

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI SEKSI PENYANTUNAN LANJUT USIA “WANA SERAYA” DENPASAR UPT PELAYANAN SOSIAL DINAS SOSIAL PROVINSI BALI.

Napitupulu, Rico Almando<sup>1</sup>, Putra, I Gede Yudiana<sup>2\*</sup>, Swedarma, Kadek Eka<sup>3</sup>, Astutik, Windu<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Akper Kesdam IX/Udayana  
<sup>3</sup>Universitas Udayana

\*Korespondensi: [theyjezzjazz@yahooo.id](mailto:theyjezzjazz@yahooo.id)

## ABSTRACT

**Background:** Influence the aging process cause many problems both physical, mental, and social economy. Mental disorders are common in the elderly population, insomnia, depression, stress, anxiety, dementia and delirium. This study aims to determine the stress level relationship with the level of insomnia in older adults. **Methods:** This study used a descriptive correlation design using cross sectional approach. Samples in this study were elderly people who live in Section of helpful aged “Wana Seraya” Denpasar UPT Social Services social service Unit of Bali Province and research that met the inclusion criteria of 40 respondents. **Results:** The data obtained in the statistical analysis using Spearman Rho test. The results of this study were 16 respondents (40%) are stressed and 21 respondents (52.5%) mild insomnia. The results of research shows there is the relationship between the level of stress with insomnia with the value of  $p = 0,001$  ( $p < 0.05$ ) and  $r = + 0,492$  to the direction of a positive relationship, this means that getting high levels of stress and the more severe the level of insomnia. **Conslusions:** There was a correlation between stress levels and insomnia in the elderly in Section of helpful aged “Wana Seraya” Denpasar UPT Social Services social service Unit of Bali Province

*Keywords : Insomnia, Stress and the elderly*

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, maupun sosial ekonomi. Gangguan mental yang sering dijumpai pada populasi lansia yaitu, insomnia, depresi, stres, anxietas, demensia dan delirium. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan tingkat insomnia pada lansia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali dan memenuhi kriteria inklusi penelitian yaitu sebanyak 40 responden. **Hasil:** Data yang diperoleh di analisis dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rho*. Hasil penelitian ini adalah 16 responden (40%) mengalami stres sedang dan 21 responden (52.5%) mengalami insomnia ringan. Hasil penelitian menunjukkan

terdapat hubungan antara tingkat stres dengan insomnia dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) dan  $r = +0,492$  dengan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin berat tingkat insomnia. **Simpulan:** Ada hubungan yang antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali.

*Kata kunci: Insomnia, Stres, Lansia*

## **PENDAHULUAN**

Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, mental, maupun sosial ekonomi. Prevalensi gangguan mental pada populasi lansia bervariasi luas, secara umum diperkirakan 25% populasi lansia menunjukkan gejala gangguan mental yang bermakna. Gangguan mental yang sering dijumpai pada populasi lansia yaitu insomnia, depresi, stres, anxietas, demensia dan delirium (Depkes RI, 2000). Sebagian besar usia lanjut yang menderita penyakit dan gangguan mental tersebut mengalami gangguan tidur (Prayitno, 2002).

Banyak orang mengalami kesulitan tidur sebagai bagian dari proses menua. Perubahan umum pola tidur akibat proses penuaan adalah tahapan tidur berubah menurut umur; waktu tidur malam lebih banyak terganggu. Orang tua cenderung mengalami kondisi yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur, orang tua cenderung lebih banyak mengantuk dari pada orang muda. Perubahan pola tidur orang tua cenderung mengalami waktu tidur dalam yang kurang, bangun lebih sering, dan mengalami kelelahan sepanjang hari. Gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu psikologis dan biologis, penggunaan obat – obatan dan alkohol, lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan buruk. Faktor psikologis memegang peranan utama terhadap kecenderungan insomnia (Lanywati, 2001).

Insomnia lebih sering dialami oleh lansia dibanding populasi umum. Berbagai penelitian telah melaporkan angka prevalensi 25 – 50%, menyatakan bahwa stres pada lansia berhubungan dengan kematian pasangan, status sosial ekonomi rendah, penyakit fisik yang menyertai dan isolasi sosial, spiritual. Perubahan kedudukan, pensiun, *post power syndrome* serta menurunnya kondisi fisik dan mental (Lubantobing, 2004).

Menurut data dari WHO (*World Health Organisation*) pada tahun 1993 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dengan keluhan yang sangat hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya. Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Kaplan dan Saddock melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi usia lanjut menderita gangguan tidur.

Dari survei pendahuluan lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia "Wana Seraya" Denpasar yang berumur di atas 60 tahun pernah mengalami gangguan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing – masing individu dan setiap hari sulit untuk tertidur kembali setelah terbangun ditengah malam. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Dari 10 orang lansia yang telah di wawancarai menunjukkan 6 orang lansia (60%) mengalami stres ringan, dan 4 orang lansia (40%) tidak mengalami stres. Dampak dari stres menyebabkan gangguan tidur pada lansia. Sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur, gangguan tidur menyerang 50% orang yang berusia 65 tahun atau lebih yang tinggal dirumah dan 66% orang yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang. Gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup dan berhubungan dengan angka mortalitas yang lebih tinggi.

Tujuan Penelitian: Tujuan Umum dalam penelitian ini adalah Mengetahui hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia "Wana Seraya" Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali. Tujuan Khusus adalah Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia; Mengidentifikasi gangguan insomnia pada lansia; serta Menganalisa hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia "Wana Seraya" Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berada di Seksi Penyantunan Lanjut Usia "Wana Seraya" Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali. Prosedur pengambilan sampel yaitu dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 40 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Data primer diperoleh melalui daftar pertanyaan (kuesioner) yang kemudian diberikan dan diisi sendiri oleh responden dan sumber- sumber lainnya yang terkait dengan penelitian. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program SPSS For Windows melalui prosedur *editing, coding* dan tabulasi data. Model analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan bivariat. Hasil pengolahan data tersebut disajikan dalam bentuk narasi, tabel distribusi frekuensi disertai dengan interpretasi.

## HASIL

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	n	%
1	Perempuan	27	67,5
2	Laki-laki	13	32,5
	Total	40	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 40 responden yang diteliti sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 27 responden (67,5%)

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

No	Umur	n	%
1	60-74 tahun	10	25,0
2	75-90 tahun	28	70,0
3	>91 tahun	2	5,0
	Total	40	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 40 responden yang diteliti kelompok umur terbanyak berada pada kelompok umur 75-90 tahun dengan jumlah responden 28 responden (70%).

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

No	Kategori	Skor	n	%
1	Tidak mengalami stres/normal	0-149	3	7,5
2	Stres ringan	150-199	7	17,5
3	Stres sedang	200-300	16	40,0
4	Stres berat	>300	14	35,0
	Total		40	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari 40 responden, sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu 16 orang (40%). Selain itu ada pula responden yang mengalami stres ringan sebanyak 7 orang (17,5%), dan stres berat sebanyak 14 orang (35,0%).

**Tabel 4** Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Lansia

No	Kategori	n	%
1	Insomnia ringan	21	52,5
2	Insomnia sedang	17	42,5
3	Insomnia berat	2	5,0
	Total	40	100

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 40 responden, sebagian besar mengalami insomnia ringan dengan jumlah 21 responden (52,5%), 17 responden (42,5%) mengalami insomnia sedang, dan 2 responden (5,0%) mengalami insomnia berat.

**Tabel 5** Distribusi Hubungan Tingkat Stres Dengan Insomnia

Tingkat Stres	Insomnia				Total	
	Ringan		Sedang			
	f	%	f	%	f	%
Tidak mengalami stress	3	7.5	0	0	3	7.5
Stres ringan	4	10.0	2	5.0	7	17.5
Stres sedang	13	32.5	2	5.0	16	40.0
Stres berat	1	2.5	13	32.5	14	35.0
Total	21	52.5	17	42.5	40	100

Sumber data primer

Berdasarkan tabel di atas sebagian besar (7.5%) responden yang tidak mengalami stres mengalami insomnia ringan, sebagian besar (10%) responden dengan stres ringan mengalami insomnia ringan, sebagian besar (32.5%) responden dengan stres sedang mengalami insomnia ringan, dan sebagian besar (32.5%) responden dengan insomnia berat mengalami insomnia sedang.

**Tabel 6** Hasil uji statistik hubungan tingkat stres dengan insomnia

### Correlations

			Tingkat Stres	Insomnia
Spearman's rho	Tingkat Stres	Correlation Coefficient	1.000	.492**
		Sig. (2-tailed)	.	.001
		N	40	40
	Insomnia	Correlation Coefficient	.492**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.001	.
		N	40	40

Dari tabel di atas menunjukkan nilai signifikan uji statistik dengan bantuan komputer adalah 0,001. Dilihat dari nilai signifikan (p) tersebut dapat diketahui bahwa  $(p) = 0.001 < 0,05$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi “ H1 ada hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali diterima. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali. Sedangkan dilihat dari koefisien korelasi (r) sebesar 0.492 menunjukkan bahwa korelasi antara variabel di atas berada pada tingkat sedang. Koefisien yang bernilai positif yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali, yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang maka semakin berat tingkat insomnia. Demikian sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka semakin rendah tingkat insomnia.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Stres

Sebagian besar lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali banyak yang mengalami stres sedang. Bila dilihat dari indikator skala pengukuran stres, terutama pada pernyataan mengenai peristiwa sehari – hari yang mungkin pernah dialami selama satu minggu terakhir. Faktor yang mempengaruhi stres pada lansia

di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali adalah kematian suami/istri yang menjadi salah satu yang paling banyak dipilih sebagai penyebab utama stres. Perubahan frekuensi bertemu keluarga salah satu faktor yang berperan dalam menyebabkan stres bagi lansia yang tinggal dipanti. Beberapa di antara mereka merasa terbuang, menjadi sampah masyarakat, tidak berarti bagi dengan kondisi fisik yang semakin melemah. Mereka merasa dicampakkan oleh keluarga, bahkan bagi beberapa lansia yang semula hidup dengan keluarganya mereka merasa tidak betah lagi berada di dunia ini dan mempertanyakan keberadaan mereka untuk siapa. Perceraian dan bertengkar dengan pasangan salah satu faktor yang membuat para lansia mengalami stres.

Lanjut usia sangat rentan terhadap stres dalam menghadapi perubahan – perubahan kehidupan. Para lansia harus beradaptasi terhadap perubahan psikososial yang terjadi selama proses menua. Stres yang sering terjadi pada lansia adalah kematian, pensiun, isolasi sosial, seksualitas, perubahan ekonomi, rumah tempat tinggal dan lingkungan.

### **Insomnia Pada Lansia**

Sebagian besar lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali adalah mengalami insomnia sedang sebanyak 17 responden (42,5%). Ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali. Salah satunya yang paling banyak dipilih adalah merasa kurang puas dengan tidurnya. sebagian besar lansia yang tinggal dipanti mengatakan bahwa mereka sering terbangun di malam hari. Hal ini disebabkan karena kondisi fisik yang semakin menurun. Kurang nyaman/gelisah saat tidur merupakan penyebab terjadinya insomnia.

Proses menua adalah proses alami yang disertai adanya penurunan kondisi fisik dengan terlihat adanya fungsi organ tubuh. Hal ini diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif seperti suka lupa, dan hal – hal yang mendukung lainnya seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, juga kondisi biologis yang kesemuanya berinteraksi satu

sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara umum maupun kesehatan jiwa khususnya pada lansia (Stanley, 2006).

### **Hubungan Tingkat Stres dengan Insomnia**

Berdasarkan hasil analisis uji statistik koefisien korelasi program komputer diperoleh hasil *Spearman's Rho* tentang hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia "Wana Seraya" Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali di peroleh nilai koefisien korelasi ( $r = 0.492$ ) dengan taraf signifikan yaitu  $p = 0.001$ . Ini berarti bahwa hipotesis diterima, berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan insomnia dengan korelasi tingkat hubungan sedang. Hal ini membuktikan bahwa semakin bisa lansia mengatasi stres yang diterimah maka semakin berkurang tingkat insomnia.

Dalam penelitian ini dari 40 responden sebagian besar (7,5%) responden yang tidak mengalami stres mengalami insomnia ringan, (10%) responden dengan stres ringan mengalami insomnia ringan, sebagian besar lagi (32.5%) responden dengan stres sedang mengalami insomnia ringan, dan ada pula (32.5%) responden dengan stres berat mengalami insomnia sedang.

Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri seseorang (stressor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi/faal organ tubuh, reaksi yang dialami oleh tubuh ini dikatakan stres (Keliat, 1999). Stres yang terjadi pada lansia berhubungan dengan kematian pasangan, status sosial, ekonomi rendah, penyakit fisik yang menyertai, isolasi sosial dan spiritual. Perubahan kedudukan, pensiun, serta menurunnya kondisi fisik dan mental juga dapat mengakibatkan stres pada lansia (Nugroho, 2000).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sejenis yang dilakukan Herawati, (2009) meneliti tentang hubungan Tingkat *Activity Of Daily Living* (ADL) Dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Desa Tambak Merang Girimato Wonogiri. Penelitian ini merupakan jenis Deskripsi Korelasi dengan rancangan yang digunakan adalah *cross sectional*. Hasilnya : dari analisis penelitian menunjukkan nilai negatif yaitu semakin tinggi tingkat *Activity Of Daily Living* (ADL), maka semakin rendah kejadian insomnia pada lansia di Desa Tambak Merang Girimato Wonogiri.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut : Tingkat stres usia lanjut di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali dari 40 responden sebagian besar responden mengalami stres sedang yaitu 16 lansia (40%); Insomnia pada usia lanjut di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali dari 40 responden sebagian besar mengalami insomnia ringan dengan jumlah 21 responden (52,5%); Ada hubungan yang antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali dengan  $p = 0.001$  dan  $r = 0.492$  hal ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan insomnia adalah stres.

Saran dari penelitian ini sebagai berikut : Kepada seluruh staf pegawai Khususnya seluruh pegawai di Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali agar terus melakukan pemeriksaan kepada lanjut usia baik secara fisik maupun mental secara rutin menemukan secara dini gangguan psikologis seperti stres yang diderita lansia sehingga penanganannya lebih cepat serta rutin melaksanakan terapi pada lanjut usia; Kepada peneliti berikutnya agar meneliti lebih banyak responden dengan menghubungkan terhadap faktor – faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lanjut usia sehingga dapat diketahui apa saja faktor yang berhubungan dengan tingkat stres pada lanjut usia.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Ida Sang Hyang Widhi Wasa (Tuhan Yang Maha Esa) karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan laporan penelitian ini tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada: Kepala dan Staff Seksi Penyantunan Lanjut Usia “Wana Seraya” Denpasar UPT Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali atas ijin dan bantuan yang diberikan untuk bisa melakukan penelitian ini; Semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu per satu yang telah

membantu kami guna kelancaran dari pelaksanaan kuliah lapangan dan penulisan laporan ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. (2002). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Usia Lanjut (Psikogeriatik) di Puskesmas*. Direktorat Jenderal Pelayanan Medik.
- Herawati.(2009). *Hubungan Tingkat Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Desa Tambak Merang Girimato Wonogiri*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah
- Kaplan, H.I, Saddock, B.J dan Grebb, J.A.(1997). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis, Edisi 7, Jilid II*, Jakarta : Binarupa Aksara.
- Keliat, A.B.(1999). *Penatalaksanaan Stress*. Jakarta: EGC.
- Lanywati, E.(2001). *Insomnia, Gangguan Sulit Tidur, Edisi I*.Jakarta : Kanisius.
- Lumbantobing, S. M. (2004). *Gangguan tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FK UI.
- Nugroho, W.(2000). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Prayitno, A.(2002). Gangguan Pola Tidur Pada Kelompok Usia Lanjut. *Journal Kedokteran Trisakti*, 21(1).
- Purnama, D.A.(2007). Penatalaksanaan Insomnia pada Praktek Sehari-hari. *Journal Kedokteran Universitas Indonesia*, 6(1).
- Stanley, M.(2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi 2*. Jakarta : EGC.