderita penyakit kronik tetap memerlukan perawatan (nursing care) dan atau rehabilitasi jangka panjang. Institusi ini bisa menggantikan kedudukan suatu bangsal kronis geriatri yang sering kali penderitanya terkendala oleh karena berbagai perbedaan kebutuhan dengan suatu rumah sakit (misalnya lama rawat yang panjang dsb). Salah satu panti jompo yang ada di Sumatera Barat adalah Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan

Aluih yang berada di Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kepala PSTW, didapatkan lansia yang tinggal di panti sosial tresna werdha sabai nan aluih sicincin sebanyak 110 orang yang terdiri dari 35 orang perempuan dan 65 orang laki-laki, lansia tersebar kedalam 13 wisma/asrama.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Marista (2016), maka diperoleh 28 orang lansia mengalami insomnia dan tidak insomnia sebanyak 24 orang di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016. Kurang dari sebagian 16 orang lansia memiliki tingkat kecemasan ringan, sebanyak 19 orang lansia memiliki tingkat kecemasan sedang, 14 orang lansia memiliki kecemasan berat dan 3 orang lansia memiliki tingkat kecemasan panik. Kurang dari sebagian 38 orang (73,1%) lansia mengalami penyakit dan sebanyak 14 orang tidak terdapat penyakit. Kurang dari sebagian 22 orang lingkungan lansia tidak mendukung terhadap insomnia dan sebanyak 30 orang lingkungan mendukung terhadap insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Tahun 2016.

Berdasarkan hasil survey awal yang peneliti lakukan pada bulan Maret 2019 dengan melakukan wawancara terhadap 14 orang lansia yang menderita insomnia, didapatkan 6 orang yang mengalami insomnia karena faktor gaya hidup seperti kebiasaan merokok, dan mengkonsumsi kopi, sedangkan 4 orang lansia mengalami insomnia karena faktor keluarga dan 4 orang lansia mengalami insomnia karena status kesehatan.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang hubungan faktor psikososial dengan kejadian insomnia pada lansia di

Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman pada tahun 2019.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor psikososial dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2019.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif analitik* dengan rancangan “*cross sectional*” yaitu suatu desain penelitian yang mana kedua variabel dependen dan independen diteliti secara bersama dan waktu yang sama. Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, tercatat sebanyak 110 orang pada tahun 2019. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 52 orang lansia, menggunakan teknik *Simpel Random Sampling*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari peneliti meminta surat izin penelitian. Kemudian peneliti memberikan surat izin penelitian kepada Dinas Penanaman Modal Satu Pintu Provinsi Sumatera Barat. Setelah itu ke Dinas Sosial Provinsi Sumatera Barat. Selanjutnya, peneliti membawa surat izin penelitian untuk diberikan kepada ketua kepala PSTW Sumatera Barat. Kemudian peneliti meminta daftar nama-nama lansia pada pihak kantor untuk melakukan penglotrean pada lansia kemudian baru mendatangi wisma-wisma lansia.

Teknik pengolahan data *Editing, Coding, entry, Cleanning dan tabulating*. Sedangkan untuk analisa data menggunakan analisa univariat dan bivariat.

HASIL

Hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Faktor Psikososial Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

1. Karakteristik Responden

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Karakteristik	Kriteria	f	(%)
Umur	60-74 tahun	41	21,32
	75-79 tahun	11	5,72
Total		52	100
Jenis Kelamin	Laki – Laki	37	19,24
	Perempuan	15	7,8
Total		52	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat distribusi responden berdasarkan usia di dapatkan lansia terbanyak adalah rentan usia 60-74 sebanyak 41 orang (21,32%), lebih dari separoh lansia yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 37 orang (19,24%).

2. Analisa Univariat

Distribusi frekuensi faktor psikososial dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

a. Kejadian Insomnia

Tabel 2`

Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Kejadian Insomnia	f	Persentase (%)
Insomnia	30	57,7
TidakInsomnia	22	42,3
Jumlah	52	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 52 orang lansia terdapat lebih dari separoh (57,7%) lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

b. Faktor Psikososial

a) Stress Emosional

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Stress Emosional Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

No	Stress Emosional	f	Persentase (%)
1	Ringan	9	17,3
2	Sedang	19	36,5
3	Berat	24	46,2
Jumlah		52	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 52 orang lansia terdapat hampir separoh (46,2%) lansia dengan stress emosional berat di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2018.

b) Perasaan Cemas

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Perasaan Cemas Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

No	Perasaan Cemas	f	Persentase (%)
1	Kecemasan Ringan	11	21,2
2	Kecemasan Sedang	18	34,6
3	Kecemasan Berat	23	44,2
Jumlah		52	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 52 orang lansia terdapat (44,2%) lansia dengan perasaan cemas berat di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2019.

3. Analisa Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk melihat ada atau tidak hubungan faktor psikososial dengan kejadian insomnia pada lansia di panti sosial tresna werdha sabai nan aluih sicincin.

a. Hubungan Stress Emosional Dengan Kejadian Insomnia

Stres emosional berat pada lansia lebih banyak ditemukan pada lansia dengan insomnia (75,0 %), dibandingkan dengan yang tidak insomnia (25,0%) di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Hasil uji statistic menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai $p=0,020$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan bermakna antara stress emosional dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

b. Hubungan Perasaan Cemas Dengan Kejadian Insomnia

Kecemasan berat lebih banyak ditemukan pada lansia dengan insomnia (60,9 %), dibandingkan dengan yang tidak insomnia (39,1%) di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Hasil uji statistic menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai $p=0,006$ ($p<0,05$) artinya terdapat hubungan bermakna antara perasaan cemas dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden

a. Umur

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, diperoleh hasil umur lansia yang mengalami insomnia rentang umur 60-74 tahun sebanyak 41 orang (21,32%).

Data ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Laraswati tentang faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia, dimana didapatkan bahwa faktor yang menyebabkan gangguan tidur yaitu usia 60-75 tahun sebanyak 14 orang (46,7%). umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia. Seperti halnya pola tidur normal yang mulai berubah sesuai pertambahan usia, akibat reduksi saraf yang mempengaruhi gelombang tidur atau oleh karena deficit sistem saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya reaksi terhadap alarm ekstrinsik dan disfungsi “*biorhythm*” serta berkurangnya pengeluaran substansi melatonina.

b. Jenis kelamin

Penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil lebih dari separoh lansia yang mengalami insomnia berjenis kelamin laki-laki sebanyak 37 orang (19,24%).

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Darmojo (2005) jenis kelamin merupakan faktor yang memperlihatkan adanya perbedaan biologis pada individu yang menyebabkan terjadinya perbedaan pola tidur antar keduanya, dalam beberapa literatur disebutkan bahwa pria dan wanita memiliki perbedaan dalam karakteristik tidur, dimana pria memiliki gangguan tidur yang lebih bervariasi dan lebih cepat dibandingkan wanita. Pada usia dewasa, pria mulai mengalami penurunan tidur REM (*Rapid Eye Movement*), mereka sering terbangun akibat kongesti semen dalam penis sehingga mengganggu siklus tidur selama tidur REM.

2. Analisa Univariat

a. Kejadian Insomnia

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 52 orang lansia terdapat lebih dari separoh (57,7%) lansia mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati (2015) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul, dari hasil penelitiannya menemukan bahwa 42,9 % responden mengalami insomnia. Hasil penelitian ini juga sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Made (2015) tentang insomnia dan hubungannya terhadap faktor psikososial pada pelayanan kesehatan primer, dari hasil penelitiannya menemukan bahwa faktor psikososial memiliki hubungan yang terkait terhadap derajat beratnya insomnia.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan insomnia adalah ketidakmampuan penderita untuk memperoleh jumlah tidur yang diperlukan agar dapat menjalankan fungsi pada siang hari secara efisien. Insomnia pada dasarnya hanya mempunyai dua keluhan utama, yaitu seseorang sulit masuk tidur, dan sulit mempertahankan tidur. Insomnia dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang sulit untuk masuk tidur, atau kesulitan mempertahankan tidur dalam kurun waktu tertentu, sehingga menimbulkan penderitaan atau gangguan dalam berbagai fungsi sosial, pekerjaan ataupun fungsi-fungsi kehidupan lainnya (Erry, 2000).

Tidur adalah suatu kondisi organisme yang sedang istirahat secara reguler, berulang, dan reversibel dalam keadaan ambang rangsang terhadap rangsangan dari luar lebih tinggi jika

dibandingkan dengan keadaan jaga (Prayitno, 2002). Tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan oleh seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik. Masyarakat awam belum begitu mengenal gangguan tidur, sehingga jarang mencari pertolongan. Pendapat yang menyatakan bahwa tidak ada orang yang meninggal karena tidak tidur adalah tidak benar (Kuntjoro, 2002).

Menurut analisa peneliti masalah kejadian insomnia merupakan gejala yang memiliki berbagai penyebab, antara lain adalah perasaan cemas dan stres emosional. Dengan bertambahnya usia, waktu tidur cenderung berkurang. Stadium tidur juga berubah, dimana stadium 4 menjadi lebih pendek dan pada akhirnya menghilang, dan pada semua stadium lebih banyak terjaga. Perubahan ini, walaupun normal, sering membuat orang tua berfikir bahwa mereka tidak cukup tidur. Pola terbangun pada dini hari lebih sering ditemukan pada usia lanjut. Beberapa orang tertidur secara normal tetapi terbangun beberapa jam kemudian dan sulit untuk tertidur kembali. Dari 52 orang responden, diantaranya 22 orang (42,3%) yang tidak mengalami insomnia, dan 30 orang (57,7%) responden yang mengalami insomnia, dimana lebih dari separoh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin mengalami insomnia, yang menyebabkan antara lain stres emosional dan perasaan cemas.

b. Stres Emosional

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 52 orang lansia terdapat (46,2%) lansia dengan stress emosional berat di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2019.

Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah (2015) tentang hubungan stres

dengan insomnia pada lansia di desa gambiran kecamatan Mojoagung kabupaten jombang, dari hasil penelitiannya menemukan bahwa dari 31 responden, tingkat stres berat hampir seluruhnya mempengaruhi insomnia pada lansia sejumlah 13 orang (81,3%) . Dan penelitian ini juga sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya (2016) tentang hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa tingkat akhir, dimana didapatkan hasil sebanyak 28 orang (51,9%) mahasiswa mengalami stres berat, 19 orang (35,2%) mengalami stres sedang, dan 7 orang (13,0%) yang mengalami stres ringan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Bliwise (1993) yang menyatakan stress emosional menyebabkan seseorang menjadi tegang dan sering kali mengarah frustrasi apabila tidak tidur. Stress juga menyebabkan seseorang mencoba terlalu keras untuk tertidur, sering terbangun selama siklus tidur, atau terlalu banyak tidur. Stress yang berlanjut dapat menyebabkan kebiasaan tidur yang buruk. Sering kali klien lansia mengalami kehilangan yang mengarah pada stress emosional. Pensiun, gangguan fisik, kematian orang yang dicintai, dan kehilangan keamanan ekonomi merupakan contoh situasi yang mempredisposisi lansia untuk cemas dan depresi. Lansia, dan juga seperti individu lain yang mengalami masalah perasaan depresi, sering juga mengalami perlambatan untuk jatuh tertidur, munculnya tidur REM secara dini, sering kali terjaga, penigkatan total waktu tidur, perasaan tidur yang kurang, dan terbangun cepat.

Menurut analisa peneliti masalah stres emosional merupakan masalah psikologis yang di alami lansia. Suatu kondisi yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan atau sumber daya yang terkait

dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu. Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani tersebut sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat. Dari 52 orang responden, diantaranya terdapat 9 orang (22,2%) yang mengalami stres emosional ringan, yang menyebabkan lansia mengalami stres emosional ringan adalah tidak bisa menerima kritikan, dimana lansia mengatakan bahwa lansia disana kurang mendapatkan kritikan dari sesamanya, karena mereka saling membantu sehingga tidak menyebabkan stres pada lansia tersebut.

c. Perasaan Cemas

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 52 orang lansia terdapat (44,2%) lansia dengan perasaan cemas berat di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2019

Hasil penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Fransiska (2014) tentang hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di balai penyantunan lanjut usia senja cerah paniki kecamatan mapanget manado, dari hasil penelitiannya menemukan bahwa 58,8% responden mengalami kecemasan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewa (2013) tentang angka kejadian gangguan cemas dan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali, dari hasil penelitiannya menyatakan bahwa didapatkan yang mengalami gangguan cemas 8 orang (72,7%) pada lansia, cenderung terjadi pada kelompok usia yang lebih muda yaitu usia 60-70 tahun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Nugroho (2004), menyatakan adanya kecemasan menyebabkan kesulitan mulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi yang menakutkan dan

mengalami kesukaran bangun pagi hari, bangun dipagi hari merasa kurang segar.

Menurut analisa peneliti masalah perasaan cemas adalah gangguan psikologis yang dapat memiliki karakteristik yaitu berupa rasa takut, kekhawatiran yang berkepanjangan. Rasa cemas memang bisa dihadapi oleh semua orang. Dari 52 orang responden, diantaranya mengalami kecemasan ringan sebanyak 11 orang (18,2%) lansia, yang menyebabkan kecemasan ringan tersebut adalah gejala kardiovaskuler, dimana lansia mengatakan bahwa tidak ada mengalami tanda-tanda dari penyakit jantung seperti keringat dingin, sering gemetar halus (tremor), sering merasa jantung berdebar.

3. Analisa Bivariat

a. Hubungan Stress Emosional Dengan Kejadian Insomnia

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 24 orang lansia dengan stress emosional berat terdapat 18 orang (75,0%) lansia mengalami insomnia. Sedangkan dari 9 orang lansia dengan stress emosional ringan terdapat 7 orang (77,8%) lansia dengan tidak mengalami insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marcelina (2017) tentang hubungan antara stres dengan kejadian insomnia pada lansia di rumah pelayanan lanjut usia budi dharma Yogyakarta, didapatkan hasil stres dengan kategori normal sebanyak 13 orang responden (64,2%) sedangkan kategori stres ringan dan sedang memiliki frekuensi yang sama yaitu sebanyak 12 responden (62,1%), menunjukkan ada hubungan bermakna antara stres emosional dengan kejadian insomnia pada lansia di rumah pelayanan lanjut usia budi dharma

Yogyakarta tahun 2017. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Isransyah (2016) tentang hubungan stres lansia dengan insomnia pada lansia di dusun Purwosari Milati Sleman Yogyakarta, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres lansia dengan insomnia pada lansia, diantaranya 64,7% lansia mengalami stres sedang, dan 35,5% mengalami stres ringan.

Stres merupakan perasaan yang tidak menyenangkan yang disebabkan karena tuntutan lingkungan, hubungan sosial, dan persepsi terhadap masalah yang diinterpretasikan secara berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lainnya (*National Association Of School Psychologists, 2004*).

Safarino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu. Muhammad Surya berpendapat bahwa stres merupakan keadaan dimana individu yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya.

Hasil identifikasi jawaban lansia terhadap item pertanyaan nomor 8, diketahui bahwa kekurangan dalam sering marah pada diri sendiri dimana lansia yang mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin menyatakan bahwa tidak ada pendamping hidupnya saat ini.

Menurut analisa peneliti stres adalah suatu masalah psikologis yang dapat mengganggu masalah tidur seseorang, yang akan menyebabkan dampak pada orang tersebut. Stres yang dialami oleh lansia menyebabkan insomnia pada dirinya, dimana yang

menyebabkan lansia tersebut antara lain berduka cita saat kehilangan orang terdekat, dan ditinggalkan oleh keluarganya di panti sosial.

Upaya yang dilakukan untuk menghindari masalah stres emosional pada lansia yakni diharapkan untuk tidak terlalu memikirkan masalah yang ada, dan diharapkan lansia yang stres untuk melampiaskan dengan mengkonsumsi banyak makanan yang mengandung karbohidrat tinggi dapat meningkatkan kadar insulin di dalam tubuh. Dan diharapkan kepada kepala panti misalnya mengadakan lomba antar lansia, seperti lomba bernyanyi, mengadakan acara keagamaan dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut akan memotivasi lansia untuk selalu ikut serta dalam berbagai kegiatan yang diadakan, sehingga stres emosional dapat dihindari dan tidak adanya kejadian insomnia pada lansia.

b. Hubungan Perasaan Cemas Dengan Kejadian Insomnia

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 24 orang lansia dengan perasaan cemas berat terdapat 14 orang (60,9 %) lansia mengalami insomnia. Sedangkan dari 11 orang lansia dengan perasaan cemas ringan terdapat 9 orang (81,8%) lansia dengan tidak mengalami insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Giatiningsih (2011) tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada usia lanjut di posyandu lansia desa benerwetan RW 01 dan 02 ambal kebumen, didapatkan hasil kecemasan ringan dengan insomnia sebanyak 17 lansia (72,4%) dan tidak kecemasan sebanyak 11 lansia (60%), dari hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang

bermakna antara perasaan cemas dengan kejadian insomnia.

Perasaan cemas merupakan kondisi emosional yang tidak menyenangkan, yang ditandai oleh perasaan-perasaan subjektif, seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran dan juga ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat (Post, 1978). Kecemasan merupakan individu atau kelompok yang mengalami perasaan gelisah (penilaian/opini) dan aktivitas sistem saraf autonom dalam berespon terhadap ancaman yang tidak jelas non spesifik (Capernito, 2010). Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Jeffrey, 2005).

Hasil Identifikasi kuesioner terhadap jawaban lansia yang oaling banyak menunjukkan kekurangan pada perasaan cemas adalah pada aspek gejala somatik, dimana gejala sakit dan nyeri otot jarang terjadi pada lansia tersebut.

Menurut analisa peneliti perasaan cemas yang berkepanjangan akan menyebabkan sulit untuk tertidur, khususnya lansia yang memiliki jam tidur yang pendek, yang memiliki perasaan cemas terhadap hal-hal yang mengganggu tidur mereka, seperti faktor lingkungan yang tidak nyaman. Ada individu yang merasa terbebani atau merasa cemas ketika mereka beranjak tua. Takut ditinggalkan oleh keluarga, takut merasa tersisihkan dan takut akan rasa kesepian yang akan datang. lansia yang ditinggalkan oleh keluarganya lebih mengalami perasaan cemas karena memikirkan keluarganya yang telah meninggalkannya di panti asuhan.

Upaya yang dilakukan untuk menghindari masalah perasaan cemas pada lansia sebaiknya lansia

menyampaikan sesuatu yang terasa dalam dirinya kepada orang lain, terutama tindakan, fikiran atau dorongan-dorongan yang tidak masuk akal sehingga dapat diterima dan kelihatannya masuk akal. Sehingga lansia tidak terbebani lagi dengan perasaan cemas yang dirasakan yang menyebabkan terjadi insomnia pada dirinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dari penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal mengenai Hubungan Faktor Psikososial Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin, yaitu sebagai berikut:

1. Hampir separoh lansia mengalami insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.
2. Hampir separoh lansia dengan stress emosional berat di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.
3. Hampir separoh lansia dengan perasaan cemas berat di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.
4. Ada hubungan bermakna antara stress emosional dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.
5. Ada hubungan bermakna antara perasaan cemas dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, I. 2017. *Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik Pada Lansia*

- (skripsi). Universitas Padang: Fakultas Keperawatan diponegoro. Universitas Andalas.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, N.M. 2016. *Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut*. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=82535&val=970> . Diakses pada tanggal 23 februari 2019.
- Badan Pusat Statistik. 2015. <http://.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@asia/@robangkok/ilojakarta/documents/presentation/wcms-346599.pdf> . Diakses pada tanggal 14 Agustus 2019.
- Capertino, 2010. *Hubungan perasaan cemas dengan kejadian insomnia pada lansia*. <https:marialimun.wordpress.com/2014/09/16kecemasan-pada-lansia/>. Diakses pada tanggal 11 Agustus 2019.
- Erwani & Nofriandi. 2017. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia pada Lansia di Puskesmas Belimbing Padang*. www.jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/38 . Diakses pada tanggal 19 Februari 2019.
- Fatmah. 2010. *Hubungan Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar*. Skripsi.
- Harold & Benjamin. 1997. *Buku Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis*. Jakarta : Erlangga.
- HARS-Hamilton Rating scale For Axienty . http://repository.maranatha.edu/1625/2/0310097_Appendices.pdf .
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. FKUI: Jakarta.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- _____. 2012. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- _____. 2014. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Indah & pepin. 2015. *Hubungan Stres dengan Insomnia pada Lansia di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang*. <http://jurnalperawat.stikespemka bjombang.ac.id/index.php/september2015/article/view/16> . Diakses pada tanggal 1 Maret 2019.
- Jouwana, Setya. 2006. *Psikopatologi Insomnia. Cermin dunia kedokteran No. 53*, www.kalbe.ci.id . Diakses pada tanggal 01 April 2019.

- KSPBJ-IRS (*Psikiatri Biologik Jakarta – Insomnia Rating Scale*). 2009. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/526/07.3%20lampiran%203.pdf?sequence=15&isAllowed=y> . Diakses pada tanggal 8 April 2019.
- Laraswati & AA Istri. 2015. *Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (insomnia) pada lansia*. <http://poltekkes-denpasar.ac.id/Files/JURNAL%20GEMA%20KEPERAWATAN/JUNI%202015/1%20Nengah%20Sumirta.pdf> . Diakses pada tanggal 1 Maret 2019.
- Mardiaya. Y & Zelfino. 2017. *Hubungan Tingkat Stres Lansia dan Kejadian Hipertensi pada Lansia di RW 01 Kunciran Tangerang*. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/formil/article/viewFile/881/881> . Diakses pada tanggal 28 februari 2019.
- Mickey & Patricia. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Ed.2. Jakarta : EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahyudi. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Ed.3. Jakarta : EGC.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta : Salemba Medika.
- Pandeirot & Hendro. 2016. *Pengaruh Terapi Musik Keroncong Terhadap Tingkat Insomnia pada Lansia di PSTW Usia Anugrah Surabaya*. <http://ejournal.akperwilliambooth.ac.id/index.php/D3.kep/article/download/35/35> . Diakses pada tanggal 23 februari 2019.
- Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Volume 2. Ed.4. Jakarta : EGC.
- Raharja, Ericha. A. 2013. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro*.
- Rima & fredia. 2014. *Hubungan Depresi Dengan Kejadian Insomnia pada lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar*. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=495974&val=10153&title> . Diakses pada tanggal 10 Maret 2019.
- Sarwono. 2010. *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. Ed. 2. Jakarta : EGC.
- Vertysia, Fini M. 2017. *Pengaruh Sleep Hygiene Terhadap Derajat Insomnia Pada Lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman tahun 2017* (skripsi). Padang : FK Unand.
- Yusuf, Ah. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : Salemba