

MADANI: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 1, Nomor 2, September 2022, Halaman 111-121

ISSN: 2302-6219

DOI: [10.5281/zenodo.7803694](https://doi.org/10.5281/zenodo.7803694)

## HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI DESA BUMBUNGRON KECAMATAN DUMOGA KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW

Echa Effendy Siswanto Amir<sup>1</sup>, Agustin<sup>2</sup>, Darmin<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Prodi Keperawatan, Institute Kesehatan dan Teknologi Graha Medika

Email Korespondensi : [\\*echamasashi13@gmail.com](mailto:*echamasashi13@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** Kecemasan yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kewaspadaan, dan juga meningkatkan risiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow. **Metode Penelitian:** Rancangan penelitian yaitu deskriptif analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 52 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. **Hasil:** Hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi *spearman rho* menunjukkan kedua variabel Sig. 2-tailed adalah 0,002 dengan kesimpulan bahwa ada korelasi atau hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia.. **Kesimpulan:** Hal ini berarti terdapat hubungan yang sedang antara kecemasan dengan kualitas tidur pada Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow.

**Kata Kunci :** *Kecemasan, Kualitas Tidur*

### Abstract

**Background:** Anxiety experienced by the elderly can also cause difficulty sleeping and can affect concentration and alertness, and also increase health risks, and can damage the function of the immune system. Lack of sleep in the elderly has an effect on physical, cognitive abilities and also the quality of life. **Objective:** This study aims to determine the relationship between anxiety and sleep quality in the elderly in Bumbungon Village, Dumoga District, Bolaang Mongondow Regency. **Research Methods:** The research design is descriptive analytic using cross sectional method. The number of samples in this study were 52 respondents. The sampling technique used is purposive sampling. **Results:** The results of the study using the Spearman Rho correlation test showed that the two variables Sig. 2-tailed is 0.002 with the conclusion that there is a correlation or relationship between anxiety and sleep quality in the elderly. **Conclusion:** This means that there is a moderate relationship between anxiety and sleep quality in the elderly in Bumbungon Village, Dumoga District, Bolaang Mongondow Regency.

**Keywords:** *Anxiety, Sleep Quality*

## PENDAHULUAN

Salah satu keberhasilan di mana kebijakan kesehatan masyarakat adalah peningkatan harapan hidup. Saat ini, diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Di negara maju seperti Amerika Serikat pertambahan orang lanjut usia diperkirakan 1000 orang perhari pada tahun 1985 dan diperkirakan 50 % dari penduduk berusia diatas 50 tahun sehingga istilah *Baby Boom* pada masa lalu berganti menjadi “Ledakan Penduduk Lanjut Usia” (Padila, 2018).

*World Health Organization* (WHO) 2018, di kawasan Asia Tenggara populasi lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat. Pada tahun 2018 jumlah Lansia 24.000.000 (9,77%) dari total populasi. jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2018 yaitu sekitar 24 juta jiwa atau 9,77% dari seluruh jumlah penduduk (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data sensus penduduk yang dilakukan oleh BPS (2021) dengan kisaran usia 60 tahun keatas pada tahun 2020 mencapai 721.353 jiwa dari total penduduk Sulawesi Utara sedangkan jumlah lansia di Bolaang Mongondow mencapai 25.553 lansia (BPS, 2021). Dan Jumlah lansia di Desa Bumbungon sebanyak 206 lansia.

Lansia banyak menghadapi berbagai masalah kesehatan yang perlu penanganan segera dan terintegrasi. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh pada lansia, baik fisik, fisiologis maupun psikologis. Masalah kesehatan jiwa yang sering terjadi pada lansia adalah kecemasan, depresi, insomnia, paranoid dan demensia, jika lansia mengalami masalah tersebut, maka kondisi itu dapat mengganggu kegiatan sehari-hari lansia. Mencegah dan merawat lansia dengan masalah kesehatan jiwa adalah hal yang sangat penting dalam upaya mendorong lansia bahagia dan sejahtera di dalam keluarga serta masyarakat (Maryam dkk, 2018).

Kecemasan adalah kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2019). Gejala kecemasan yang dialami oleh lansia adalah ; perasaan khawatir/takut yang tidak rasional akan kejadian yang akan terjadi, sulit tidur, rasa tegang dan cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang berat dan sering membayangkan hal-hal yang menakutkan/rasa panik terhadap masalah yang besar (Maryam dkk, 2018).

Kecemasan yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur 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 (Maryam dkk, 2018).

Kecemasan yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan (Dwidiyanti et al., 2018), serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup (Maryam dkk, 2018).

Kecemasan berhubungan dengan gangguan tidur karena kecemasan dapat menyebabkan sulit untuk mulai tidur, durasi masuk tidur lama (>60 menit), mimpi buruk, sulit untuk bangun pagi dan ketika bangun pagi merasa kurang segar. Depresi yang terjadi pada lansia juga berhubungan erat dengan gangguan tidur, orang yang mengalami depresi membutuhkan waktu 15-60 menit untuk masuk tidur, perasaan kesepian dan kesendirian,

terbangun dini hari dan sulit kembali untuk memulai tidur dan ketika bangun tubuh merasa lemas (Zulkifli & Arsunan, 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dariah & Okatiranti pada tahun (2019) tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat, didapatkan hasil 7,6% responden mengalami kecemasan ringan, 60% kecemasan sedang, 31,8% kecemasan berat, yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 45,4% dan yang mengalami kualitas tidur buruk 54,6%. Berdasarkan hasil analisa, tingkat antara kecemasan dan kualitas tidur menunjukkan adanya hubungan dengan nilai korelasi 0,765 dan nilai  $p < 0,000$  ( $\alpha < 0,001$ ). Penelitian Sincihu (2018) yang meneliti tentang Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. Hasil penelitian menggambarkan 41,9% lansia dengan gangguan kecemasan dan 67,4% lansia mengalami gangguan insomnia. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa 48% subjek tanpa kegelisahan dapat terjadi gangguan insomnia dan adanya kecemasan (derajat ringan, sedang dan berat) pada Lansia dapat menyebabkan insomnia pada 83,3-100% responden. Uji analisis Rank Spearman Test menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia (Sig 0,000; koefisien korelasi 0,535). Penelitian Latif (2020) hasil penelitian ini didapat, sebagian besar responden yang mengalami kualitas tidur buruk dan memiliki tingkat kecemasan yang berat yaitu 27 responden (67.5%). Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji Spearman yang menunjukkan bahwa Nilai korelasi 0.819 yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang kuat dan nilai  $p < 0,000$ .

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 20 Desember 2021, di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow didapat 206 lansia. Hasil wawancara kepada 15 orang lansia, 9 orang memiliki kecenderungan gangguan pola tidur, dimana lansia mengatakan sulit untuk tidur, mengeluh bisa tidur tetapi diatas jam 11 malam, sering terbangun di tengah malam dan sulit untuk tidur lagi, sedangkan 2 orang lansia mengeluh tidak bisa tidur selama 2 malam yang menimbulkan kecemasan pada lansia.

Kebutuhan tidur jika tidak terpenuhi dengan baik, akan menyebabkan kesulitan pada tingkatan selanjutnya dalam memenuhi dan mencapai kebutuhan dasar, yaitu cinta dan rasa memiliki, kenyamanan dan keamanan, harga diri dan yang paling tinggi adalah aktualisasi diri (Iqbal, 2017). Menurut Karota (2018) bahwa tidak terpenuhinya kebutuhan tidur dapat mengakibatkan penurunan imun tubuh, gangguan konsentrasi, gangguan koordinasi yang berdampak terhadap perilaku jatuh. Secara fisik berdampak pada peningkatan tekanan darah dan koping menurun. Lansia yang kualitas tidurnya menurun akan menyebabkan gangguan pada fisiologi dan psikologi. Gangguan fisiologi seperti menurunnya aktivitas sehari-hari dan daya tahan tubuh, merasa lelah dan tanda-tanda vital tidak stabil. Gangguan psikologi seperti konsentrasi berkurang, sulit membuat keputusan, cemas dan depresi (Potter & Perry, 2015).

Berdasarkan fenomena dari latar belakang diatas maka peneliti melakukan penelitian tentang “hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow”.

## Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *deskriptif analitik* yaitu bentuk penelitian dengan mencari hubungan antar variabel dengan rancangan *cross sectional*, yaitu penelitian yang mengambil satu data variabel dependen dan variabel independen, keduanya dilakukan dalam sekali waktu (Donsu, 2017). Lokasi penelitian dilakukan di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berada di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow yaitu sebanyak 206 lansia. Sedangkan sample dalam penelitian ini diambil dengan cara *Purposive Sampling* yaitu suatu teknik

penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya.

Sampel dalam penelitian ini ditentukan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan rumus Arikunto (2018) untuk menentukan besarnya sampel apabila lebih dari 100 populasinya maka dapat diambil antara 20-25% dari jumlah populasi. Dari metode itu didapatkan sejumlah 52 sample. Adapun kriteria inklusi sample dalam penelitian ini adalah Lansia yang bersedia menjadi responden dan Lansia yang bisa membaca dan menulis. Sedangkan kriteria eksklusi adalah Lansia yang tidak dapat mendengar dan Lansia yang tidak ada di tempat saat melakukan penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan kuisioner yang akan disebarakan pada sample terpilih sesuai dengan kriteri inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini digunakan 2v (dua) metode analisa data yaitu dengan analisa univariat dan analisa bivariat.

## HASIL

### Gambaran Tempat Penelitian

Desa Bumbungon adalah salah satu Desa dari 12 Desa di Wilayah Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow, Profinsi Sulawesi Utara yang terdiri dari 5 Dusun. Pada tahun 1952 pemerintah melaksanakan program transmigrasi yang di sebut biro rekonstruksi nasional (BRN). Para transmigran berasal dari berbagai tempat di kabupaten minahasa yakni manado, Remboken, Tompaso, Langoan, Kakas dan Tondano adalah para mantan pejuang kemerdekaan republik indonesia yang di transmigrasikan ke km 34 yang akhirnya berubah nama menjadi Desa Bumbungon.

Desa Bumbungon  $\pm$  80 Km dari ibu kota Kabupaten Lolak dan  $\pm$  3 Km dari Ibu Kota Kecamatan, dengan luas wilayah 2700 Ha dengan keadaan tanah dataran dan bukit, sangat cocok untuk pertanian ladang dan sebagian sawah tadah hujan. Dalam waktu kurun waktu kurang lebih 2 (dua) tahun, Desa Bumbungon hanya dipimpin oleh kepala rombongan. Tahun 1954, setelah di sahkan menjadi desa barulah dipimpin oleh Kepala Desa.

Adapun batas-batas desa bumbungon adalah:

Sebelah Barat berbatasan dengan	: Desa Siniyung 1
Sebelah Selatan berbatasan dengan	: Desa Pinobobatan/Mokintob
Sebelah Timur berbatasan dengan	: Desa Mototabian
Sebelah Utara berbatasan dengan	: Desa Totabuan

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini merupakan data pribadi yang dimiliki responden yang dalam hal ini terdiri dari usia, jenis kelamin dan pendidikan

#### 1. Distribusi Responden Menurut Usia Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow

Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia Lansia di di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow Tahun 2022

Usia	Frekuensi	Persent %
45-55 Tahun	8	15,4
56-65 Tahun	19	36,5
> 65 Tahun	25	48,1
Total	52	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan sebagian besar lansia berusia 66-75 tahun yaitu 25 responden (48,1%), usia 56-65 tahun yaitu 19 responden (36,5%) sedangkan usia lansia terkecil > 65 tahun yaitu 8 responden (15,4%).

## 2. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow

Tabel 5.2. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow Tahun 2022

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persent %
Laki-laki	20	38,5
Perempuan	32	61,5
Total	52	100,0

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 32 responden (61,5%) dan lansia yang berjenis kelamin laki-laki yaitu 20 responden (38,5%).

## 3. Distribusi Responden Menurut Pendidikan Terakhir Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Pendidikan Terakhir Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persent %
SD	18	34,6
SMP	21	40,4
SMA	13	25,0
Total	52	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir sebagian besar responden berpendidikan SMP yaitu 21 responden (40,4%), pendidikan SD yaitu 18 responden (34,6%), sedangkan pendidikan lansia terkecil SMA yaitu 13 responden (25,0%).

### Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan untuk melihat distribusi dari variabel yang diteliti tanpa ada uji statistik .

## 1. Distribusi Responden Menurut Kecemasan Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow

Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kecemasan Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow Tahun 2022

Kecemasan	Frekuensi	Persent %
-----------	-----------	-----------

Ringan	14	26,9
Sedang	29	55,8
Berat	9	17,3
Total	52	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu 29 responden (55,8%), lansia yang mengalami kecemasan ringan yaitu 14 responden (26,9%) dan yang terkecil lansia yang mengalami kecemasan berat yaitu 9 responden (17,3%).

## 2. Distribusi Responden Menurut Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow

Tabel 5.5. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow Tahun 2022.

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persent %
Baik	31	59,6
Buruk	21	40,4
Total	52	100,0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa kualitas tidur pada lansia sebagian besar baik yaitu 31 responden (59,6%) sedangkan kualitas tidur kurang yaitu 21 responden (40,4%).

### Analisa Bivariat

Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow. Tabel 5.6 Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow Tahun 2022

<i>Spearman Rho</i>	Kecemasan	Sig. 2-tailed	C
	n	0.002	.05
<i>Spearman Rho</i>	Kualitas Tidur	Sig. 2-tailed	C
	n	0.002	.05

Sumber: Data Primer, 2022

Uji korelasi *spearman rho* : sig. 2-tailed = signifikansi;  $\alpha$  = value ; C = korelasi

Uji korelasi *spearman rho* untuk kedua variabel dikatakan berhubungan apabila sig. 2-tailed  $\alpha < 0.05$ , tabel di atas menunjukkan kedua variabel Sig. 2-tailed adalah 0,002. Dengan kesimpulan bahwa ada korelasi atau hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia.

Tingkat keeratan korelasi pada uji korelasi *spearman rho* dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 5.7 Hasil tingkatan uji korelasi *spearman rho* (Sugiyono, 2011)

Nilai	Tingkat Hubungan
-------	------------------

0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,3999	Lemah
0,40 – 0,5999	<b>Sedang</b>
0,60 – 0,7999	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan tabel di atas korelasi kecemasan dengan kualitas tidur adalah 0.415 sehingga jika kita lihat pada tabel 5.7 tingkatan uji korelasi dua variabel antara kecemasan dengan kualitas tidur adalah Sedang. Uraian penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sedang antara kecemasan dengan kualitas tidur pada Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

#### 1. Usia

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 52 responden dengan hasil umur responden terbanyak adalah pada rentang umur > 65 tahun yaitu 25 responden (48,1%). Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Perubahan kualitas tidur pada lansia disebabkan oleh kemampuan fisik lanjut usia yang semakin menurun. Kemampuan fisik menurun karena kemampuan organ dalam tubuh yang menurun, seperti jantung. Penurunan kemampuan organ mengakibatkan daya tahan tubuh dan kekebalan tubuh turut berpengaruh (Padila, 2018). Usia lanjut menyebabkan penurunan yang lebih besar pada fisik, psikologis dan sosial dibandingkan periode usia sebelumnya (Karota et al , 2018).

Menurut asumsi peneliti usia berhubungan erat dengan kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di mana lansia sudah mengalami penurunan fisik yang dapat mengakibatkan kecemasan akan dirinya sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur lansia menjadi terganggu.

#### 2. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 32 responden (61,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami gangguan tidur adalah perempuan. Menurut Utomo (2018), jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada lansia karena penurunan kekuatan otot pada perempuan dimana perempuan lebih cepat dibanding laki-laki sehingga perempuan lebih mudah mengalami kecemasan.

Berdasarkan asumsi jenis kelamin juga berpengaruh dengan kualitas tidur pada lansia dikarenakan kecemasan lansia akan dirinya yang telah mengalami menurun sehingga mudah mengalami gangguan kualitas tidur.

#### 3. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan SMP yaitu 21 responden (40,4%). Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki (Notoajmojo, 2017). Pendidikan secara langsung berhubungan dengan kecemasan pada lansia dimana lansia yang mengalami kecemasan dan mengalami kualitas tidur kebanyakan berpendidikan rendah.

Menurut asumsi pendidikan juga berhubungan dengan kualitas tidur pada lansia dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga pengetahuan lansia tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan yang akan mempengaruhi kualitas tidur pada lansia dari pengetahuan yang baik lansia dapat mengatasi kualitas tidur yang dialami.

## Analisa Univariat

### 1. Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia mengalami kecemasan sedang yaitu 29 responden (55,8%). Berdasarkan hasil penelitian, semua responden mengalami kecemasan dalam rentang yang berbeda-beda. Hal ini didukung oleh teori bahwa kecemasan sedang adalah dimana lahan persepsi terhadap masalah mulai menurun, individu lebih memfokuskan pada hal-hal penting saat itu dan mengesampingkan hal yang lain (Stuart, 2019).

Kecemasan adalah perasaan khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi (Suliswati, 2018). Pernyataan kecemasan didukung dengan sebuah teori bahwa kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan sangat akrab dengan kehidupan sehari-hari, yang menggambarkan keadaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang disertai gangguan sakit, dengan arti kecemasan dapat menjadi bagian dari kualitas tidur, terutama pada lansia (Stuart, 2019).

Kecemasan yang dialami lansia disebabkan oleh penurunan kondisi fisik seperti hilangnya kemampuan penglihatan, badan mulai membungkuk, kulit keriput dan sekarang sudah tidak kuat jalan jauh lagi karena cepat lelah, beda dengan waktu muda disaat dulu kondisi fisik masih kuat. Lansia merasa cemas dan putus asa karena memikirkan kematian yang akan dihadapi, kehilangan pekerjaan, kehilangan pasangan yang dicintai, merasa kesepian dan kurang mendapat perhatian keluarga dan semakin bertambahnya masalah fisik dan penyakit kronis yang diderita (Karota, 2018).

Faktor yang menyebabkan tingginya angka kecemasan sedang yang terjadi adalah beratnya beban yang dihadapi lansia. Serta adanya stresor pencetus yang menyebabkan lansia cemas, yaitu ancaman terhadap integritas fisik meliputi disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas hidup sehari – hari (Stuart, 2019). Namun semuanya dikembalikan kepada mekanisme koping yang dimiliki oleh individu lansia, jika koping yang dimiliki positif maka kecemasan yang ada dapat diminimalisir.

Menurut asumsi peneliti kecemasan dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur pada lansia, dimana semakin berat kecemasan yang dialami lansia maka kualitas tidur yang dialami lansia akan semakin buruk.

### 2. Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia mengalami kualitas tidur yang baik yaitu 31 responden (40,4%). Kualitas tidur berarti kemampuan individu untuk dapat tidur tahapan REM dan NREM secara normal. Waktu tidur menurun dengan tajam setelah seseorang memasuki masa tua. Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang. Sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur. Disamping itu juga mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikologis yang cenderung bergerak ke arah yang lebih buruk (Kozier, 2017).

Hal ini sesuai teori bahwa intervensi keperawatan untuk kebutuhan tidur pada lansia yaitu dengan pola tidur bangun seperti pertahankan waktu bangun tidur yang teratur, kontrol lingkungan seperti jaga kebisingan tetap minimum, menggunakan medikasi, memperhatikan faktor fisiologis atau penyakit, serta perhatikan faktor psikologis dengan menggunakan teknik relaksasi (Potter & Perry, 2015).

Penelitian menyatakan bahwa efisiensi tidur akan mempengaruhi kualitas tidur lansia. Efisiensi tidur ini dipengaruhi dari perasaan kesepian, isolasi, dan emosi yang lansia miliki di masa tua (Li et al., 2016). Kondisi psikologis lansia mempengaruhi kebutuhan akan

istirahat yang dialami oleh lansia. Waktu saat lansia benar-benar naik ke tempat tidur untuk tidur sampai lansia tidur nyenyak (durasi tidur) akan mempengaruhi efisiensi tidur lansia.

Menurut asumsi peneliti kualitas tidur seorang lansia sangat dipengaruhi oleh perasaan lansia dalam melakukan aktifitas dimana semakin rendah kecemasan yang dialami lansia akan mengalami kualitas tidur yang baik.

### Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan uji korelasi *spearman rho* untuk kedua variabel dikatakan berhubungan apabila sig. 2-tailed  $\alpha < 0.05$ , dimana hasil penelitian menunjukkan kedua variabel Sig. 2-tailed adalah 0,002. Dengan kesimpulan bahwa ada korelasi atau hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia dimana korelasi kecemasan dengan kualitas tidur adalah 0.415 sehingga jika kita lihat pada tabel 5.7 tingkatan uji korelasi dua variabel antara kecemasan dengan kualitas tidur adalah Sedang maka dapat disimpulkan ada hubungan yang sedang antara kecemasan dengan kualitas tidur pada Lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow.

Seiring dengan proses menua, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan di antaranya adalah masalah fisik dan psikologis. Masalah fisik pada lansia adalah mengalami penurunan semua fungsi organ tubuh. Sedangkan masalah psikologis yang seringkali dijumpai pada lansia meliputi perasaan kesepian, takut kehilangan, takut menghadapi kematian, perubahan keinginan, kecemasan dan depresi. Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam pola istirahatnya yang disebabkan karena banyaknya masalah sehingga menyebabkan lansia merasa kurang nyaman dalam hidupnya. Karena tidur merupakan suatu proses otak yang dibutuhkan seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik yang diyakini dapat digunakan untuk keseimbangan mental, emosional, dan kesehatan fisik (Amir, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dariah (2019) dimana hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Dimana hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur lansia, dengan nilai korelasi 0,765 yang menandakan bahwa kedua variabel berhubungan yang kuat dan nilai  $p < 0,000$  ( $\alpha < 0,001$ ).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Latif (2020). Hasil uji Spearman yang menunjukkan bahwa Nilai korelasi 0.819 yang artinya kedua variabel memiliki hubungan yang kuat dan nilai  $p < 0,000$  maka ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sincihu (2018) hasil uji analisis *Rank Spearman Test* menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia (Sig 0,000; koefisien korelasi 0,535).

Dapat disimpulkan bahwa semakin berat tingkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur pada lansia. Hal ini juga terjadi hampir pada semua komponen PSQI, yaitu komponen efisiensi tidur, latensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, gangguan beraktivitas, kualitas tidur subjektif. Pada setiap komponen terlihat kualitas tidur yang lebih buruk pada lansia yang mengalami kecemasan berat. Lansia yang mengalami kecemasan ringan dan sedang akan memiliki kualitas tidur yang lebih baik daripada lansia yang mengalami kecemasan berat.

### Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa hal yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Kesulitan komunikasi antara peneliti dengan subjek (keterbatasan bahasa).

2. Kesulitan mendapatkan dan menggali informasi yang lebih detail dikarenakan tidak adanya keluarga yang mendampingi.

## Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow mengalami kecemasan sedang yaitu 55,8%
2. Sebagian besar kualitas tidur pada lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow baik yaitu 59,6%
3. Terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow Diketahui kecemasan di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow  $p=0,002$

## Referensi

- Amir, N. (2017). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia, Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Jurnal Cermin Dunia Kedokteran
- Arikunto, Suharsimi, (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik (2021). *Laju Pertumbuhan Penduduk Sulawesi Utara Tahun 2020. Bolaang Mongondow: Badan Pusat Statistik Kabupaten Bolaang Mongondow*.
- Bandiyah Siti. (2017). *Lanjut Usia dan Keperawatan Geontik*. Yogyakarta: Nuhu Medika.
- Dariah, E.D., & Okatiranti. (2019). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat..*
- Donsu, Jenita Doli. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru.
- Dwidiyanti M, et al.(2018). *The Effect of "Mindfulness Spiritual Islam" on the Medication Adherence of Patients with Psychiatric and Mental Health Disorder". J Holist Nurs*
- Hawari, Dadang. (2018). *Manajemen Stress, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta : FKUI.
- Hidayat A. (2017). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. (Internet) <http://eprints.uny.ac.id>. Diakses 20 Desember 2021.
- Karota, E. (2018). *Kualitas Tidur dan Faktor-faktor Gangguan Tidur Klien Lanjut Usia yang Dirawat Inap di Ruang Penyakit Dalam Rumah Sakit*.
- Kemenkes RI. (2018). *Kebutuhan Tidur Manusia Berdasarkan Usia*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kozier, (2017). *Manajemen Cemas*. Jakarta : EGC.
- Latif Nirwana. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia .
- Langingi Ake Royke Calvin. (2020). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Pekanbaru: Yayasan Salman.
- Maas, L. M. (2017). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosa NANDA, Kriteria Hasil NOC & Intervensi NIC*. Jakarta: EGC.
- Maryam, R. Siti, Mia, Fatma Ekasari, Rosdiawati, Ahmad Jubaedi & Irwan Batu Bara. (2018). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho. (2018). *Keperawatan Gerontologi. Edisi Tiga*. Jakart: EGC.
- Nurul, S. (2019). Hubungan Tingkat Depresi dengan Terjadinya Insomnia Pada Lansia Usia 60-70 tahun di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro. *Akademi Kesehatan Rajekwesi Bojonegoro*.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis Edisi 4*. Jakarta: Salemba Medika.

- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Padila. (2018). *Buku Ajar : Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Potter Perry. (2015). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Vol.2, edisi ke-5*. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Prabowo Eko, (2018). *Konsep & Aplikasi Asuhan Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Puspitha, Chandra, G.A. Dian. (2018). Diagnosis dan Penanganan Insomnia Kronik. *E-journal Medika Udayana*:344-350.
- RISKESDAS. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian KesehatanBadan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Seoud, A., Aziz S., Abdallah A. (2017). *Insomnia: Prevalence, risk factor, and its effect on quality of life among elderly in Zagazig City, Egypt*. *Journal of Nursing Education and Practice*. 4(8): 52-54.
- Simamora Endang. (2020). *Cemas, Depresi dan Kualitas Tidur pada Lansia di Posyandu Desa Lau Dendang Wilayah Kerja Puskesmas Bandar Khalipah*.
- Sincihu Yudhiakuari (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia .
- Siregar, Mukhlidah Hanun. (2018). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flashbooks
- Suliswati. (2018). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- Stuart, G.W. (2019). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Edsisi 5*. Jakarta. EGC.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva, *World Health Organization*, Departement of Noncommunicable disease surveillance.
- Zulkifli, Andi dan Arsunan. (2018). *Determinan Insomnia pada Lanjut Usia*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(4): 154-155.