



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 25%**

Date: Wednesday, August 19, 2020

Statistics: 1049 words Plagiarized / 4122 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

HUBUNGAN STRESS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA Mutiara Arini. AP 1) Rahma Elliya 2) Prima Dian Furqoni 3) 1) Program Studi Keperawatan Universitas Malahayati Email: mutiaraarini82@gmail.com ABSTRAK Saat ini banyak masalah yang terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya adalah insomnia. Stres yang dialami oleh lansia dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur. Jumlah lansia di UPTD PSLU Tresna Werda sebanyak 85 orang. Hasil presurvey menunjukkan sebanyak 70% mengalami kesulitan tidur.

Tujuan penelitian adalah diketahui hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019. Jenis penelitian ini adalah Kuantitatif. Desain penelitian metode desain Survei Analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi sebanyak 80 responden, dengan sampel sejumlah 54 responden, pengambilan sampel pada penelitian purposive sampling. Uji statistik menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi responden responden yang mengalami stress yaitu sebanyak 26 responden (48,1%), sedangkan yang tidak stress sebanyak 28 responden (51,9%).

Distribusi frekuensi responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 33 responden (61,1%), sedangkan yang tidak insomnia sebanyak 21 responden (38,9%). Ada hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019 (p value 0,010. OR 5,6). Kesimpulan ada hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019. Lansia mengalami stres dikarenakan tidak adanya dukungan keluarga dan kurangnya aktivitas fisik.

Sehingga disarankan kepada para lansia agar dapat menangani stres yang dihadapi

dengan melakukan distraksi dan relaksasi seperti menonton televisi, mendengarkan musik atau berbincang dengan anggota panti yang lain, dan melakukan kegiatan harian (ADL) sesuai jadwal agar tidak menyebabkan gangguan tidur. Kata Kunci : Stress, Insomnia, Lansia ABSTRACT At present there are many problems that occur in the elderly both physically and psychologically, one of which is insomnia. Stress experienced by the elderly can affect the need for time to sleep. There are 85 elderly in UPTD PSLU Tresna Werda. Presurvey results showed as many as 70% had difficulty sleeping.

The purpose of this study is to determine the relationship of stress with the incidence of insomnia in the elderly in UPTD PSLU Tresna Werda Natar, South Lampung in 2019. This research type is Quantitative. The research design was Analytical Survey design method with cross sectional approach. The population as many 80 respondents, with 54 respondents, sampling in research was purposive sampling. Statistical test was by using chi square test. Research result show distribution frequency of respondents who suffered from stress was 26 respondents (48.1%), while those who were not suffered from stress was 28 respondents (51.9%).

Distribution frequency of respondents who suffered from insomnia was 33 respondents (61.1%), while those who were not suffered from insomnia was 21 respondents (38.9%). There was the correlation of stress with insomnia on elderly at UPTD PSLU Tresna Werda Natar South Lampung Year of 2019 (p value 0.010. OR 5.6). Conclusion there was the correlation of stress with insomnia on elderly at UPTD PSLU Tresna Werda Natar South Lampung Year of 2019. Elderly suffered from stress due to the non-existence of family support and lack of physical activity.

It was suggested for elderly to be able to cope with stress by doing distraction and relaxation like watching the television, listening to the music or having a chit chat with other members of UPTD PSLU Tresna Werda, and doing daily activities on schedule in order to not having the insomnia. Keywords : Stress, Insomnia, Elderly

PENDAHULUAN Latar Belakang Usia lanjut (Usila) adalah bagian dari proses tumbuh kembang. manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. lansia merupakan suatu proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir.

Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Azizah, 2011). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa lansia adalah kelompok orang yang berumur 60–70 tahun. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI lansia dikelompokkan menjadi usia lanjut (60-69 tahun) dan usia lanjut dengan resiko tinggi (lebih dari 70 tahun atau lebih dengan masalah-masalah kesehatan) (Kementerian Kesehatan RI 2015; Ratnawati, 2017) Pada lansia terjadi berbagai perubahan, menurut tahap lansia, individu mengalami bnyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya.

Selain itu lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan-kehilangan peran diri, kedudukan sosial, sera perpisahan dengan orang-orang yang dicintai (Soejono, 2000; Ratnawati, 2017) Masalah umum yang dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kesehatan fisik, yaitu rentannya terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Masalah kesehatan mental pada lansia dapat berasal dari empat aspek yaitu fisik, psikologik, sosial dan ekonomi. Masalah tersebut dapat berupa emosi labil, mudah tersinggung, gampang merasa dilecehkan, kecewa, tidak bahagia, perasaan kehilangan dan tidak berguna.

Lansia dengan problem tersebut menjadi rentan mengalami gangguan psikiatrik seperti depresi, anxietas (kecemasan), psikosis (kegilaan) atau kecanduan obat. Dari berbagai macam gangguan psikiatrik, depresi merupakan gangguan kesehatan psikiatri yang paling sering didapatkan pada lansia (Maryam dkk, 2008; Ernawati, 2012). Badan kesehatan dunia WHO memproyeksikan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2020 mendatang akan mencapai angka 11,34 persen atau tercatat 28,8 juta orang, balitanya tinggal 6,9 persen yang menjadikan Indonesia memiliki jumlah penduduk lansia terbesar di dunia. Suatu negara dikatakan berstruktur tua jika mempunyai populasi lansia di atas tujuh persen (Soeweno, 2009; Kemenkes RI, 2017). Persentase lansia di Indonesia tahun 2017 telah mencapai 9,03% dari keseluruhan penduduk.

Selain itu, terlihat pula bahwa persentase penduduk 0-4 tahun lebih rendah dibanding persentase penduduk 5-9 tahun. Sementara persentase penduduk produktif 10-44 tahun terbesar jika dibandingkan kelompok umur lainnya. Berdasarkan data proyeksi penduduk, diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia (9,03%). Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun

2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035(48,19 juta).

Ada 19 provinsi (55,88%) provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua, tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Sementara itu, tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%). Sedangkan yang tertinggi ada di Kota Metro 71.05%, untuk kabupaten Tulang Bawang 69.28, Mesuji 69.21, Lampung Tengah 69.15 dan Pringsewu 68.88% (Kemenkes RI, 2017). Saat ini banyak masalah yang terjadi pada lansia baik secara fisik maupun psikologis, salah satunya adalah insomnia.

Insomnia adalah keadaan ketika seseorang mengalami kesulitan tidur atau tidak dapat tidur dengan nyenyak (Widya, 2010; Isransyah, 2016). Sebagian besar lanjut usia yang menderita stres mengalami gangguan tidur. Stres yang dialami oleh lansia dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur. Semakin tinggi tingkat stres pada lansia maka kebutuhan waktu untuk tidur juga akan berkurang (Ernawati, 2012). Salah satu perubahan pada lansia adalah perubahan pola tidur. Gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu psikologis dan biologis, penggunaan obat-obatan dan alkohol, lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan buruk, juga dapat menyebabkan gangguan tidur (Kominfo-Newsroom, 2009; Ernawati, 2012).

Stres dapat menimbulkan dampak bagi lansia baik fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Dampak fisik pada lansia seperti pandangan kabur, gerakan lamban, dan mudah lelah. Dampak sosial yang dihadapi yaitu seperti menurunnya aktifitas sosial dimasyarakat. Dampak intelektual seperti berkurangnya kemampuan untuk mengingat. Dampak psikologis seperti sering cemas dan stress. Dampak spiritual seperti lebih sering mengingat kematian. Dampak yang terjadi tersebut sehingga dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia (Dewi, 2014; Isransyah, 2016). Insomnia pada lansia memiliki beberapa dampak pada lansia.

Dampak tersebut diantaranya meliputi dampak kesehatan fisik, psikis, dampak dalam hidup bermasyarakat dan dampak finansial. Dampak fisik diantaranya dapat terjadi kegemukan, gangguan jantung dan diabetes. Dampak psikis diantaranya seperti dapat menyebabkan amygdala (bagian otak yang bertugas memproses emosi) menjadi lebih aktif dan prefrontal cortex (bagian otak depan) menjadi kurang aktif. Sedangkan dampak hidup didalam masyarakat yaitu berpengaruh pengobatan (Widya, 2010; Isransyah, 2016). Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor.

Faktor tersebut seperti penyakit fisik (seperti nyeri jangka panjang, kandung kemih atau prostat, penyakit), faktor lingkungan, penggunaan obat-obatan, dan penyakit mental

seperti stress. Stress hampir dirasakan oleh setiap orang. Stress merupakan relaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis (Dewi, 2014; Isransyah, 2016). Sejalan dengan penelitian Apriani dkk (2018). Hubungan **Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta.**

Hasil penelitian yaitu  $\chi^2=25,155$  dengan  $p \text{ value}=0,00$  ( $p < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia. Berdasarkan hasil perhitungan dari koefisiensi kontingensi dengan hasil 0,579 yang artinya keeratan antara dua variabel tingkat stres dengan kejadian insomnia mempunyai **tingkat hubungan yang sedang.** Jumlah lanjut usia di Provinsi Lampung menurut Dinas Kesehatan Provinsi Lampung pada tahun 2016 adalah 516.246, dan jumlah lanjut usia di Kota Bandar Lampung menurut Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2016 adalah 118.316 orang.

Jumlah **lansia di UPTD PSLU Tresna Werda** sebanyak 85 orang, penghuni asrama melati, kenanga, cempaka, anggrek bulan, nusa indah, dahlia, AWF dengan jumlah pria = 39 orang, lansia wanita = 46 orang (Data PSLU Tresna Werda, 2019). Berdasarkan hasil prasurvey yang dilakukan **di UPTD PSLU Tresna Werda** terhadap 10 orang lansia, 8 orang (80%) mengatakan jika merasa kelelahan, mudah tersinggung, merasa kesepian, sedangkan 2 orang (20%) lansia mengatakan bahagia tinggal dilingkungan panti karena meskipun jauh dari keluarga, dipanti para lansia memiliki keluarga baru serta teman baru, lansia juga merasa tercukupi baik dari segi makanan, pakaian dan tempat tinggal.

Pada masalah gangguan tidur, dari 10 lansia hanya 3 orang yang mengatakan tidak memiliki masalah dalam memasuki jam tidur siang dan malam, namun 7 lansia mengatakan jika kesulitan memasuki jam tidur, baik jam tidur malam ataupun saat siang, sehingga berdampak pada terganggunya pola tidur pada lansia. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "**hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019**" **METODOLOGI PENELITIAN** Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Rancangan dalam penelitian ini menggunakan desain Survei **Analitik dengan pendekatan cross sectional.**

Populasi **dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019** sebanyak 80 Lansia. Sampel **dalam penelitian ini adalah lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019** yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 54 lansia. variabel bebas yaitu stress pada lansia. Variabel terikat kejadian insomnia. Alat ukur **yang digunakan dalam penelitian ini** berupa kuisiонер

DASS 42. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kejadian insomnia pada lansia alat ukur Studi Psikiatri Biologi Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS).

Uji statistik yang digunakan adalah uji Chi Square. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN A. Hasil Penelitian 1. Karakteristik Responden Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase
Usia: = 65 Tahun > 65 Tahun	25	29.46.3
Jenis Kelamin: Laki-laki	18	36.3
Jenis Kelamin: Perempuan	33	66.7
Pendidikan: Tidak Sekolah	20	37.0
Pendidikan: SD	12	22.2
Pendidikan: SMP	10	22.2
Pendidikan: SMA	12	18.5
Riwayat Pekerjaan: IRT	19	35.2
Riwayat Pekerjaan: Swasta	3	5.6
Riwayat Pekerjaan: PNS	22	40.7
Riwayat Pekerjaan: Buruh	10	18.5

Berdasarkan tabel 4.1

diketahui bahwa sebagian besar responden berusia > 65 tahun yaitu sebanyak 29 responden (53,7%), berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 36 responden (66,7%), tidak sekolah 20 responden (37.0%) dan riwayat bekerja sebagai buruh sebanyak 22 responden (40.7%). Analisis Univariat Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres dan Insomnia

Stres dan Insomnia	Jumlah	Persentase
Tidak Stress	28	26.51.9
Stress	26	48.1
Tidak insomnia	21	38.9
Insomnia	33	61.1

Jumlah 54  
100,0  
Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa bahwa responden yang mengalami stress yaitu sebanyak 26 responden (48,1%).

Sebagian besar responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 33 responden (61,1%).

Analisis Bivariat Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Tabel 3  
 Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di UPTD PSLU Tresna Werda  
 Natar Lampung Selatan Tahun 2019

Stress	Insomnia	Total	P Value	OR (CI 95%)	
Tidak	Insomnia	16	57.1	12	42.9
Tidak	Stress	28	0,010	5,6	(1,6-19,1)
Stress		5	19.2	21	80.8
		26			
Total		21	38.9	33	61.1

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 28 responden yang tidak stress sebanyak 16 responden (57,1%) tidak mengalami insomnia, sedangkan dari 26 responden yang stres, sebanyak 21 responden (80,8%) mengalami insomnia. Hasil uji chi square didapatkan nilai p value 0,010, artinya lebih kecil dibandingkan dengan nilai alpha ( $0,010 < 0,05$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan secara statistik dengan derajat kepercayaan 95%, diyakini terdapat hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019.

Sedangkan hasil uji OR diperoleh nilai 5,6 (CI 95% 1,6-19,1) artinya responden yang stres berpeluang 5,6 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan responden yang tidak stres. Pembahasan Univariat Stres Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami stres yaitu sebanyak 26 responden (48,1%), sedangkan yang tidak stres sebanyak 28 responden (51,9%). Secara teori penyebab stres pada lansia meliputi perubahan fisik yang menjadi indikator penentu dalam tingkat stres individu, dalam hal ini lansia antara lain: panas, dingin, nyeri, masuknya organisme, trauma fisik, kesulitan eliminasi, dan kekurangan makan. Perubahan mental atau psikologis yang menjadi indikator antara lain: kritik yang tidak dapat dibenarkan, kehilangan, ketakutan, serta krisis situasi.

Sedangkan perubahan sosial sebagai stresor dan penentu tingkat stres pada lansia antara lain: isolasi atau ditinggalkan, status sosial dan ekonomi, perubahan tempat tinggal atau tempat kerja, dan bertambahnya anggota keluarga (Indriana, 2010). Dari hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indriana (2010) yang menunjukkan tingkat stres yang tinggi dengan skor di atas 150 dengan 81,25% menunjukkan keluhan berat dan 18,75% menunjukkan keluhan sedang. Menurut peneliti salah satu faktor yang berperan dalam menyebabkan stres bagi lansia panti adalah kondisi dimana mereka jauh dari keluarga sehingga mereka merasa terisolasi atau ditinggalkan dari lingkungan keluarga.

Keberadaan keluarga dirasakan sangat penting bagi mereka. Hal tersebut dapat dilihat dari latar belakang keberadaan para lansia hingga tinggal di Panti Wredha. Seperti beberapa kasus yang terjadi pada lansia panti. Beberapa diantara mereka merasa terbuang, menjadi sampah masyarakat, tidak berarti lagi dengan kondisi fisik yang semakin melemah. Mereka merasa dicampakkan oleh keluarganya, bahkan bagi beberapa lansia yang semula hidup dengan keluarganya mereka merasa tidak betah lagi berada di dunia ini dan mempertanyakan keberadaan mereka ini untuk siapa, lain halnya dengan lansia yang memang dari semula tidak memiliki keluarga sama sekali, mereka memang menyayangkan hidup mereka yang sebatang kara akan tetapi keberadaan teman sesama lansia dipanti membuat mereka merasa ada keluarga baru akan tetapi terkadang mereka pun merindukan keberadaan keluarganya sebelum mereka hidup

sendiri. Selain itu perasaan kehilangan dimana sebagian besar lansia yang ada tidak hidup bersama dengan pasangannya. Hal tersebut disebabkan pasangannya telah meninggal dunia.

Juga perasaan ketakutan yang dirasakan terutama pada lansia yang menderita penyakit degeneratif seperti hipertensi atau penyakit jantung, sehingga mereka merasa takut jika timbul komplikasi yang tidak diharapkan seperti stroke bahkan kematian. Mereka yang dulu terbiasa bekerja dan memiliki penghasilan sekarang hanya berdiam diri di panti dan tidak memiliki penghasilan lain kecuali uang yang diperoleh dari anggota keluarga yang datang berkunjung. Kesiediaan mereka mengikuti kegiatan di panti disebabkan karena keharusan bukan karena ingin. Perubahan dalam aktivitas sehari-hari dapat berkaitan pula dengan keberadaan keluarga bagi mereka.

Dimana perubahan dalam perkumpulan keluarga merupakan penyebab stres pula bagi mereka. Selain itu terdapat lansia yang tidak stres disebabkan karena mereka telah beradaptasi dengan lingkungan panti dan dapat lebih menerima keadaannya yang harus tinggal di panti, seperti tidak ada anggota keluarga yang mampu mengurusnya, dan mengisi waktu luang dengan beribadah. Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 33 responden (61,1%), sedangkan yang tidak insomnia sebanyak 21 responden (38,9%).

Secara teori penyakit insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur di malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai di semua Negara baik maju ataupun berkembang. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Semua usia rawan terkena insomnia, baik pada bayi, anak-anak, remaja, dewasa, maupun lanjut usia (Susilo, 2019) Insomnia bisa terjadi pada lansia karena insomnia termasuk salah satu yang sering terjadi pada lansia seiring dengan usia yang semakin tua menyebabkan lansia mengalami perubahan dalam pola tidurnya. Semakin tingginya usia seseorang akan semakin mudah mengalami insomnia dan insomnia lebih sering dialami oleh laki-laki dari pada perempuan.

Pola tidur bangun berubah sepanjang kehidupan seseorang sesuai bertambahnya usia, gelombang otak juga berubah sesuai dengan penambahan usia. Pada usia lanjut tidur NREM stadium 1 dan 2 cenderung meningkat, aktivitas gelombang alfa menurun, sementara pada stadium 3 dan 4 aktivitas gelombang delta menurun atau hilang sehingga kondisi terjaga yang timbul akan meningkat. Penelitian ini didukung oleh teori Rafknowledge (2014), yang mengatakan bahwa gangguan tidur merupakan keluhan utama yang sering dialami lansia, dengan perkiraan lebih dari setengah jumlah lansia yang berusia di atas 60 tahun mengalami kesulitan tidur dan terjadi perubahan pola

tidur seiring bertambahnya usia seperti perubahan arsitektur tidur, tidur malam lebih mudah terganggu, kondisi mutu dan durasinya juga terganggu, lansia cenderung mempunyai keinginan untuk tidur siang yang lebih besar dibandingkan orang muda (Rafknowledge, 2014).

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup. Insomnia pada usia lanjut 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 stimulus lingkungan, kalau seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Tidak begitu halnya dengan lansia, ia lebih sering terbangun (Darmojo, 2005; Sumitra, 2014). Adanya gangguan ritmik sirkadian tidur juga berpengaruh terhadap kadar hormon yaitu terjadi penurunan sekresi hormon pertumbuhan, prolaktin, tiroid, dan kortisol pada lansia. Hormon-hormon ini dikeluarkan selama tidur dalam. Sekresi melatonin juga berkurang.

Melatonin berfungsi mengontrol sirkadian tidur. Sekresinya terutama pada malam hari. Apabila terpajan dengan cahaya terang, sekresi melatonin akan berkurang (Guyton, 2007; Sumitra, 2014). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Isransyah (2016) Hubungan Stres Lansia Dengan Insomnia Pada Lansia Di Dusun Purwosari Mlati Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian menemukan distribusi frekuensi insomnia pada lansia di atas 60 tahun di Dusun Purwosari, menunjukkan bahwa insomnia yang paling banyak adalah insomnia sedang yaitu sebanyak 27 orang (68%) dan insomnia paling sedikit adalah insomnia rendah sebanyak 5 orang (13%).

Menurut peneliti penyebab insomnia pada lansia yang ada di Panti tresna Wherda disebabkan oleh karena kondisi fisik yang menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada lansia seperti nyeri yang disebabkan oleh penyakit yang diderita seperti asam urat atau reumatik yang justru dirasa pada malam hari atau lansia penderita diabetes melitus sehingga sering berkemih pada malam hari. Selain itu juga diperoleh terdapat lansia yang tidak mengalami insomnia, hal ini dapat disebabkan karena tidak adanya faktor penyebab insomnia pada lansia seperti lansia tidak mengalami stres, dapat beradaptasi dengan lingkungan panti dan tidak ada keluhan atau penyakit yang dapat mengganggu pola tidur lansia. Bivariat Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Hasil uji chi square didapatkan nilai p value 0,035, artinya lebih kecil dibandingkan dengan nilai

alpha ( $0,010 < 0,05$ ).

Dengan demikian dapat disimpulkan secara statistik dengan derajat kepercayaan 95%, diyakini terdapat hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019. Sedangkan hasil uji OR diperoleh nilai 5,6 (CI 95% 1,6-19,1) artinya responden yang stres berpeluang 5,6 kali lebih besar untuk mengalami insomnia dibandingkan responden yang tidak stres. Stres psikologis yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun.

Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Isransyah, 2016). Lanjut usia merupakan tahap terakhir dari kehidupan seseorang yang diikuti dengan perubahan dan kemunduran dari segi fisiologis, biologis, psikologis dan sosial karena proses penuaan. Aspek fisiologis dan biologis dapat diketahui dengan perubahankondisi fisik, penurunan fungsi panca indera dan sistem imun yang menyebabkan lansia rentan terhadap penyakit.

Perubahan dari aspek sosial berkaitan dengan hubungan interpersonal dan pandangan masyarakat terhadap lansia yang dianggap tidak produktif dan tidak mandiri (Najjah, 2009). Persepsi lansia yang menganggap bahwa perubahan-perubahan yang terjadi sebagai sebuah tekanan dalam hidupnya, dapat menimbulkan gangguan psikologis (Tarwoto, 2006). Stres merupakan salah satu gangguan psikologis yang banyak dikeluhkan paralansia. Apabila masalah psikologis ini tidak ditangani dengan segera maka akan menimbulkan permasalahan baik secara fisik, emosi dan perilaku yang dapat mempengaruhi kesehatan, vitalitas, pikiran, serta hubungan dengan orang lain (Mental Health America, 2018).

Salah satu dampak yang ditimbulkan karena stres tidak dapat ditangani dengan efektif adalah gangguan kesehatan fisik. Kondisi fisiologis yang menurun membuat lansia rentan terhadap penyakit. Penyakit generatif seperti hipertensi dan penyakit jantung dapat mempengaruhi tingkat keparahan stres pada lansia. Selain meningkatkan timbulnya penyakit generatif, ternyata depresi dan stres merupakan manifestasi dari gangguan tidur seperti insomnia (Ghaddafi, 2010). Perubahan yang terjadi karena proses penuaan tersebut dapat mengubah pola tidur seseorang.

Ketika usia 50 tahun, terjadi penurunan gelombang tidur sehingga berdampak terhadap kuantitas tidur (Cooke & Ancoli-Israel, 2011). Selain disebabkan oleh penuaan, insomnia bisa terjadi pada lansia dengan disabilitas dan kondisi psikologis yang kronis (Ghaddafi, 2010). Gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan dan stres dapat memicu

timbulnya gejala insomnia seperti sulit untuk memulai tidur di malam hari.

Munculnya gejala-gejala tersebut belum bisa dikatakan insomnia apabila gangguan sulit tidur tersebut belum terjadi kurang dari tiga kali dalam satu minggu dan berlangsung secara terus menerus dalam kurun waktu tiga bulan. Kejadian insomnia memang tidak dapat dilepaskan oleh kondisi psikologis yang buruk, tetapi tidak semua gangguan mental pasti mengakibatkan insomnia pada lansia. Menurut peneliti stres yang dialami oleh lansia dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur. Semakin tinggi tingkat stres pada lansia maka kebutuhan waktu untuk tidur juga akan berkurang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa dari 28 responden yang tidak stress sebanyak 12 responden (42,9%) mengalami insomnia, hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain seperti penyakit yang diderita seperti DM yang mengganggu kualitas tidur karena responden sering BAK pada malam hari, atau penyakit peradangan sendi yang menimbulkan nyeri terutama pada malam hari karena udara dingin. Sedangkan dari 26 responden yang stress, sebanyak 5 responden (19,2%) tidak mengalami insomnia. Hal ini dapat disebabkan karena konsumsi obat pada lansia juga turut berpengaruh terhadap kualitas maupun kuantitas, seperti obat batuk yang biasanya mengandung Chlorpheniramine Maleate (CTM) hingga menyebabkan kantuk.

**KESIMPULAN DAN SARAN** Kesimpulan Distribusi frekuensi responden responden yang mengalami stress yaitu sebanyak 26 responden (48,1%), sedangkan yang tidak stress sebanyak 28 responden (51,9%).. Distribusi frekuensi responden mengalami insomnia yaitu sebanyak 33 responden (61,1%), sedangkan yang tidak insomnia sebanyak 21 responden (38,9%). Ada hubungan stress dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD PSLU Tresna Werda Natar Lampung Selatan Tahun 2019 (p value 0,010. OR 5,6).

Saran Bagi lansia Kepada para lansia agar dapat menangani stress yang dihadapi dengan melakukan distraksi dan relaksasi seperti menonton televisi, mendengarkan musik atau berbincang dengan anggota panti yang lain. Bagi Pihak Panti Membuat jadwal kegiatan yang terstruktur untuk aktivitas harian lansia (ADL). Lansia perlu dibantu dalam beradaptasi dengan diri dan lingkungannya sekarang (panti) melalui penyediaan dan peningkatan layanan-layanan baik psikologis, medis, maupun sosial, memperbaiki pengasuhan pada lansia sehingga lansia tetap dapat merasa seperti berada di lingkungan keluarganya.

Bagi peneliti selanjutnya Penelitian akan semakin dirasakan manfaatnya jika diperluas kancah penelitian misalnya pada lansia yang tinggal di rumah atau di luar panti sehingga diperoleh gambaran yang lebih kaya dan lengkap tentang stress dan insomnia pada lansia atau meneliti faktor lain penyebab insomnia seperti penyakit fisik dan

lingkungan. DAFTAR PUSTAKA Apriani, R. (2019). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Dusun Depok Ambarketawang Gamping Sleman Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). Azizah, L. M. R. (2011). Keperawatan lanjut usia. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Cooke, J.R., & Ancoli-israel, S. (2011). Normal and abnormal sleep in the elderly (3rd series.). Elsevier. Ernawati, R. (2017). Pengaruh Terapi Soft Music terhadap Depresi Pada Lansia. Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan, 3(4), 172-182. Ghaddafi, M.(2010).

Tatalaksana insomnia dengan farmakologi atau non-farmakologi. E-Jurnal Medika Udayana, 4: 1-17 Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., & Intanirian, A. (2010). Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha "Pucang Gading" Semarang. Jurnal Psikologi Undip, 8(2). Isransyah, M., & Numaghupita, D. (2017). Hubungan Stres Lansia Dengan Insomnia Pada Lansia Di Dusun Purwosari Mlati Sleman Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). Najjah, D.P. (2009).

Konsep Home pada Panti Sosial Tresna Werdha. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Indonesia, Jakarta Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Jakarta: EGC Prayitna, M., & Kirnantoro, K. (2017). Hubungan Antara Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Rumah Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma Yogyakarta (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta). Priyoto ., (2014). Konsep Manajemen Stres. Yogyakarta : Nuha Medika Ratnawati, Emmelia, (2017). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Pustaka Baru Press Sumirta, Laraswati. (2014). Faktor yang menyebabkan gangguan tidur (Insomnia) pada lansia. Diakses <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/.../JUNI%202015/I%20Nengah%20Sumirta.pdf> Susilo, Y., & Wulandari, A. (2019). Cara jitu mengatasi insomnia. Edisi Pertama. Yogyakarta: Penerbit ANDI. Tarwoto, W. (2009). Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan (Edisi 3). Jakarta: Salemba Medika.

#### INTERNET SOURCES:

<1% -

<https://id.123dok.com/document/8ydkx4eq-pengaruh-terhadap-lansia-dengan-gangguan-insomnia-lampung-selatan.html>

1% - <https://www.scribd.com/document/389329244/Contoh-Skripsi-1>

<1% - <https://stikesmu-sidrap.e-journal.id/JIKI/article/download/122/103/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/405070493/ebp-undip-pdf>

<1% -

<http://pts-stikescirebon.ac.id/wp-content/uploads/2019/04/Jurnal-isi-juni-18-.....doc>  
1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/162/jtptunimus-gdl-chandraput-8071-2-babii.pdf>  
<1% - <http://repository.ump.ac.id/4265/3/Suyatni%20BAB%20II.pdf>  
<1% -

[https://nursing-community.blogspot.com/2013/04/kelompok-5-askep-pada-lansia-dengan\\_23.html](https://nursing-community.blogspot.com/2013/04/kelompok-5-askep-pada-lansia-dengan_23.html)  
1% -

<https://husadamahakam.files.wordpress.com/2015/07/4-pengaruh-terapi-soft-music-terhadap-depresi-pada-lansia.pdf>  
1% -

[http://proposal.lppm.uny.ac.id/sites/proposal.lppm.uny.ac.id/files/PROPOSAL%20PENELITIAN\\_prijosudibjo\\_FIK\\_0.pdf](http://proposal.lppm.uny.ac.id/sites/proposal.lppm.uny.ac.id/files/PROPOSAL%20PENELITIAN_prijosudibjo_FIK_0.pdf)  
1% -

<https://www.psychologymania.com/2012/04/penyebab-permasalahan-pada-lansia.html>  
<1% - <https://www.scribd.com/document/357033340/bab-1>  
2% -

<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Analisis%20Lansia%20Indonesia%202017.pdf>  
1% - <https://www.scribd.com/document/368251388/Analisis-Lansia-Indonesia-2017>  
<1% - <https://doku.pub/documents/azizah-fmdocx-nl317goye8q1>  
<1% -

<https://id.123dok.com/document/zl9l2xrz-tap-com-hubungan-depresi-kejadian-insomnia-pb.html>  
1% - <https://yudhikeswanto.blogspot.com/2013/02/skripsi-akbid.html>  
1% -

[http://digilib.unisayogya.ac.id/4406/1/NASKAH%20PUBLIKASI\\_RAFIQAH%20APRIANI\\_201410201171.pdf](http://digilib.unisayogya.ac.id/4406/1/NASKAH%20PUBLIKASI_RAFIQAH%20APRIANI_201410201171.pdf)  
<1% -

<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/4/jtptunimus-gdl-s1-2008-suyantog2a-184-3-bab2.pdf>  
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/2417/11/Bab%203.pdf>  
<1% -

[https://siapik.pom.go.id/apps/files/download/2020/5/20200513\\_113234\\_jadwal\\_rapat.pdf](https://siapik.pom.go.id/apps/files/download/2020/5/20200513_113234_jadwal_rapat.pdf)  
<1% -

<https://id.123dok.com/document/y60e58ny-hubungan-mekanisme-koping-dengan-tingkat-kecemasan-pada-pasien-gagal-ginjal-kronik-dalam-menjalani-hemodialisa-studi-di-ruang-hemodialisa-rsud-bangil-stikes-insan-cendekia-medika-repository.html>  
<1% - <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP/article/download/214/136/>

<1% -

<https://docobook.com/kecemasan-dan-lamanya-waktu-menjalani-hemodialisis6ae6bf7c14d7d8b92d1b0348dde506eb33790.html>

<1% -

<http://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR/article/download/1939/1301>

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/335861031\\_FAKTOR-FAKTOR\\_YANG\\_BERHUBUNGAN\\_DENGAN\\_STRES\\_KERJA\\_PADA\\_GURU\\_SD\\_DI\\_YAYASAN\\_SLB\\_PROF\\_DR\\_SRI\\_SOE\\_DEWI](https://www.researchgate.net/publication/335861031_FAKTOR-FAKTOR_YANG_BERHUBUNGAN_DENGAN_STRES_KERJA_PADA_GURU_SD_DI_YAYASAN_SLB_PROF_DR_SRI_SOE_DEWI)

6% - <https://www.slideshare.net/Yissu/jurnal-lansia>

<1% -

<https://niabrav.blogspot.com/2012/11/masalah-kependudukan-dan-lingkungan.html>

<1% -

<https://hasbifaza7.wordpress.com/2016/11/23/makalah-aromaterapi-bunga-melati/>

1% -

<https://psychology.binus.ac.id/2015/09/30/hubungan-antara-level-of-anxiety-dengan-masalah-insomnia-pada-mahasiswa-dalam-menghadapi-ujian-semester/>

1% - <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/download/252/135>

<1% - <http://digilib.unila.ac.id/6609/15/BAB%20II.pdf>

<1% - <https://poppyherlianty.blogspot.com/2011/01/penyakit-geriatric.html>

2% -

[https://sarjanakesehatan.blogspot.com/2013/04/askep-lansia-dengan-gangguan-istirahat\\_5.html](https://sarjanakesehatan.blogspot.com/2013/04/askep-lansia-dengan-gangguan-istirahat_5.html)

<1% -

<https://sikkahoder.blogspot.com/2012/05/proses-yang-terjadi-pada-saat-tidur.html>

1% - <http://eprints.ums.ac.id/4424/1/J210050002.pdf>

1% -

<https://perawat18.blogspot.com/2012/12/analisis-faktor-faktor-yang-berhubungan.html>

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/313961129\\_Risk\\_Analysis\\_of\\_Depression\\_Sleep\\_Hygiene\\_Level\\_and\\_Chronic\\_Disease\\_with\\_Insomnia\\_in\\_Elderly](https://www.researchgate.net/publication/313961129_Risk_Analysis_of_Depression_Sleep_Hygiene_Level_and_Chronic_Disease_with_Insomnia_in_Elderly)

<1% - <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/JBE/article/download/1660/1277>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/JBE/article/download/1660/1277>

<1% - <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/download/2047/1241>

<1% - <https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/10792>

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/327055068\\_KESEHATAN\\_SPIRITUAL\\_LANJUT\\_USIA\\_DI\\_GETASAN\\_DAN\\_PANTI\\_WREDHA\\_SALIB\\_PUTIH\\_SALATIGA](https://www.researchgate.net/publication/327055068_KESEHATAN_SPIRITUAL_LANJUT_USIA_DI_GETASAN_DAN_PANTI_WREDHA_SALIB_PUTIH_SALATIGA)