

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA TIDUR PADA LANSIA

Warsini, Sri Aminingsih

STIKES PANTI KOSALA, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

Abstrak

Latar belakang : saat ini Indonesia sedang dilanda pandemi *COVID-19* yang mengakibatkan perubahan baik secara fisik maupun psikologi, baik pada usia muda maupun pada lanjut usia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik namun juga mempengaruhi kondisi mentalitas individu, termasuk pada golongan Lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia mengalami kecemasan di masa pandemi dengan mayoritas termasuk dalam kategori sedang (48,1%). Kondisi ini bukanlah hal yang dapat dianggap sederhana karena kecemasan dikhawatirkan dapat menimbulkan ketakutan hebat dan menetap pada Lansia sehingga dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik maupun psikologis.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur pada Lansia di Panti Wredha Widhi Asih Jebres Kota Surakarta.

Subyek dan Metode : jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain korelasional melalui pendekatan *crosssectional*. Populasi penelitian adalah semua Lansia di Panti Wredha Widhi Asih. Teknik sampling yang digunakan adalah jenuh. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman*.

Hasil : skor tingkat kecemasan lansia paling banyak 4 dengan kategori ringan yaitu 19%. Namun demikian ditemukan pula lansia yang mendapatkan skor tingkat kecemasan 20 yaitu 4,8%. Pola tidur responden bervariasi, dilihat dari kuantitas tidurnya yaitu antara 5-9 jam dengan mayoritas kuantitas tidur paling sedikit 5-5,5 jam (4,8%) dan paling banyak 8 jam (38,1%). Hasil analisis uji korelasi *Spearman* menunjukkan korelasi antara tingkat kecemasan dengan pola tidur adalah tidak bermakna. Nilai korelasi *Spearman* sebesar -0,313 menunjukkan arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi lemah.

Kesimpulan : hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur adalah tidak bermakna. Nilai korelasi *Spearman* sebesar -0,313 menunjukkan arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi lemah.

Kata kunci : kecemasan, lansia, pola tidur

RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND SLEEP PATTERNS IN THE ELDERLY

Warsini, Sri Aminingsih

Abstract

Background: currently, the State of Indonesia is being hit by the Covid-19 pandemic which causes changes both physically and psychologically, both at a young age and in the elderly. This condition not only has an impact on physical health but also affects the mental condition of individuals, including the elderly. The results showed that the majority of the elderly experienced anxiety during the pandemic with the majority being in the moderate category (48.1%). This condition is not something that can be considered simple because it is feared that anxiety can cause severe and permanent fear in the elderly so that it can cause disturbances both physically and psychologically.

The aim of the study : to determine the relationship between anxiety levels and sleep patterns in the elderly at the Widhi Asih Nursing Home.

Subjects and Methods : this type of research is analytic observational with a correlational design through a cross-sectional approach. The population of the study were all the elderly at the Widhi Asih Nursing Home. The sampling technique used is saturated. Data analysis using Spearman Correlation Test.

Result : the highest score of anxiety level is 4 (19%) in the mild category. However, the elderly who got a level 20 score of 4.8% were found. The respondent's sleep pattern varies, seen from the quantity of sleep, which is between 5-9 hours, with a minimum sleep quantity of 5-5.5 hours (4.8%) and a maximum of 8 hours (38.1%). The results of the Spearman correlation test analysis showed that the correlation between anxiety levels and sleep patterns was not significant. Spearman correlation value of -0.313 indicates the direction of negative correlation with weak correlation strength.

Conclusion : the correlation between anxiety levels and sleep patterns is not significant. Spearman correlation value of -0.313 indicates the direction of negative correlation with weak correlation strength.

Keywords : anxiety, elderly, sleep pattern

Korespondensi : Warsini, STIKES PANTI KOSALA, Jl. Raya Solo-Baki KM. 4 Gedangan Grogol Sukoharjo, Jawa Tengah. Email : warsinimulyono@gmail.com. 0816418071.

LATAR BELAKANG

Saat ini negara Indonesia sedang dilanda pandemi *Covid-19*. Berbagai macam akibat yang dapat ditimbulkan baik secara fisik maupun psikologi, baik pada usia muda maupun pada lanjut usia. Menurut Kemenkes (2020), *Corona Virus* merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai dari flu biasa hingga penyakit serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* dan *Sindrome Pernapasan Akut Berat/Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*.

Menurut penelitian Rayani dan Purqoti (2020), pandemi *Covid-19* ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik individu namun juga mempengaruhi kondisi mentalitas individu, hal ini dapat disebabkan oleh ketidaksiapan individu atau masyarakat terhadap wabah *Covid-19* yang datang secara tiba-tiba, selain itu banyak aktifitas rutin yang tertunda, masyarakat yang biasanya bekerja di luar rumah

harus mematuhi arahan pemerintah atau bekerja dari rumah yang dikenal dengan WFH (*Works From Home*) dan yang tak kalah berpengaruh lagi adalah banyaknya kabar buruk dan rumor yang serba tidak pasti kebenarannya yang menyebabkan kegelisahan dan kecemasan yang semakin mengganggu. Kondisi ini bukanlah suatu yang dapat dianggap sederhana dimasa pandemi ini, namun harus membutuhkan perhatian lebih. Hasil penelitian dengan total responden sebanyak 160 orang dari berbagai kalangan ini menemukan bahwa tingkat kecemasan keluarga lansia berada pada tingkat sedang dengan frekuensi 48,1%, kategori berat sebanyak 3,8%, kategori ringan sebanyak 16,2% dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 31,9%.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk mengatasi kecemasan. Menurut hasil penelitan Yuwono, dkk., (2017), menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan kesehatan pada umumnya responden

mengalami kecemasan ringan dan cemas sedang. Setelah mengetahui penyakit yang dialaminya, seseorang cenderung khawatir dengan apa yang akan terjadi selanjutnya apabila tidak segera teratasi. Kecemasan bisa dilihat melalui kuesioner skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). Saat dilakukan penilaian pada penelitian ini menunjukkan rata-rata responden mengalami perasaan cemas, gelisah dan merasa sesuatu yang buruk akan terjadi. Gejala yang muncul seperti sulit tidur, mudah berkeringat, sering pusing dan muka tegang. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan tentang hipertensi responden mengalami penurunan tingkat kecemasan, yang sudah tidak mengalami cemas berjumlah 19 orang (54,3%), cemas ringan 13 orang (37,1%), dan cemas sedang (8,6%). Hasil uji hipotesis penelitian menggunakan uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai $p=0,000$ dimana data dikatakan memiliki pengaruh apabila $p<0,05$ sehingga dapat diartikan ada pengaruh signifikan pemberian pendidikan kesehatan terhadap tingkat kecemasan pada penderita hipertensi di Dusun Kwacen Desa Bandongan Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang.

Kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman, nyata ataupun khayalan. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang. Kecemasan juga bisa menjadi gangguan jika menimbulkan ketakutan yang hebat dan menetap pada individu tersebut (Lubis 2016 : 14). Menurut Hidayat dan Uliyah (2015 : 127), tidur merupakan kondisi tidak sadar yakni individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai, atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif, bukan hanya

keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih merupakan suatu urutan siklus yang berulang, dengan ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologis, dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar. Tidur bertujuan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskular, endokrin dan lain-lain. Energi disimpan selama tidur, sehingga dapat diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting.

Menurut Kasma, dkk. (2016), dalam penelitian yang berjudul "Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa" hasil penelitian ini menunjukkan lansia yang cemas sebanyak 35 responden, lansia yang mengalami insomnia sebanyak 25 responden (71,4%) dan lansia yang tidak mengalami insomnia sebanyak 10 responden (29,6%), sedangkan lansia yang tidak cemas sebanyak 27 responden, lansia yang mengalami insomnia 12 responden (44,4%) dan lansia yang tidak mengalami insomnia sebanyak 15 responden (55,6%). Penguji hipotesis menggunakan uji *Chi-Square*, maka diperoleh nilai $p = 0,032$. Artinya, lebih kecil nilai $\alpha = 0,05$. Kesimpulan yang didapatkan adalah terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa.

Di Panti Wredha Widhi Asih yang berdomisili di Jebres, Surakarta, terdapat 21 lansia, di panti tersebut belum pernah dilakukan penelitian tentang kecemasan para penghuni panti tersebut maupun pola tidur yang

dialami pada masa COVID-19. Tetapi saat studi pendahuluan didapat informasi bahwa sebagian besar lansia merasakan kecemasan tentang penularan penyakit tersebut. Akibat cemas tersebut para lansia sering merasakan kesulitan tidur.

Terkait uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Kecemasan dengan Pola Tidur pada Lansia di Panti Wredha Widhi Asih”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur pada lansia di Panti Wredha Widhi Asih Surakarta, dengan tujuan khusus untuk mengetahui tingkat kecemasan pada lansia di Panti Wredha Widhi Asih Surakarta, mengetahui pola tidur pada lansia di Panti Wredha Widhi Asih Surakarta, serta menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Panti Wredha Widhi Asih Surakarta.

METODE/DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasional dengan desain *crosssectional* untuk mengetahui hubungan kecemasan sebagai variabel bebas (*independent variabel*), dengan pola tidur sebagai variabel terikat (*dependent variable*). Data tentang kecemasan diketahui menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan pola tidur diketahui menggunakan kuesioner. Abnormalitas data diuji menggunakan uji *Kolmogorov dan Smirnov* sedangkan uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman*.

POPULASI, SAMPEL, DAN TEKNIK SAMPLING

Populasi pada penelitian ini adalah para lansia yang tinggal di Panti Wredha Widhi Asih Jebres, Surakarta yang berjumlah 28 orang. Sampel penelitian adalah seluruh lansia di Panti Wredha Widhi Asih Jebres Surakarta yang berjumlah 21 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling jenuh.

HASIL

Hasil penelitian ini adalah:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	f	%
Umur (Th)		
60 - 70	7	33,3
71 - 80	8	38,1
81 - 90	6	28,6
Jenis Kelamin		
Laki-laki	0	0
Perempuan	21	100

Mayoritas responden berusia 71 - 80 tahun (38,1%) dan semuanya berjenis kelamin perempuan (100%).

Tabel 2
Skor Tingkat Kecemasan Responden

Skor Tingkat Kecemasan	f	%
1	2	9,5
2	2	9,5
3	2	9,5
4	4	19,0
5	1	4,8
7	1	4,8
9	3	14,3
10	1	4,8
14	1	4,8
17	1	4,8
18	2	9,5
20	1	4,8
Total	21	100

Skor kecemasan responden bervariasi mulai skor 1 sampai 20 dengan mayoritas adalah skor 4 sebanyak 19%.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi
Pola Tidur Responden

Kuantitas Tidur (Jam)	f	%
5	1	4,8
5,5	1	4,8
6	2	9,5
7	6	28,6
8	8	38,1
9	3	14,3
Total	21	100

Pola tidur responden bervariasi yang dapat dilihat dari kuantitas tidurnya yaitu antara 5-9 jam, dengan mayoritas kuantitas tidur paling sedikit adalah 5-5,5 jam (4,8%) dan paling banyak adalah 8 jam (38,1%).

Tabel 4
Hasil Analisis Bivariat

	Pola Tidur	
Tingkat Kecemasan	r	-0,313
	p	0,167
	n	21

Hasil analisis uji korelasi Spearman menunjukkan korelasi antara tingkat kecemasan dengan pola tidur adalah tidak bermakna. Nilai korelasi Spearman sebesar -0,313 menunjukkan arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi lemah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terkait dengan karakteristik responden menunjukkan bahwa usia responden antara 60 tahun sampai dengan 88 tahun. Pada usia ini merupakan usia dimana semua termasuk dalam kategori lansia dengan mayoritas adalah usia 68 tahun dan 72 tahun yaitu masing-masing sebanyak 3 orang (14,3%).

Hal ini sesuai dengan Batasan WHO dimana kategori lansia adalah usia di atas 60 tahun. Karena pada usia ini para responden mengalami keterbatasan dan sulit untuk memenuhi kebutuhan dasarnya baik jasmani, rohani dan sosial maka menurut Nugroho (2012) banyak para lansia yang akhirnya tinggal di panti agar bisa mendapatkan perawatan yang memadai.

Hasil penelitian menunjukkan skor tingkat kecemasan lansia paling banyak adalah 4 (19%) dengan kategori tingkat kecemasan ringan. Namun demikian ditemukan pula lansia yang mendapatkan skor tingkat kecemasan 20 yaitu 4,8%. Hal ini menunjukkan bahwa lansia mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi dari tingkat kecemasan ringan sampai berat. Hal ini dimungkinkan dengan semakin bertambahnya usia maka akan terjadi proses penuaan secara degeneratif yang akan berdampak pada perubahan-perubahan diri manusia, tidak hanya perubahan secara fisik, tetapi juga kognitif, perasaan, sosial dan seksual (Azizah, 2011). Adanya perubahan-perubahan tersebut menurut Depkes RI (2016) merupakan ciri-ciri dari lansia dan hal ini data membuat lansia mengalami kecemasan sampai dengan depresi.

Hasil penelitian menunjukkan pola tidur responden yang ditunjukkan dengan kuantitas tidur responden antara 5-9 jam dengan kuantitas tidur terbanyak adalah 8 jam yaitu sebesar 38,1%. Menurut Hidayat dalam Fauziah (2013), kebutuhan tidur pada usia 60 tahun ke atas adalah 6 jam/hari. Kuantitas tidur Lansia memang bervariasi dan berbeda menurut usia. Menurut Aspiani (2014), diantara perubahan-perubahan yang terjadi pada Lansia diantaranya adalah

perubahan psikososial terkait dengan perubahan pola tidur dan istirahat. Penurunan aliran darah dan perubahan neurotransmitter dan sinapsis memainkan peranan penting dalam perubahan tidur dan terjaga yang dikaitkan dengan faktor pertambahan usia.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa korelasi antara tingkat kecemasan dengan pola tidur adalah tidak bermakna ($p=0,167$). Nilai korelasi Spearman sebesar $-0,313$ menunjukkan arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi lemah. Hal ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini tingkat kecemasan bukan salah satu faktor yang mempengaruhi pola tidur lansia. Secara teori banyak faktor yang dapat mempengaruhi pola tidur lansia salah satunya adalah usia itu sendiri. Secara fisiologis salah satu sistem pengaktivasi tidur diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis. Sistem ini mengatur seluruh tingkatan kegiatan susunan saraf pusat, termasuk pengaturan kewaspadaan dan tidur yang dapat berkurang berkaitan dengan faktor usia (Fauziah, 2013). Selain usia menurut Maas, et al (2011) menyebutkan bahwa pola tidur lansia dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti lingkungan. Lingkungan dapat mempercepat atau bahkan memperlambat tidur, misalnya suara yang bising dapat mengganggu tidur. Faktor ekstrinsik seperti pensiun juga dapat menimbulkan perubahan yang tiba-tiba pada kebutuhan untuk beraktifitas dan kebutuhan energi sehari-hari dan mengarah pada pola tidur. Keadaan sosial dan psikologis yang terkait dengan terjadinya kecemasan dan depresi pada lansia kemudian akan mempengaruhi pola tidur lansia. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Witriya, Utami dan Andinawati (2016), menyebutkan bahwa terdapat

hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur Lansia di Kota Malang ($p=0,00$). Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Amalia, Nurfa dan Ropyanto (2017) yang menyebutkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh kelelahan fisik.

KESIMPULAN

1. Skor tingkat kecemasan responden bervariasi antara 1 sampai 20 dengan mayoritas adalah skor 4 yaitu sebesar 19%.
2. Pola tidur responden ditunjukkan dengan kuantitas tidur responden antara 5-9 jam dengan mayoritas kuantitas tidur 8 jam yaitu sebesar 38,1%.
3. Hasil analisis uji korelasi Spearman menunjukkan korelasi antara tingkat kecemasan dengan pola tidur adalah tidak bermakna. Nilai korelasi Spearman sebesar $-0,313$ menunjukkan arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi lemah.

SARAN

1. Keluarga yang mempunyai anggota keluarga dengan lansia agar memantau pola tidur para lansia untuk memantau kecukupan istirahat dan tidurnya agar tidak mempengaruhi status kesehatannya.
2. Kader Posyandu lansia agar melakukan skrining kesehatan secara berkala pada lansia di wilayahnya untuk mengetahui secara dini gangguan kesehatan yang dialami sehingga dapat segera diambil tindakan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I. Nurfa dan C.B. Ropyanto. 2017. *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kelelahan Fisik pada Lansia*. Thesis.

- Universitas Diponegoro, Semarang. Diakses pada tanggal 10 November 2020.
- Aspiani, R. Y. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Trans Info Media, Jakarta.
- Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Fauziah, R. 2013. Gambaran kualitas tidur pada wanita lanjut usia (Lansia) di Panti Sosial Tresna Werha Budi Pertiwi Bandung. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses pada tanggal 10 November 2020.
- Hidayat, A. A. dan M. Uliyah. 2015. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2 Buku 2*. Salemba Medika, Jakarta.
- Kasma, A.Y., et al. 2019. "Hubungan Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa". *Jurnal Mitrasedhat*. Vol 9, Nomor 2, Sulawesi Selatan. Diakses pada tanggal 9 November 2020.
- Lubis, N. L. 2016. *Depresi Tinjauan Psikologi*, Edisi 1. Kencana, Jakarta. Diakses pada tanggal 9 November 2020.
- Maas, M. L., Buckwalter, Kathleen C. Hardy, Marry D. 2011. *Asuhan Keperawatan Geriatrik*. EGC, Jakarta.
- Nugroho. 2012. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. EGC, Jakarta.
- Rayani, D dan D.N.S. Purqoti. 2020. "Kecemasan Keluarga Lansia Lansia Terhadap Berita Hoax Dimasa Pandemi Covid-19". *Jurnal Realita*. Vol 5, Nomor 1, Bimbingan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram. Diakses pada tanggal 10 November 2020.
- Witriya, C., N. W. Utami dan M. Andinawati. 2016. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan*. Vol 1 No 2. Unitri Press, Malang.
- Yuwono, G. A., dkk. 2017. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Hipertensi terhadap Tingkat Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Kabupaten Magelang". *Jurnal Keperawatan Sudirman*. Volume 12, Nomor 1, Magelang. Diakses pada tanggal 10 November 2020.