

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA PENGASIH REMBOKEN

Reisa Wuon¹, Joksan Huragana², Aprildy Ferdinandus³

¹Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

²Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

³Dosen Universitas Sariputra Indonesia Tomohon

joksanhuragana@gmail.com

Abstract. Sleep is an important physiological process in human life because disturbances in the sleep cycle can have a serious impact on health. This study aims to determine the relationship between anxiety and sleep quality in the elderly at the Tresna Werdha Pengasih Panti Remboken which was carried out in February-March 2022. The research method was cross-sectional with a total sampling technique, as many as 40 elderly respondents who experienced anxiety disorders and sleep quality in Remboken Tresna Werdha Compassionate Home. The instrument used is a questionnaire. The dependent variable is anxiety and the independent variable is sleep quality. The results showed that there was a significant relationship between anxiety and sleep quality in the elderly with the chi square test, the results were $p=0.012 < \alpha=0.05$ with the conclusion that H_a was accepted, H_0 was rejected. A person's sleep needs are not only seen by the number of hours of sleep but also by how well a person sleeps and sleep quality is the level of satisfaction felt by the individual after waking up and the amount of sleep duration according to his needs.

Keyword: Anxiety, Sleep Quality, Elderly.

Abstrak. Tidur merupakan proses fisiologis penting dalam kehidupan manusia karena gangguan pada siklus tidur mampu berdampak serius pada kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Pengasih Remboken yang dilakukan pada bulan Februari-Maret 2022. Metode penelitian adalah *cross-sectional* dengan teknik *total sampling*, sebanyak 40 responden lansia yang mengalami gangguan kecemasan dan kualitas tidur di Panti Tresna Werdha Pengasih Remboken. Instrument yang digunakan adalah kuesioner. Variabel *dependen* adalah kecemasan dan variabel *independent* adalah kualitas tidur. Hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur lansia dengan uji *chi square* didapatkan hasil $p= 0,012 < 0,05$ dengan kesimpulan H_a diterima H_0 ditolak atau hubungan kecemasan dengan kualitas tidur ada lansia di panti tresna werda penasi remboken. Kebutuhan tidur seseorang tidak hanya dilihat berdasarkan jumlah jam tidur tetapi juga oleh seberapa nyenyak tidur seseorang dan Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan yang dirasakan individu setelah bangun tidur dan jumlah durasi tidur sesuai dengan kebutuhannya.

Kata kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Lansia

PENDAHULUAN

“Menua” (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap jejas (termasuk infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Dariah *et al*, 2015). Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung,

hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh (A’la *et al.*, 2021).

Lansia adalah Klasifikasi umur pada manusia yang telah menghadapi tahap akhir dari sebuah fase kehidupan (Doloksaribu, 2021). Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia, baik fisik, fisiologis maupun psikologis.

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. Mencegah dan merawat lansia dengan masalah kesehatan jiwa adalah hal yang sangat penting dalam upaya mendorong lansia bahagia dan sejahtera di dalam keluarga serta masyarakat (Dariah, 2015). Gejala kecemasan yang dialami oleh lansia adalah; perasaan khawatir/takut yang tidak rasional akan kejadian yang akan terjadi, sulit tidur, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang berat dan sering membayangkan hal-hal yang menakutkan/rasa panik terhadap masalah yang besar (Yang, 2020).

United Nations Department of Economic and Social Affairs melaporkan bahwa terdapat 962 juta orang yang berusia 60 tahun ke atas di seluruh dunia yang jumlahnya meningkat sebesar 7 persen dibandingkan tahun 2015. Di Indonesia, diperkirakan terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia (9,03%) dan diprediksi akan terus meningkat hingga tahun 2035 menjadi 48,19 juta seiring dengan pertambahan penduduk peningkatan jumlah penduduk lansia ini menyebabkan perlunya perhatian khusus terhadap lansia agar lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia (Kemenkes, 2020). Berdasarkan data yang diambil lansia di Panti Tresna Werdha Pengasih Remboken berjumlah 40 lansia.

Penatalaksanaan gangguan tidur pada lansia tersebut terbagi dalam tiga tingkatan pencegahan, yaitu pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Mengacu pada ketiga pencegahan tersebut, pencegahan primer adalah kunci utama dalam menghindari suatu kondisi kesehatan yang merugikan. Pengetahuan akan faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur yang buruk pada lansia dapat menjadi acuan dari berbagai kegiatan promosi kesehatan yang

tercakup dalam pencegahan primer (Sulastien H *et al.*, 2020).

Alasan penulis ingin meneliti kecemasan dan kualitas tidur pada lansia karena pada lansia kedua faktor tersebut sudah menjadi maalah yang sering terjadi. Dalam jurnal yang berjudul hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada lansia peneliti mengemukakan bahwa pada masa lansia dimana suatu tahap lanjut dari kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis. Lansia yang mengalami stres emosi seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun. Lansia yang mengalami stres akan mengalami kualitas tidur yang buruk, depresi dan kecemasan seringkali mengganggu tidur (A'la *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan dengan judul **“Hubungan kecemasan dan kualitas tidur lansia di Panti Tresna Werdha Remboken”**.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan *cross-sectional* dengan Teknik *total sampling*. Populasi semua lansia yang ada di Panti Tresna Werdha Pengasih Remboken, dengan jumlah 40 responden lansia. Instrumen penelitian menggunakan kusioner kecemasan dengan nilai *reliability Cronbach's alpha*= 0,929, kuisiuner kualitas tidur dengan nilai *reliability Cronbach's alpha*= 0,870. Analisis yang digunakan *Analisis univariat* yang didalamnya ada nama, umur, jenis kelamin, pendidikan dan *analisis bivariat* menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN**A. HASIL****1. Analisis Univariat**

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur.

No	Umur	Frekuensi	Persentase
1.	60-72	15	37.5
2.	73-84	20	50.0
3.	85-96	5	12.5
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan umur 73-84 dengan jumlah 20 responden 50.0% merupakan jumlah responden terbanyak dan responden dengan umur 85-96 dengan jumlah 5 responden 12.5% merupakan responden paling sedikit.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-laki	4	10.0
2.	Perempuan	36	90.0
Total		96	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan dengan jumlah 36 responden 90.0% merupakan jumlah responden yang paling banyak dan responden dengan jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 4 responden 10.0% merupakan responden paling sedikit.

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1.	SD	19	47.5
2.	SMP	12	30.0
3.	SMA	9	22.5
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan sekolah dasar (SD) dengan jumlah 19 responden 47.5% merupakan jumlah responden terbanyak dan responden dengan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) 9 responden 22.5% merupakan jumlah paling sedikit.

Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan kecemasan

No	Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang	4	10.0
2.	Cukup	32	80.0
3.	Baik	4	10.0
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa responden dengan kecemasan cukup dengan jumlah 32 responden 80.0% merupakan jumlah responden terbanyak dan responden dengan kecemasan kurang dan baik dengan jumlah 4 responden 10.0% merupakan jumlah terendah.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur

No	Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang	4	10.0
2.	Cukup	33	82.5
3.	Baik	3	7.5
Total		40	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur cukup sebanyak 33 responden 82.5% merupakan jumlah terbanyak dan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 3 responden 7.5% merupakan jumlah terendah.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Tabulasi Silang kecemasan dan kualitas tidur

Kecemas an		Frekuensi	Kualitas Tidur		Total
			Baik	Buruk	
Ringan	Frekuensi	3	4	7	
	%	7.5%	10.0%	17.5%	
	Frekuensi	5	2	7	
Sedang	%	12.5%	5.0%	17.5%	
	Frekuensi	3	12	15	
	%	7.5%	30.0%	37.5%	
Berat	Frekuensi	0	11	11	
	%	0.0%	27.5%	27.5%	
	Frekuensi	11	29	40	
Total	%	27.5%	72.5%	100.0%	

Tabel 6 menunjukkan hasil analisis kecemasan dan kualitas tidur, menunjukkan dari 40 responden yang paling besar persentasenya yaitu kecemasan dengan kategori cukup berjumlah 32 responden (80.0%), sementara yang paling sedikit yaitu responden dengan kecemasan baik dan kurang dengan jumlah 4 responden

(10.0%). Sedangkan kualitas tidur yang paling banyak persentasenya yaitu kualitas tidur dengan kategori cukup berjumlah 33 responden 82.5% dan yang terendah berada pada kualitas tidur baik dengan jumlah 3 responden (7.5%).

Hasil analisis hubungan kedua variabel dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,012 pada kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$), hasilnya $0,012 < 0,05$ maka terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

B. PEMBAHASAN

Teori yang berisi tentang Kecemasan menjelaskan bahwa kecemasan adalah keadaan dimana individu atau kelompok mengalami perasaan gelisah dan aktivasi system saraf autonomy dalam merespon ancaman yang tidak jelas, kecemasan akibat terpejan pada peristiwa traumatic yang dialami individu yang mengalami, menyaksikan atau menghadapi satu atau beberapa peristiwa yang melibatkan kematian actual atau ancaman kematian atau cedera serius atau ancaman fisik diri sendiri (Yang et al., 2020).

Kecemasan merupakan perasaan tidak nyaman yang biasanya berupa perasaan gelisah, takut khawatir yang merupakan faktor dari psikologi (Mansjoer, 2005). Umumnya lansia sering mengalami kecemasan tentang rasa takutnya terhadap kematian, kehilangan keluarga atau teman karib, kedudukan sosial, pekerjaan, atau masalah dalam rumah tangga (Aritonang et al., 2021). Kecemasan atau anxiety adalah suatu kondisi psikologis atau bentuk emosi individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran, yang berkenaan dengan perasaan terancam serta ketakutan oleh ketidakpastian dimasa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Aritonang et al., 2021). Kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam, perasaan tidak

menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan tetapi selalu terasa (Tarbiyah et al., 2020).

Kualitas tidur merupakan akumulasi penilaian dari komponen kuantitatif, seperti durasi tidur, serta komponen kualitatif, seperti latensi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi saat siang hari (Aloba, 2007) dalam (Hendi Aryadi et al., 2018). Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat diukur melalui beberapa aspek seperti jumlah waktu tidur, hambatan memulai tidur, waktu terbangun, efisiensi tidur dan keadaan yang mengganggu saat tidur.

Tidur yang tidak adekuat dapat menghasilkan kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis (Sutrisno et al., 2017). Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan yang dirasakan individu setelah bangun tidur dan jumlah durasi tidur sesuai dengan kebutuhannya (Nurul, 2021) dalam (Paspuel, 2021). Kebutuhan tidur dan istirahat bervariasi, pertumbuhan fisik yang cepat, kecenderungan terhadap pengerahan tenaga yang berlebihan, dan keseluruhan aktivitas yang meningkat pada usia ini mengakibatkan terjadinya kelelahan. Selama ledakan pertumbuhan, kebutuhan tidur meningkat. Mereka cenderung untuk terjaga sampai larut malam yang mengakibatkan sulit untuk bangun pagi. (Puspita et al., 2020). Kebutuhan tidur seseorang tidak hanya dilihat berdasarkan jumlah jam tidur tetapi juga oleh seberapa nyenyak tidur seseorang. Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencukupi kebutuhannya untuk memenuhi jumlah tidur maksimal dari NREM & REM (Firmansyah, 2020).

Penelitian ini juga sejalan dengan peneliti sebelumnya juga yang dilakukan oleh Tantri Puspita tahun 2019 dengan judul penelitian hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia hipertensi dengan metode penelitian korelasi kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, dengan hasil penelitian

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur $p=0.041$ ($p<0.05$). Peneliti ini berasumsi bahwa tingkat kecemasan sangat berkaitan erat dengan kualitas tidur pada lansia sehingga diperlukan adanya penanganan kecemasan pada lansia hipertensi untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Peneliti berasumsi bahwa kecemasan berhubungan dengan gangguan tidur karena kecemasan dapat menyebabkan sulit untuk mulai tidur, durasi masuk tidur lama dan lain-lain, untuk itu perlu dilakukan pendidikan kesehatan bagi lansia agar supaya melalui pendidikan kesehatan atau berbagai penyuluhan kesehatan yang ada dapat mengurangi rasa cemas pada lansia sehingga tidak mengganggu akan kualitas tidur mereka. Dengan Pendidikan Kesehatan dapat menambah wawasan atau pengetahuan lansia sehingga dapat mengurangi rasa kekhawatiran, mudah marah, perasaan sangat tegang, perilaku berupa gelisah sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, memandang diri tidak berdaya dan lain sebagainya yang dapat memicu timbulnya rasa cemas yang berlebihan.

KESIMPULAN

1. Kecemasan pada lansia di Panti Werdha Pengasih Remboken berada pada kategori Cukup.
2. Kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Pengasih Remboken berada pada kategori Cukup.
3. Terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Pengasih Remboken.

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2), 1–10.
- Arciniegas Paspuel, O. G., Álvarez Hernández, S. R., Castro Morales, L. G., & Maldonado Gudiño, C. W. (2021). Dampak Psikologis Pasien Pasca COVID-19 di Medan Sunggal. 6.
- Aritonang, J., Sirait, A., & Lumbantoruan, M. (2021). Tingkat Kecemasan Kelompok Lanjut Usia Di Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*, 5(1), 26–31. <https://ojs.akbidpelamonia.ac.id/index.php/journal/article/download/200/210>
- Dariah, E. D. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, III(2), 87–104.
- Doloksaribu, Misi; manalu, N. (2021). Penyakit Pandemi Covid-19 di kecamatan Uluan Misi Doloksaribu dan Novita verayanti manalu Universitas Advent Indonesia, Indonesia Diterima : Abstrak Direvisi : Disetujui : This study aims to describe the level of knowledge and anxiety of the elderly about. 1, 1631–1636.
- Firmansyah, Q. D. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Skripsi. Skripsi, 1–12.
- Hendi Aryadi, I. P., Andra Yusari, I. G. A. A., Dewi Dhyani, I. A., Eka Kusmadana, I. P., & Sudira, P. G. (2018). Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum .Neurology*, 1(1), 20–31.
- Puspita, T., Ramadan, H., Budhiaji, P., & Sulhan, M. H. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 6(2), 53–58.
- Sulastien H, Hasanah I, & Aulya W. (2020). Deskripsi Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 1–5.

- Sutrisno, R., Faisal, F., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Cahaya Lampu saat Tidur. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 3(2), 73–79.
- Tarbiyah, J., Sufyan, S., & Majenang, T. (2020). Jurusan Tarbiyah - Stai Sufyan Tsauri Majenang Pemanfaatan Jaringan Penggerak Sekolah Madrasah Muhammadiyah (Jpsm) Dalam Benchmarking Madrasah Muhammadiyah Di Purbalingga, 01(2), 92–108.
- Yang, F., Dengan, B., Yang, L., Insomnia, M., Uptd, D. I., Sosial, P., Usia, L., Pare, P., Perawat, Y., Selatan, S., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2020). Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (Ppslu) Mappakasunggu Program Studi S1 Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44.