

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA TUNGGUL WULUNG LOWOKWARU KOTA MALANG

Rudi Febrianto¹⁾, Tanto Hariyanto²⁾, Vita Maryah Ardiyani³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Lansia yang mengalami gangguan tidur akan mengalami peningkatan jumlah tidur pada siang hari, masalah pada perhatian dan memori, depresi, kemungkinan jatuh pada malam hari, serta rendahnya kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada lansia. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasional, dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran/observasi data variable independen dan dependen hanya satu kali, jadi tidak ada *follow up*. Populasi lansia ini sebanyak 30 orang dengan cara *total sampling*. Analisa data yang digunakan adalah uji *Spearman Rank*. Berdasarkan hasil penelitian di posyandu lansia diketahui bahwa lansia yang mempunyai kualitas tidur buruk 60% dan tingkat depresi sedang 40% dimana nilai *valuae* sebesar $0,015 < 0,05$ artinya ada hubungan antara kualitas tidur dengan depresi pada lansia. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tolak ukur atau pertimbangan pemberian penyuluhan kepada para lansia agar dapat lebih memperhatikan kualitas tidur sehari-hari guna untuk mengurangi tingkat depresi yang terjadi pada lansia.

Kata Kunci : Depresi, kualitas tidur, lansia, posyandu lansia.

**RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY SLEEP WITH DEPRESSION IN
ELDERLY IN ELDERLY POSYANDU TUNGGUL WULUNG LOWOKWARU
MALANG CITY**

ABSTRACT

Quality sleep is one's satisfaction to sleep, so someone does not show feeling tired, easily aroused and agitated, lethargic and apathetic, fragmented attention, and frequent headaches or sleepy yawn. Seniors who experience sleep disturbance will increase the number of daytime sleep, attention and memory problems, depression, is likely to fall during the night, and the low quality of life. The purpose of this study was to investigate the relationship between sleep quality with a level of depression in the elderly. This research design using correlational analytic study design, the cross-sectional approach that kind of research that emphasizes the time of measurement / observation independent and dependent variable data only once, so there is no follow-up. The elderly population by as many as 30 people total sampling. Analysis of the data used is the Spearman Rank test. From the results of research in elderly posyandu known that elderly people who have poor sleep quality 60% and 40% levels of depression were valuae where the value of $0.015 < 0.05$ means that there is a relationship between sleep quality in older adults with depression. This study is expected to be a benchmark or consideration of granting extension to the elderly in order to pay more attention to the quality of sleep daily in order to reduce the level of depression that occurs in the elderly.

Keywords: *Depression, quality of sleep, elderly, elderly in posyandu.*

PENDAHULUAN

Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan dasar yang mutlak harus dipenuhi oleh semua orang. Dengan istirahat dan tidur yang cukup, tubuh baru dapat berfungsi secara optimal. Istirahat dan tidur sendiri memiliki makna yang berbeda pada setiap individu. Secara umum, istirahat adalah suatu keadaan tenang, rileks, tanpa tekanan emosional,

dan bebas dari keadaan gelisah (Hidayat, 2006).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering

menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006).

Beberapa penelitian melaporkan bahwa efisiensi tidur pada usia dewasa muda adalah 80-90% (Dament *et al*, 1985; Hayashi & Endo, 1982 dikutip dari Carpenito, 1998). Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang. Dalam pengaturan perawatan primer, depresi telah diidentifikasi dalam 17% sampai 37% dari pasien usia lanjut, 30% di antaranya mengalami depresi besar. Pada pasien medis rawat inap 11% memiliki depresi besar, 25% memiliki kurang parah, namun signifikan secara klinis, gejala depresi. Pada perawatan jangka panjang pengaturan 12% dan 30% dari pasien lanjut usia yang terpengaruh dengan depresi berat dan kurang parah, masing-masing (serbi dan Yu, 2003).

Depresi juga merupakan perasaan sinonim dengan perasaan sedih, murung, kesal, tidak bahagia dan menderita. Individu umumnya menggunakan istilah depresi untuk merujuk pada keadaan atau suasana yang melibatkan kesedihan, rasa kesal, tidak mempunyai harga diri, dan tidak bertenaga. Individu yang menderita depresi aktivitas fisiknya menurun, berpikir sangat lambat, kepercayaan diri menurun, semangat dan minat hilang, kelelahan yang sangat, insomnia, atau gangguan fisik seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, rasa

sesak didada, hingga keinginan untuk bunuh diri. Menurut Suryantha Chandra (2002 : 8), usia lanjut adalah proses yang tidak dapat dihindari. Memasuki masa usia lanjut sangat diperlukan peran dari keperawatan untuk mempertahankan derajat kesehatan pada lanjut usia pada taraf yang setinggi-tingginya sehingga terhindar dari penyakit atau gangguan sehingga lansia tersebut masih dapat memenuhi kebutuhan dengan mandiri (Mubarak dkk, 2006). Pertumbuhan jumlah penduduk lansia di Indonesia tercatat sebagai paling pesat di dunia. Pada tahun 2000, Indonesia merupakan negara urutan ke-4 dengan jumlah lansia paling banyak sesudah Cina, India dan USA. Berdasarkan sensus penduduk yang diperoleh bahwa pada tahun 2000 jumlah lansia mencapai 15,8 juta jiwa atau 7,6%. Pada tahun 2005 diperkirakan jumlah lansia menjadi 18,2 juta jiwa atau 8,2 % dan pada tahun 2015 menjadi 24,4 juta jiwa atau 10 %. Jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2008 sekitar 241,97 juta jiwa dengan usia harapan hidup 69,57 tahun. Laki-laki 67,3 tahun dan wanita 72,13 tahun (BPS, 2008), sedangkan jumlah penduduk Sumatra Barat pada tahun 2008 sekitar 4,6 juta jiwa dengan jumlah penduduk lanjut usia sekitar 22,6 % (Dinas Kesehatan Sumatra Barat [DinKes Sumbar], 2008).

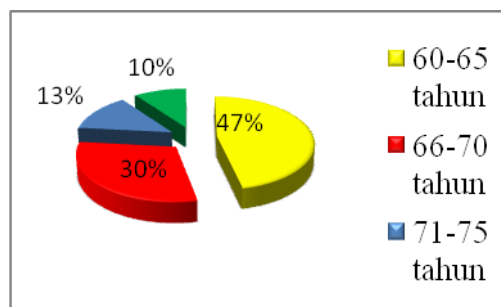
METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian analitik korelasional, dengan pendekatan *cross sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran/observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali, jadi tidak ada *follow up* (Nursalam, 2001).

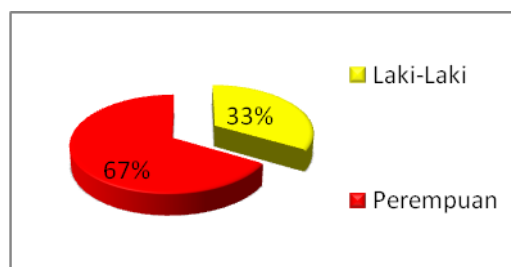
Variabel independen adalah kualitas tidur dan yang menjadi variabel dependen atau variabel terikat adalah tingkat depresi. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pengisian kuesioner. Metode pengumpulan data dengan cara kuesioner memberikan hasil secara langsung dan dapat digunakan untuk memperoleh data. Variabel dependen untuk analisis depresi peneliti menggunakan kuesioner. Kuesioner terdiri dari 30 soal. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan teknik komputerisasi SPSS 17 for windows, dengan uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa lansia di Posyandu Lansia RW 01 Tunggul Wulung Malang, Tahun 2013 paling banyak berumur 60-65 tahun (47%).



Gambar 1. Distribusi responden berdasarkan umur Posyandu Lansia RW 01 Tunggul Wulung Malang, Tahun 2013.

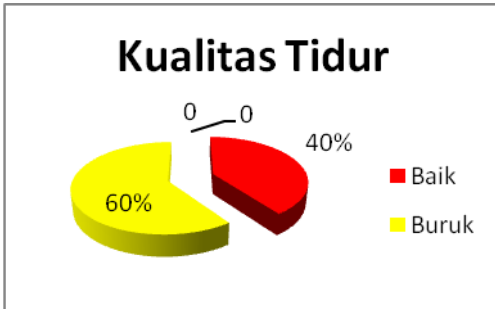


Gambar 2. Distribusi data responden berdasarkan jenis kelamin Posyandu Lansia RW 01 Tunggul Wulung Malang, Tahun 2013.

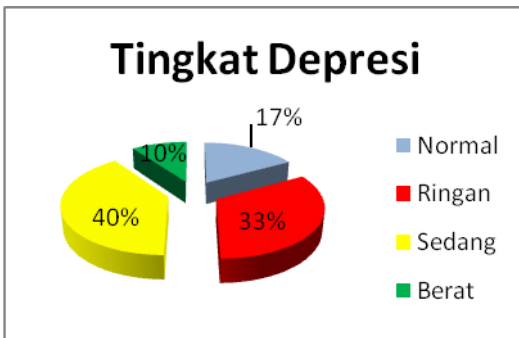
Berdasarkan Gambar 2 diketahui bahwa lansia di Posyandu Lansia RW 01 Tunggul Wulung Malang, Tahun 2013 paling banyak berjenis kelamin perempuan (67%).

Berdasarkan Gambar 3 diketahui bahwa lansia di Posyandu Lansia RW 01 Tunggul Wulung Malang, Tahun 2013 mengalami kualitas tidur yang buruk (sebanyak 60%). Dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden di Posyandu Lansia RW 01 Tunggul Wulung Malang yang menjadi responden dalam

penelitian ini mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 18 orang.



Gambar 3. Distribusi frekuensi responden kualitas tidur di Posyandu Lansia Rw 01 Tunggul Wulung Malang Tahun 2013.



Gambar 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat depresi responden di Posyandu Lansia Rw 01 Tunggul Wulung Malang 2013.

Berdasarkan Gambar 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar lansia di Posyandu Lansia RW 01 Tunggul Wulung Malang yang menjadi responden dalam penelitian ini mempunyai tingkat depresi sedang sebanyak 12 orang (40%).

Berdasarkan data yang telah disajikan dapat diketahui bahwa hampir setengah dari responden yaitu 18 orang (60%) mempunyai kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk (Hidayat, 2006). Berdasarkan data yang telah disajikan dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yaitu 12 orang (40%) mempunyai tingkat depresi sedang. Hal ini diduga dikarenakan aktivitas yang berat atau kegiatan sehari-hari terlalu banyak dan tidak ada seseorang yang dapat membantu beban lansia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara kualitas tidur dengan tingkat depresi diketahui bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini mempunyai kualitas tidur buruk sebanyak 18 orang (60%) dan mempunyai tingkat depresi sedang sebanyak 12 orang (40%), sehingga ada hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada lansia di posyandu lansia RW 01 Tunggul Wulung Malang.

DAFTAR PUSTAKA

- Argyo. 2007. usia lanjut dan panti sosial. <http://sobatbaru.blogspot.com/2009/07/>. Diakses tanggal 20 Desember 2012.
- Bondan, P. 2005. Pengaruh Umur, depresi dan Dimensia terhadap disabilitas fungsional lansia di PSTW Abiyoso dan PSTW Budi Dharma provinsi DI Yogyakarta (adaptasi model system Neuman) Diakses pada tanggal 13 maret 2011.
- Budi. 1999. Usia Lanjut. <http://www.Budiin.blogspot.com.net.id>. Diakses pada tanggal 20 desember 2012.
- Bongsoe, S, 2007. Pengenalan Gangguan Depresi pada Orang Usia Lanjut. Dalam Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar Tetap Universitas Sumatra Utara. http://www.usu.ac.id/files/pidato/ppgb/2007/ppgb_2007_syamsir_bs.pdf. Diakses pada tanggal 9 Februari 2013.
- Buysse, D.J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. 1998. *Pittsburg Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Diakses dari: http://findarticles.com/p/articles/mi_mOFSS/is_4_12/ai_n_18616017. Diakses tanggal 14 Januari 2013.
- Coll, P. 2001. Sleep Disorders. In : Adelman AM, Daly MP, Weiss BD, eds. *20 Common Problems in Geriatrics*. Boston. McGraw-Hill Companies, Inc; 187-203. <http://www.mklh12depresi.blogspot.com/2009/05/depresi.html> diakses tanggal 20 Desember 2012.
- Depkes RI. 2002, Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Available: <http://www.depkesgeriatri.or.id/indek.php>. com. Diakses tanggal 10 maret 2013.
- Gallo.J.J. 1998. *Gerontologi Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC.