

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJAPUSKESMAS KAKASKASEN KOTA TOMOHON

Marselinai¹, ns, Irwan E.Walanda², Githa Rumambi³

¹ Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon,

^{2,3} Dosen Fakultas Keperawatan, Universitas Sariputra Indonesia Tomohon,

Co-Responden autor: irwanwalanda@unsrittomohon.ac.id

ABSTRACT- Sleep quality in the elderly is influenced by psychological conditions. In the elderly with Hypertension, physical conditions can affect psychological conditions. This psychological condition can be anxiety. This research uses a cross-sectional approach to identify the relationship between anxiety levels (independent variable) and sleep quality elderly (dependent variable) in elderly people with hypertension in the work area of the Community Health Center Kakaskasen, Tomohon City. This research uses the Zung Self-rating questionnaire Anxiety Scale (ZSAS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire. Research result shows that the majority of respondents are female namely 46 people (65.6%) and including widows and widowers (69.8%). Correlation analysis between levels anxiety and sleep quality of elderly people with hypertension in the Community Health Center Working Area Kakaskasen, Tomohon city, results were obtained (P -value = $0.041 < 0.05$) which means there isThe relationship between anxiety levels and sleep quality in elderly sufferers. Expected Health workers, especially nurses, can help the elderly to improve quality sleep through managing anxiety in elderly people with hypertension.in 2024.

Keywords: sleep quality, anxiety, hypertension, elderly

ABSTRAK- Kualitas tidur pada lansia dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Pada lansia dengan Hipertensi, kondisi fisik dapat berpengaruh pada kondisi psikologis. Kondisi psikologis ini dapat berupa kecemasan. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan (variabel independen) dan kualitas tidur lansia (variable dependen) pada lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen kota tomohon. Penelitian ini menggunakan kuesioner Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 46 orang (65,6%) dan bersatus janda dan duda (69,8%). Analisis korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kakaskasen kota tomohon, diperoleh hasil (P -value = $0,041 < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia penderita. Diharapkan tenaga kesehatan terutama perawat dapat membantu lansia untuk meningkatkan kualitas tidur melalui penanganan kecemasan pada lansia penderita hipertensi Kata kunci : kualitas tidur, kecemasan, hipertensi, lansia pada tahun 2024.

Kata kunci : kualitas tidur, kecemasan, hipertensi, lansia

PENDAHULUAN

Lansia atau lanjut usia merupakan tahap akhir dalam kehidupan seseorang yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis dan psikologis secara bertahap. Proses penuaan sering kali disertai dengan munculnya berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang umum terjadi pada lansia dan dapat berdampak

serius terhadap kualitas hidup lansia, termasuk gangguan kecemasan dan gangguan tidur.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh lansia, terutama mereka yang menderita penyakit kronis seperti hipertensi. Perasaan cemas yang terus-menerus dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosional seseorang, termasuk mengganggu pola tidur. Tidur yang berkualitas sangat penting bagi lansia untuk menjaga kesehatan fisik dan

mental, namun banyak lansia mengeluhkan sulit tidur, tidur tidak nyenyak, atau sering terbangun di malam hari.

Di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Kota Tomohon, jumlah lansia penderita hipertensi mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data dari puskesmas tersebut, banyak lansia yang datang berobat juga mengeluhkan keluhan terkait tidur dan merasa cemas terhadap kondisi kesehatannya. Hal ini menunjukkan adanya potensi hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen, terutama dengan fokus pada lansia hipertensi. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi di wilayah ini, agar intervensi yang tepat dapat diberikan oleh tenaga kesehatan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur, serta menjadi dasar bagi upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Kota Tomohon. Lansia merupakan kelompok usia 60 tahun keatas yang rentan terhadap kesehatan fisik dan mental. Lansia penderita asma adalah lansia yang memiliki penyakit sesak nafas, yang di sebabkan berbagai faktor, faktor keturunan, polusi udara, cuaca atau perubahan suhu yang tak menentu, paparan zat, infeksi firus. Penurunan fungsi paru dan timbulnya gejala dimalam hari seperti batuk, sesak, serta keterbatasan aliran udara dan hiperresponsif jalan nafas merupakan bagian dari gejala klinis asma (Arfian,2017).

Menurut laporan World Health Organization, Lanjut usia merupakan seseorang yang mengalami perubahan-perubahan fisik yang wajar, kulit sudah tidak kencang, otot-otot sudah mengendor, dan organ-organ tubuhnya kurang berfungsi dengan baik. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa terdapat 600 juta jiwa lansia pada tahun 2016 diseluruh dunia

.WHO juga mencatat terdapat 142 juta jiwa lansia diwilayah regional Asia Tenggara. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat jumlah lansia Indonesia mencapai jumlah 28 juta jiwa pada tahun 2017 dari yang hanya 19 juta jiwa pada tahun 2016. Jumlah penduduk Jawa Timur mencapai 36,058,107 jiwa dengan jumlah lansia mencapai 2,971,004 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018).

Menurut KEMENKES RI tahun 2020 usia yang dikatakan lansia adalah usia yang sudah mencapai 60 tahun keatas atau lebih (Kemenkes, 2020). Prevalensi jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2020 diperkirakan mencapai 28,8 juta atau 11,34% dari total penduduk indonesia, angka ini merupakan tantangan untuk menjadikan usia tua yang sehat dan bermanfaat.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, jumlah lansia pada tahun 2020 sekitar 10,43% penduduk perempuan, dan 9,42% penduduk lanjut usia laki-laki. Lansia akan lebih sering mengalami penurunan kapasitas tubuh yang disebabkan oleh perubahan fisik, psikososial, mendasar dan mendalam. Menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2020, perubahan nyata akan mempengaruhi terjadinya gangguan pada bagian-bagian tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskular. Masalah kesehatan sistem kardiovaskular dari proses penuaan merupakan siklus degeneratif, termasuk lansia akan mengalami penurunan kapasitas organ tubuh yang dapat menyebabkan daya tahan tubuh rentan terhadap penyakit seperti stroke, gagal ginjal, kanker, DM, jantung dan hipertensi (Statistik, 2020).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di Puskesmas kakaskasen Kota tomohon yang di wawancarai sebanyak 10 orang. Lansia yang berobat di Puskesmas kakaskasen dengan Tekanan darah 140/90 mmHg sebanyak 5 orang yang mengatakan ada gangguan pada waktu tidur, dan tekanan darah 120/80 mmHg sebanyak 4 yang mengatakan 2 orang yaitu tidak ada gangguan tidur dan 2 orang yaitu ada gangguan tidur, dan tekanan darah 90/70 mmHg sebanyak 1 orang mengatakan ada gangguan pada waktu tidur. Lansia yang mengalami hipertensi (tekanan darah tinggi) sering kali mengalami kesulitan tidur. Beberapa alasan mengapa hipertensi dapat memengaruhi kualitas tidur pada lansia antara lain:

1. **Gangguan Sistem Saraf** : dapat

- memengaruhi sistem saraf autonomik, yang mengatur fungsi tubuh yang tidak disadari, termasuk siklus tidur dan bangun. Ini bisa menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia. Hipertensi dapat menyebabkan sakit kepala, rasa tegang, dan ketidaknyamanan tubuh yang mengganggu proses tidur dan membuat lansia sulit mendapatkan tidur yang nyenyak.
2. **Kekhawatiran dan Stres:** Lansia dengan hipertensi mungkin merasa cemas atau khawatir tentang kondisi kesehatannya, yang bisa menyebabkan stres berlebihan dan gangguan tidur.
 3. **Pengaruh Obat Hipertensi:** Beberapa obat yang digunakan untuk mengontrol hipertensi, seperti beta-blockers, dapat memiliki efek samping yang memengaruhi tidur, seperti sering terbangun di malam hari atau mimpi buruk.
- Berdasarkan permasalahan tersebut diatas, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan tingkat kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Puskesmas kakaskasen Kota Tomohon

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain penelitian yang dipakai merupakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan pengamatan sewaktu (*cross sectional*), penelitian dilakukan bertujuan memahami akan hubungan dari variabel yang diteliti antara dua variabel atau lebih. Selain itu penelitian akan lebih memfokuskan pada saat pengukuran dilakukan atau observasi data variabel independen dan dependen yang dilakukan sekali pada satu waktu.

Metode penelitian yang dipakai adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, merupakan metode yang menggambarkan penyebab suatu fenomena melalui pengumpulan data, penafsiran akan data tersebut dan tampilan serta hasilnya(Sugiyono,2015)

Populasi

Populasi yang dipakai dalam penelitian ditentukan dengan memenuhi ketentuan dan

kriteria sebagai sumber data yang peneliti perlukan. Target populasi yang ada pada penelitian ini sebanyak 142 pasien dengan riwayat hipertensi di Puskesmas Kakaskasen di Kota tomohon

Sampel

Pengambilan sampel yang dipilih pada penelitian ini adalah pasien dengan riwayat hipertensi di puskesmas kakaskasen kota tomohon yang sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, teknik ini dipakai sesuai dengan kriteria yang ditentukan sebelumnya (Nurilmi, 2016)

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini didapatkan hasil pengumpulan data dengan dengan menyebarluaskan kuisioner dan leflet pada 61 responden di puskesmas kakaskasen kota tomohon. Setelah semua data terkumpul, maka dimulai dengan pengelolahan data dimulai dari pengeditan, pengkodingan dan tabulasi. Dilanjutkan dengan analisis univariat, juga bivariat, data demografi sesuai sesuai variabel. Penelitian ini dilakukan terhadap lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Kota Tomohon. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa sebagian besar lansia dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan lansia dengan tingkat kecemasan ringan atau tidak cemas cenderung memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Nilai signifikansi $< 0,05$ menandakan bahwa hipotesis alternatif diterima, yaitu ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

Analisa univariat

Tabel 4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

No	Umur	n	%
1	60-79	38	62,3
2	80-95	21	34,4

Total	61	100 %
--------------	-----------	--------------

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak yaitu pada umur 60- 38 dengan jumlah responden 38 (62,3%).

Tabel 4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin lansia

No	Jenis kelamin	frekuensi	%
1	perempuan	42	68,9%
2	Laki-laki	19	31,1%
Total		61	100%

Berdasarkan Tabel 4.2.2 dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak yaitu responden yang memiliki lansia dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 42 (68,9%).

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan

No	pekerjaan	frekuensi	%
1	IRT	34	55,7 %
2	Petani	12	19,7 %
3	Wiraswasta	11	
4	Pns	4	6,6 %
Total		61	100 %

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dengan jumlah responden 34 (55,7%)

Tabel 4.2.3 karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir

No	Pendidikan terakhir	frekuensi	%
1	SD	27	44,4%
2	SMP	14	
3	SMA	14	

4	Perguruan Tinggi	6	9,8%
Total		61	100%

Berdasarkan tabel 4.2.3 dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak memiliki pendidikan terakhir sebagai SD dengan jumlah 27 (44,4%)

Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Lansia Dipuskemas Kakaskasen Kota Tomohon

No	Tingkat kecemasan	frekuensi	%
1	Ringan	30	49,2%
2	Sedang	22	36,1%
3	Berat	9	14,8%
Total		61	100%

Berdasarkan Tabel 4.2.2 dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak yaitu responden yang memiliki tingkat kecemasan sedang yaitu sebanyak 22 (36,1%).

Mengidentifikasi Kualitas Tidur Lansia Dipuskemas Tomohon

Tabel 4.3.2 Mengidentifikasi Kualitas Tidur Lansia Di puskemas kakaskasen kota tomohon

No	Kualitas tidur	Frekuensi	%
1			
2			
Total		61	100

Berdasarkan tabel 4.3.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di puskemas kakaskasen kota tomohon memiliki kualitas tidur yang kurang yaitu

25 responden dengan presentase sebesar (41,0%).

Menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Lansia

Puskemas tomohon	Kakaskasen	kota	Total	50	100 %
---------------------	------------	------	-------	----	-------

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa jumlah responden terbanyak memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan jumlah responden 30 (60,0%) dan jumlah responden paling sedikit memiliki tingkat pengetahuan kurang dengan jumlah responden 4 (8,0%)

Analisa bivariate

Tingkat kecemasan	Kualitas tidur				Total	%
	Baik	%	Buruk	0%		
Ringan	30	83,3%	0	0,0%	30	100%
Sedang	0	0,0%	22	88,0%	22	100%
Berat	6	16,7%	3	12,0%	9	100%
Total	36	100%	25	100%	61	100%
P. Value	0,018					

Berdasarkan tabel 4.3.3 di atas menunjukan bahwa lansia di wilayah kerja puskemas kakaskasen kota tomohon yang memiliki tingkat kecemasan ringan dan memiliki kualitas tidur baik yaitu 30 responden (83,3%), dan yang memiliki kualitas tidur kurang yaitu 22 responden (88,0%). Sedangkan lansia yang memiliki tingkat kecemasan sedang dan memiliki kualitas tidur baik yaitu 9 responden (14,8%), dan yang memiliki kualitas tidur kurang yaitu 9 responden (16,7%). Sedangkan lansia yang memiliki tingkat kecemasan berat dan memiliki kualitas tidur baik yaitu 6 responden (11,1%), dan yang memiliki kualitas tidur kurang yaitu 8 responden (88,9%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Spearman Rank di peroleh nilai $p= (0,018)$ maka lebih kecil atau tidak lebih dari $\alpha=0,05$ yang artinya H_0 ditolak dan H_1

diterima hal ini bisa di katakan ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia dipuskemas kakaskasen kota tomohon H_a diterima.

PEMBAHASAN

Hasil ini gambaran pada lokasih penelitian, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan. Analisis bivariat yang menggunakan uji Spearman Rho untuk melihat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi diwilayah kerja puskesmas kakaskasen kota tomohon.

Hasil penelitian

Hasil penelitian ini didapatkan hasil pengumpulan data dengan dengan menyebarkan kuisioner dan leflet pada 61 responden di puskesmas kakaskasen kota tomohon. Setelah semua data terkumpul, maka di mulai dengan pengelolahan data dimulai dari pengeditan, pengkodingan dan tabulasi. Dilanjutkan dengan analisis univariat, juga bivariat, data demografi sesuai sesuai variabel. Penelitian ini dilakukan terhadap lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Kakaskasen Kota Tomohon. Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui bahwa sebagian besar lansia dengan tingkat kecemasan sedang hingga berat memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan lansia dengan tingkat kecemasan ringan atau tidak cemas cenderung memiliki kualitas tidur yang baik.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur. Nilai signifikansi $< 0,05$ menandakan

ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi.

KESIMPULAN DAN SARAN**Kesimpulan**

Berdasarkan data dan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Bahwa sebagian besar lansia di puskesmas kakaskasen kota tomohon memiliki tingkat kecemasan sedang.
2. bahwa sebagian besar lansia di puskesmas kakaskasen kota tomohon memiliki kualitas tidur kurang.
3. Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di puskesmas kakaskasen kota tomohon

Saran

1. Bagi Lokasi Penelitian di puskesmas kakaskasen kota tomohon
Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan daftar pustaka berkaitan dengan hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di puskesmas kakaskasen kota tomohon
2. Bagi Mahasiswa
Menambah kepustakaan keperawatan gerontik khususnya tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia dipuskesmas kakaskasen kota tomohon

DAFTAR PUSTAKA

1. Anisty Esti Wulandari. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Desa Glonggong Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun. 2021.
2. Ardiansyah M., 2012) : Hipertensi Primer (esensial) dan Hipertensi SekunderAnggardina NSA. Kualitas Tidur Pada Penderita Kusta. J Holist Tradit Med.2018
3. American Psychological Association. Anxiety; 2019. WHO. Mental Disorders. 2019.

4. AZizah, R., & Dwi Hartanti, R. 2016. Hubungan antara tingkat stress dengan kualitas hidup lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Wonopringgo Pekalongan.
5. Ela Anjarsari, Wisnu Widhyantoro DI. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia. J Ilmu dan Teknol Kesehat. 2018
6. Hanifa. Hubungan Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Magruna, Jakarta Selatan. 2016;
7. Harisa A, Syahrul S, Yodang Y, Abady R, Bas AG. Analisis Faktor - Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia dengan Penyakit Kronis .J Kesehatan Vokasional. 2022
8. Harfiantoko, M. N., & Kurnia, E. (2013). Derajat Hipertensi (Menurut WHO) Mempengaruhi Kualitas Tidur dan Stress Psikososial. Jurnal STIKES.
9. Yanti Budiyanti, Erna Irawan, dkk (2022) pada Kecemasan menurut Hawari
10. Kurniawan, I. N. D. R. A. 2018. Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia.
11. Kuantitatif,dan R&D.Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D Pramana, I. D. B. K. W., & Harahap, H. S. (2020).
12. Manfaat kualitas tidur yang baik dalam mencegah demensia pada lansia. Lombok Medical Journal, (Lumenta *et al.*, 2022).
13. Tanda dan gejala kecemasan pada setiap individu sangat beragam Nur Dewi Sulastri Basarewan, Bayu Dwistyo, Agust A. Laya. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado. J Kesehat Amanah. 2022
14. Mehta R, Singh A, Mallick BN. Disciplined sleep for healthy living :Role of noradrenaline. World J Neurol. 2017
15. Risa Putri Fauzika, Cice Tresnawati RRE. Tingkat Kecemasan dapat Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. Bandung Conf Ser Med Sci. 2023
16. Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kemenkes RI. 2018.
17. Riskesdas 2018. Laporan Riskesdas Provinsi Jambi 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Jambi. 2018.
18. Risye Endri Purwiyanti MRH. Overview o f Anxiety in the Elderly at UPT Tresna Werdha Batoro Katong Ponorogo Services. J Qual Public Heal. 2022
19. Ramadan, H., Puspita, T., Budhiaji, P., & Sulhan, M. H. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah

