

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA TIDUR LANSIA DI KELURAHAN TLOGOMAS KOTA MALANG

Cahyana Witriya¹⁾, Ngesti W Utami²⁾, Mia Andinawati³⁾

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

Seiring dengan peningkatan kecemasan pada lansia maka berdampak pada kualitas dan pola tidur lansia, sehingga mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Pada penelitian ini menggunakan desain *correlation* dengan metode pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah semua orang lanjut usia yang ada di Kelurahan Tlogomas Kota Malang berjumlah 214 orang lanjut usia. Sampel berjumlah 53 orang. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner menggunakan HARS dan PSQI dan dianalisis dengan menggunakan uji statistik *spearman's rank* dengan derajat kemaknaan (0,05). Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar (62,3%) tingkat kecemasan responden masuk kategori sangat ringan sebanyak 33 orang. Sebagian besar (58,5%) pola tidur responden masuk kategori baik sebanyak 31 orang. Berdasarkan hasil analisis *Spearman's rank* diketahui terdapat hubungan yang kategori sedang antara tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang dengan nilai $p_{value} : 0,00 < 0,05$ dengan $r = 0,599$. Saran yang dapat direkomendasikan kepada lansia: diharapkan lansia dapat mengurangi kecemasan yang berdampak pada kualitas tidur dengan cara tetap aktif melakukan aktivitasnya dan menjaga kesehatan, serta mengurangi rasa stress pada lansia.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Pola Tidur, Lansia

RELATIONSHIP ANXIETY LEVELS IN ELDERLY SLEEP PATTERNS IN TLOGOMAS VILLAGE OF MALANG

ABSTRACT

The increasing of anxiety in elderly have an impact on the quality and behaviour in elderlies' sleep, so it makes various healthy disruptions. The aim of this study is to know the correlation of the level of anxiety and elderlies' sleep behaviour in Posyandu Permadi, Tlogomas Malang. This study use correlation research design with cross elderlies in Tlogomas Malang that is 214 elderlies and sample the researcher use purposive sampling technique. The data were gathered by using the instrument questionnaire HARS and PSQI and analyzed in statistically using Spearman's rho with significance level (0,05). Based on the result of this study, majority of the respondent (62,3%) in the level of anxiety were categorized in a very light. As many as 53 people. Most of the respondent (58,5%) in sleep behaviours were categorized to analysis of Spearman's rho, we of anxiety and a sleep behaviour in posyandu permadi tlogomas malang which is p value : $0,00 < 0,05$ with $r = 0.599$. The suggestions that the researcher could give to the elderlies are: the elderlies can reduce the anxiety that affects to the quality of sleeping by still active in doing their activities and keep this healthy, and also decreasing stress.

Keywords: *The Level of Anxiety, Sleeping Behaviour, Elderly*

PENDAHULUAN

Definisi Lansia adalah kelompok usia 60 tahun keatas yang rentan terhadap kesehatan fisik dan mental. Penuaan atau dikenal dengan *aging* berarti merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh bersifat alamiah/fisiologis. Pada umumnya tanda proses menua mulai tampak sejak usia 45 tahun dan menimbulkan masalah di usia sekitar 60 tahun (Merry, 2008).

Menurut BPS, pada tahun 1970 populasi penduduk lansia 5,3 juta jiwa (4,48 Keberhasilan pemerintah dalam pembangunan nasional, telah terwujud hasil yang positif diberbagai bidang, yaitu kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama di bidang medis sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup (Arfian, 2013). Akibatnya jumlah penduduk yang lanjut usia semakin meningkat sehingga menimbulkan berbagai permasalahan yang dihadapi oleh lansia terutama mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

Menurut Titus (2011), lanjut usia merupakan yang mengalami perubahan-perubahan fisik yang wajar, kulit sudah tidak kencang, otot-otot sudah mengendor, dan organ-organ tubuhnya kurang berfungsi dengan baik. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa terdapat 600 juta jiwa lansia pada tahun 2012 diseluruh dunia. WHO juga mencatat terdapat 142 juta jiwa lansia di wilayah regional Asia Tenggara. Sedangkan menurut Badan Pusat Statistik (BPS), tercatat jumlah lansia Indonesia mencapai jumlah 28 juta jiwa pada tahun 2012 dari yang hanya 19 juta jiwa pada tahun 2006. Jumlah penduduk Jawa Timur mencapai 36,058,107 jiwa dengan jumlah lansia mencapai 2,971,004 jiwa (BPS, 2011) dan di kota Malang mencapai 836.373 jiwa orang (DinKes Kota Malang, 2013).

Tingginya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi oleh lansia juga semakin tinggi, terutama dalam mengalami tingkat kecemasan yang tinggi disebabkan oleh berbagai faktor seperti memikirkan umur yang semakin lanjut sehingga berdampak pada ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan dan memikirkan masalah yang terjadi pada keluarga. Seiring dengan mengalami tingkat kecemasan yang tinggi maka berdampak pada kualitas dan pola tidur lansia yang tidak baik sehingga mengakibatkan berbagai macam kemungkinan lansia mengalami penurunan kesehatan (Arfian, 2013).

Kecemasan digambarkan sebagai perasaan takut yang tidak menyenangkan dan keprihatinan mengenai masa yang akan datang, biasanya disebabkan oleh hal-hal yang tidak jelas dan tidak dapat dipahami serta sering disertai dengan gejala fisiologis. Kecemasan merupakan gejala yang normal pada manusia namun dapat menjadi patologis apabila gejala yang timbul bersifat menetap dan berlangsung dalam jangka waktu tertentu yang dapat mengganggu kelangsungan hidup Individu terutama lansia (Darmojo, 2009).

Kecemasan terdiri dari dua komponen yaitu psikis / mental yang meliputi kecemasan itu sendiri, atau yang biasa disebut dengan khawatir atau waswas dan komponen yang kedua adalah fisik yang meliputi jantung berdebar, nafas menjadi cepat, mulut kering, keluhan lambung, tangan dan kaki terasa dingin dan otot menjadi tegang. Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2007 sebesar 35% lansia mengalami gangguan kecemasan sehingga berdampak pada gangguan susah tidur (Depkes RI, 2007).

Dampak dari kecemasan yang berlebihan bagi lansia yaitu susah tidur. Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia. Kondisi ini membutuhkan perhatian yang serius. Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh meningkatnya latensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan tersebut

menyebabkan penurunan fungsi *neurontransmitter* yang ditandai dengan menurunnya distribusi *norepinefrin* (Hidayati, 2012).

Lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur. Gangguan tidur tersebut disebabkan oleh beban pikiran yaitu adanya kekhawatiran yang dirasakan oleh lansia terhadap keluarganya, Lansia yang mengalami keluhan beban pikiran disebabkan memikirkan keluarga yang ditinggalkan karena keadaan ekonomi keluarga yang masih kurang mencukupi (Arfian, 2013).

Berdasarkan data Departemen Kesehatan Republik Indonesia tahun 2007 gangguan tidur menyerang 66% lansia. Secara fungsional perubahan fisik mempunyai pengaruh pada kehidupan sehari-hari usia lanjut (Depkes RI, 2007). Ada persepsi bahwa gangguan tidur mempunyai konsekuensi psikososial yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. Perubahan pola tidur tersebut membawa dampak secara keseluruhan terhadap kualitas dan kuantitas tidur lansia, masalah tidur itu seperti tidur tidak lebih dari lima jam sehari. Keluhan-keluhan seputar masalah tidur menduduki peringkat tinggi di antara masalah-masalah yang berhubungan dengan lansia. Walaupun beberapa keluhan mengenai kualitas tidur dapat berhubungan dengan proses penuaan alami, tetapi biasa juga sebagai kombinasi dari perubahan faktor resiko pada usia

lanjut (Hidayati, 2012).

Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisi dari sakit. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan gangguan-gangguan seperti: kecenderungan lebih rentan terhadap penyakit, lupa, kebingungan, disorientasi serta menurunnya kemampuan berkonsentrasi dan membuat keputusan. Selain itu kemandirian lansia juga berkurang yang ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian (Darmojo, 2009). Hal ini tentu berdampak buruk terhadap kualitas hidup lansia. Oleh karena itu masalah kualitas tidur pada lansia harus segera ditangani.

Berdasarkan hasil penelitian Wiyanto (2010), menunjukkan bahwa didapatkan sebanyak 42% dari 35 lansia mengalami tingkat kecemasan yang tinggi disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor eksternal berupa ancaman terhadap integritas biologis dan ancaman terhadap konsep diri serta faktor internal berupa umur, status pendidikan, status ekonomi. Hal tersebut berdampak pada pola tidur lansia yang menurun. Pola tidur yang dialami lansia biasanya terbangun di malam hari dan seringkali lansia memerlukan waktu yang lama untuk dapat kembali tidur. Kebutuhan tidur lansia yang baik sekitar 6 jam setiap malam (Titus, 2011).

Pada penelitian ini Peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian di Kelurahan Tlogomas, khususnya lansia yang berusia diatas 60 tahun. Karena lansia

yang tinggal di daerah sekitar tersebut peneliti menemukan sebagian besar lansia yang mengalami masalah pada pola tidur. Menurut lansia hal ini disebabkan adanya rasa cemas yang mereka alami. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti yaitu mewawancarai lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang diketahui bahwa dari 10 lansia sebanyak 6 (60%) lansia mengalami kecemasan sebelum tidur hal tersebut menurunkan kualitas tidur lansia yang tidak terpenuhi selama tidur 6 jam/malam. Adapun salah satu lansia menjelaskan bahwa, kualitas tidur yang dialami lansia kurang baik karena saat tengah malam terbangun karena memikirkan anak dan cucu-cucunya yang memiliki kehidupan di kota lain. Sedangkan didapatkan sebanyak 4 (40%) lansia tidak mengalami cemas sebelum tidur. Berdasarkan uraian dan masalah yang bisa terjadi pada lansia di atas penting untuk dilakukan penelitian tentang “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang”.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini adalah *analitik korelasi* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia yang mengalami kecemasan sehingga berdampak dengan pola tidur lansia berusia

60 tahun keatas di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang yang berjumlah 214 Lanjut usia. Sampel seluruh populasi dalam penelitian ini sebanyak 53 lansia yang berusia 60 tahun keatas di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang.

Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah lansia dari umur 60-80 tahun di Posyandu Prmadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang, bersedia untuk menjadi responden dan hadir pada saat penelitian. Waktu penelitian di mulai pada 10 September sampai 25 September 2015.

Pada penelitian ini yang menjadi variabel dependent adalah Pola Tidur Lansia dan variabel independen dalam penelitian ini adalah Tingkat Kecemasan.

Teknik yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik kuesioner yaitu sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang di ketahui (Arikunto, 2010). Adapun langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah 1) Persiapan administrasi, sebelum saya melakukan penelitian, saya terlebih dahulu membuat surat ijin penelitian ke kampus, langsung ke Bankesbangpol, dapat surat balasan dari Bankesbangpol langsung ke Kantor Lurah Tlogomas, dapat surat balasan dari kantor Lurah Tlogomas langsung meminta izin ke Pak RW 02, dapat surat izin dari pak rw langsung ke Ketua Posyandu Lansia Permadi, 2)

Peneliti datang ketempat penelitian di Posyandu Lansia Permadi, 3) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan kedatangannya di Posyandu Lansia Permadi, 4) Lansia laki-laki dan perempuan yang berusia 60-80 tahun, 5) Bersedia menjadi responden, 6) Peneliti meminta kesediaan responden untuk diteliti, 7) Sebelum menyebarkan kuesioner, peneliti terlebih dahulu menjelaskan tentang maksud dan tujuan penelitian dilanjutkan dengan meminta persetujuan untuk menjadi responden, 8) Kemudian membaca kuesioner yang sudah berisi pertanyaan lengkap dan terperinci sehingga responden tinggal memberi jawaban sehingga peneliti tinggal memberi tanda pada jawaban yang berikan sesuai intruksi selama kurang lebih 30 menit.

Pada penelitian ini dilakukan uji statistik dengan metode analisa uji kolerasi *spearman rank* untuk menentukan hubungan dua variabel yang keduanya merupakan data ordinal dengan menggunakan bantuan *software* SPSS dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$) dengan interpretasi apabila $\alpha < 0,05$ artinya H_0 ditolak yaitu ada hubungan antara variabel dependen dengan independen. Apabila $\alpha > 0,05$ artinya H_0 diterima yaitu tidak ada hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Pada penelitian ini yang di uji yaitu variabel independen (tingkat kecemasan) dan variabel dependen (pola tidur).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Distribusi frekuensi umur responden di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang Tahun 2015

Umur	n	%
60-65 Tahun	27	50.9
66-70 Tahun	22	41.5
71-75 Tahun	2	3.8
76-80 Tahun	2	3.8
Total	53	100

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar (50,9%) responden berusia antara 60-65 tahun sebanyak 27 orang.

Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

Tabel 2. Distribusi frekuensi jenis kelamin responden Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang tahun 2015

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	16	30,2
Perempuan	37	69,8
Total	53	100

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar (69,8%) responden alam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang.

Karakteristik Tingkat Pendidikan

Tabel 3. Distribusi frekuensi jenis kelamain responden di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang tahun 2015

Pendidikan	n	%
SD	22	41.5
SMP	20	37.7
SMA	7	13.2
Perguruan Tinggi	4	7.5
Total	53	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa hampir sebagian (41,5%) dari responden bertingkat pendidikan SD sebanyak 22 orang.

Tabel 4. Berdasarkan karakteristik Tingkat Kecemasan di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang tahun 2015

Tingkat Kecemasan	n	%
Tidak ada kecemasan	14	26.4
Ringan	33	62.3
Sedang	6	11.3
Berat		
Total	53	100

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar (62,3%) tingkat kecemasan responden masuk kategori sangat ringan sebanyak 33 orang.

Pola Tidur

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa sebagian besar (58,5%) pola tidur

responden masuk kategori baik sebanyak 31 orang. Hampir sebagian (41,5%) pola tidur responden masuk kategori tidak baik sebanyak 22 orang.

Tabel 5. Berdasarkan Karakteristik Pola Tidur di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang tahun 2015

Pola tidur	n	%
Baik	31	58.5
Tidak baik	22	41.5
Total	53	100

Tingkat Kecemasan

Berdasarkan penelitian, sebagian besar (62,3%) tingkat kecemasan responden masuk kategori sangat ringan sebanyak 33 orang. sebagian kecil (26,4 %) tingkat kecemasan responden masuk kategori tidak ada kecemasan sebanyak 14 orang. Tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap individu tentunya berbeda-beda. Adanya perbedaan tingkat kecemasan tentunya berbagai factor yang mempengaruhinya. Factor internal dan eksternal yang dapat menjadikan lansia merasa tidak cemas. Faktor internal tersebut antara lain: umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan kondisi fisik. Faktor eksternal yang mempengaruhi kecemasan lansia yaitu dukungan social dan dukungan keluarga. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecemasan lansia adalah umur.

Jika usia inividu masih muda, maka bisa dikatakan individu yang berusia muda ini akan mudah berpikiran negative dengan

apa yang dialaminya. Usia muda, mudah tersinggung dengan ucapan-ucapan yang negatif dari lingkungan. Berbeda dengan usia tua, perasaannya lebih peka terhadap apa yang di alami, jika seorang individu dalam usia tua mengalami atau mendengar kata-kata kasar. Maka individu tersebut akan berkomunikasi dengan diri sendiri dan memikirkan solusi agar individu tersebut tidak mengalami kecemasan. Banyaknya pengalaman yang telah dialami dimasa muda akan menjadikan masa tua individu tersebut menjadi lebih dewasa dan lebih bijaksana dalam mengatasi masalah yang aka dialami.

Menurut Hawari (2009) Ada yang berpendapat bahwa faktor umur muda lebih mudah mengalami stres daripada yang berumur lebih tua, dimana terlalu banyak masalah yang sering dialami oleh seseorang pada usia muda. Meskipun umur sukar ditentukan karena sebagian besar pasien melaporkan bahwa mereka mengalami kecemasan selama yang dapat mereka ingat, tetapi seringkali kecemasan terjadi pada usia 20-40 tahun. Hal ini dibenarkan juga oleh Nugroho (2009) Semakin bertambah usia atau umur seseorang semakin siap pula dalam menerima cobaan, hal ini didukung oleh teori aktivitas yang menyatakan bahwa hubungan antara sistem sosial dengan individu bertahan stabil pada saat individu bergerak dari usia pertengahan menuju usia tua.

Noorkasiani (2009) menambahkan, semakin tua umur seseorang maka proses

perkembangan mentalnya bertambah baik, bertambahnya proses perkembangan mental ini tidak secepat ketika berusia belasan tahun. Dengan demikian dapat dikatakan faktor umur akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Selain umur yang mmepengaruhi tingkat kecemasan, jenis kelamin juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada individu. Berdasarkan data jeniskelamin responden yang didapatkan, sebagian besar (69,8%) responden alam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang, sebagian kecil (30,2%) responden alam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang.

Menurut Noorkasiani (2009), Perbedaan gender juga dapat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi psikologis lansia, sehingga akan berdampak pada bentuk adaptasi yang digunakan. Perempuan lebih mudah merasa cemas, ini dikarenakan perempuan memiliki hubungan sosial yang lebih luas dan lebih erat dengan lingkungan. Jika seseorang beradaptasi dengan lingkungan yang baik dan menerima informasi lebih banyak maka individu tersebut akan merasa tidak cemas. Demikian juga sebaliknya, jika lingkungannya tidak baik dan informasi yang didapatkan hanya sedikit maka idividu tersebut akan merasa cemas. Selain itu perempuan memiliki perasaan yang peka terhadapap sesuatu yang begitu menyentuh. Sehingga hati seorang perempuan yang begitu mudah mengerti akan orang lain membuat dia

akan mudah mengerti dengan apa yang akan dilakukan dalam menghadapi masalah dan berusaha mencari jalan keluar untuk memecahkan masalah tersebut.

Berdasarkan penelitian ini ada beberapa responden yang berjenis kelamin laki-laki, dan sebagian besar responden perempuan. Jika dibaningkan perempuan akan lebih mudah merasakan kecemasan. Tetapi jika individu tersebut menirukan beban pikirannya kepada teman dekat atau anggota keluarganya yang dianggap akrab dan memberikan rasa nyaman maka beban pikiran tersebut akan menjadi hilang.

Pola Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebagian besar (58,5%) pola tidur responden masuk kategori baik sebanyak 31 orang. Hampir sebagian (41,5%) pola tidur responden masuk kategori tidak baik sebanyak 22 orang. Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, *mood*, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari. *Insomnia* merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan (Amir, 2007).

Orang tidak selamanya dapat menikmati tidur dengan baik. Tidur bagi manusia adalah hal yang sangat penting. Karena tidur dapat mengendalikan irama kehidupan sehari-hari. Setiap manusia menghabiskan kehidupannya untuk tidur. Menurut penelitian hampir setiap manusia pernah mengalami masalah tidur, tidak sedikit orang yang dilaporkan mengalami gangguan tidur atau *Insomnia*. *Insomnia* adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun ditengah malam dan kembali tidur (Sinar Harapan, 2009). *Insomnia* itu sendiri berkaitan dengan kesulitan memasuki tidur, melanjutkan tidur dan sering terbangun di tengah malam. Penyebab *insomnia* ada 2 faktor yaitu gangguan fisik dan gangguan psikis, faktor fisik misalnya terserang flu yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan faktor psikis adalah stress, cemas dan depresi (Galih, 2006).

Menurut Naylor dan Aldrich (2009), Gangguan pola tidur adalah kondisi yang jika tidak diobati secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam yang mengakibatkan munculnya salah satu dari ketiga masalah berikut: *insomnia*; gerakan atau sensasi abnormal dikala tidur atau ketika terjaga ditengah malam atau rasa mengantuk yang berlebihan di siang hari. Berbagai macam faktor yang mempengaruhi pola tidur pada individu,

salah satunya adalah lingkungan. Lingkungan yang bising membuat individu tidak dapat tidur, suara bising yang di dengar oleh individu sehingga individu sulit memejamkan mata dan sulit untuk berkonsentrasi menenangkan pikiran sehingga individu mengalami insomnia.

Menurut pendapat peneliti hal ini dimungkinkan banyak faktor, salah satunya adalah faktor lingkungan. Lingkungan dengan iklim yang berbeda-beda pada setiap daerah dapat menjadikan individu merasa tidak nyaman pada daerah tersebut. Terutama pada iklim panas ke iklim yang dingin. Individu yang kedinginan akan sering terbangun sehingga merasakan merasakan tidurnya terganggu. Apalagi jika kondisi lingkungan yang bising, akan dapat mempengaruhi pola tidur anak menjadi terganggu. Jika salah anak membuka musik dengan volume yang keras pada malam hari, maka individu yang lain akan merasa terganggu dengan suara bising yang terdengar keras. Kerasnya volume musik yang dimainkan oleh salah satu individu tersebut, dapat mempengaruhi anak tidur. Tentunya memiliki gejala gelisah, binggung dan mata ingin tidur tapi tidak bisa memejamkan mata. Hal ini menjadikan individu akan mengalami gangguan pola tidur.

Gangguan pola tidur juga dipengaruhi oleh faktor penyakit. Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik (kesulitan bernapas), atau masalah suasana hati (kecemasan atau depresi) dapat mengakibatkan masalah

tidur. Seseorang yang sedang sakit membutuhkan waktu tidur lebih lama dari pada keadaan normal. Sering sekali pada orang sakit pola tidurnya juga akan terganggu karena penyakitnya seperti rasa nyeri yang ditimbulkan oleh nyeri sendi, luka, tumor atau kanker pada stadium lanjut.

Menurut Koziar (2011) Lingkungan dapat mempercepat dan memperlambat tidur. Misalnya suara kebisingan dapat mengganggu tidur. Ketidaknyamanan akan suhu lingkungan juga mempengaruhi tidur. Selain itu intensitas cahaya juga berpengaruh, misalnya individu yang terbiasa tidur gelap tentu akan terganggu saat cahaya terang. Hal ini dibenarkan Webster dan Thompson (2011) lingkungan dapat mendukung atau menghambat tidur. Temperatur, ventilasi, penerangan ruangan, dan kondisi kebisingan sangat berpengaruh terhadap tidur seseorang.

Menurut Walsh dkk (2009) Orang yang mengalami insomnia akan merasakan ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Insomnia juga sangat berkaitan dengan kebiasaan tidur yang buruk dan ketergantungan akan obat-obatan untuk bisa tidur. Cara untuk mengobati insomnia dapat dilakukan terapi yang bersifat simptomatik, memperbaiki higiene tidur, umpan balik biologis tehnik kognitif dan tehnik relaksasi.

Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia

Berdasarkan hasil penelitaian didapat data sebagai berikut : sebagian besar (62,3%) tingkat kecemasan responden masuk kategori sangat ringan sebanyak 33 orang. Sebagian besar (58,5%) pola tidur responden masuk kategori baik sebanyak 31 orang. Data yang telah didapat di analisis dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 17 *for Window*, didapat $p\ value = 0,00 < \alpha$ (0,05) yang berarti H_0 ditolak, H_1 ditolak, artinya terdapat hubungan antara “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang”.

Kecemasan merupakan pengalaman tegang baik yang disebabkan oleh keadaan khayalan atau nyata. Konflik-konflik yang ditekan dan berbagai masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan kecemasan. Rasa cemas yang dialami oleh individu akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan kemunculannya, kecemasan yang normal dapat membuat seseorang mampu bergerak cepat dan gesit (Hawari, D.2010).

Kecemasan merupakan bagian di dalam kehidupan manusia sehari-hari. Bagi orang yang penyesuaiannya baik maka kecemasan dapat cepat diatasi dan ditanggulangi. Bagi orang yang penyesuaian dirinya kurang baik, maka kecemasan merupakan bagian terbesar di

dalam kehidupannya, sehingga kecemasan menghambat kegiatannya sehari-hari. Mungkin dari luar seseorang tidak nampak apabila dia mengalami kecemasan maupun stres, akan tetapi apabila kita bergaul dekat dengannya maka akan tampak sekali manifestasi kecemasan dan stres yang dialaminya (Prawitasari, 2010). Kecemasan merupakan respon psikologis dan tingkah laku terhadap stres dan merupakan bagian yang penting dari pengalaman manusia. Gejala klinik dapat berupa rasa takut, rasa tegang, gelisah, hiperventilasi, kordis dan meningkatnya tekanan darah, sakit kepala, rasa capek, sulit tidur dan lain-lain. Kecemasan yang terjadi pada lansia akan mengakibatkan lansia menjadi sulit tidur. Kualitas tidur lansia menjadi baik apabila lansia tidak mengalami keemasan, begitu juga sebaliknya jika kecemasan dialami individu maka kualitas tidur menjadi tidak baik. (Panjaitan, 2009).

Pada lansia akan terjadi perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah terjadi perubahan pola tidur. Menurut Waspada (2007) ada dua proses normal yang paling penting di dalam kehidupan manusia adalah makan dan tidur. Walaupun keduanya sangat penting akan tetapi, karena sangat rutin maka kita sering melupakan akan proses itu dan baru setelah adanya gangguan pada kedua proses tersebut maka kita ingat akan pentingnya kedua keadaan ini.

KESIMPULAN

Penelitian tentang Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang, menyimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar (62,3%) tingkat kecemasan responden masuk kategori sangat ringan sebanyak 33 orang.
2. Sebagian besar (58,5%) pola tidur responden masuk kategori baik sebanyak 31 orang.
3. Hasil analisis data dengan menggunakan uji kolerasi *spearman rank*, didapatkan hasil = $0,00 < \alpha (0,05)$ yang artinya ada Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang.
4. Pada penelitian ini dapat disimpulkan yaitu ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur. Semakin tinggi skor tingkat kecemasan, maka semakin tinggi pula skor pola tidur yang berarti bahwa semakin berat tingkat kecemasan maka kualitas tidur semakin buruk

SARAN

- 1) Bagi Responden / Masyarakat
Dengan adanya penelitian ini diharapkan responden / masyarakat dapat mengurangi kecemasan yang berdampak pada kualitas tidur dengan cara tetap aktif melakukan aktivitasnya dan menjaga kesehatan, serta mengurangi rasa stres pada lansia.

- 2) Bagi Institusi Posyandu Lansia

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan bagi lansia dan meminimalkan perasaan kecemasan yang dialami lansia dengan melatih mekanisme coping yang tepat sehingga dapat menerima keadaan lansia dengan tenang dan bisa meningkatkan kebutuhan tidur pada lansia.

- 3) Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tolak ukur atau pertimbangan dalam melakukan penyuluhan tentang tingkat kecemasan dalam meningkatkan kualitas tidur yang baik pada lansia

- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai acuan sumber pustaka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, A. 2010. *Metode Penelitian keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Arfian. 2013. *Hubungan tingkat kecemasan terhadap Kualitas Hidup Para Lanjut Usia*. Skripsi: Universitas Indonesia. Jakarta.
- Arikunto, S. 2010. *"Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek"*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

- Azizah. L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Bungin, Burhan. 2010. *Metode Penelitian Sosial Format Kuantitatif dan Kualitatif*. Surabaya: Penerbit Airlangga University.
- Darmojo, b., Hadi Martono. 2009. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia lanjut) edisi 3*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Dargobercia. 2011. *Cara menjaga tingkat kecemasan manusia*. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.
- Depkes RI. 2007. *Profil kesehatan Indonesia 2010 Menuju Indonesia sehat*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- DinKes Kota Malang, 2013. *Pedoman Pengolahan Kegiatan Kesehatan dan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut*. Malang: EGC.
- Fransiska, Sohat. 2013. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado*. Skripsi:Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Hawari. 2009. *Analisis Tingkat kecemasan lansia terhadap kualitas tidur*. Skripsi:Universitas Brawijaya Malang.
- Hidayati. 2012. *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktifitas Sehari-Hari*. Skripsi:Universitas Muhammadiyah. Surakarta.
- Kozier. 2011. *Faktor penghambat tidur*. Jakarta: PT. Salemba Medika.
- Mangoenprasodjo. 2010. *Mengisi Hari Tua dengan Bahagia*. Jakarta: PT. Pradipta Publishing.
- Martono, HH & Pranarka. 2009. *Buku Ajar Boedhi-Darmojo: Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut), Edisi 4*. Jakarta: PT. Balai Penerbit FKUI.
- Maryam. 2013. *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia lanjut) edisi 3*. Jakarta: PT. Balai Penerbit FKUI.
- Nevid, J.S, Rathus, S.A & Green, B. 2003. *Psikologi Abnormal Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: ECG.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Notoatmodjo. 2011. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian*

Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba
Medika.

Purnama, Akhmad. 2009. *Kepuasan Hidup
dan Dukungan Sosial*. Yogyakarta:
B2P3KS PRESS

Titus, Irto. 2011. *Gambaran Perilaku
Lansia Terhadap Kecemasan Di
Panti Sosial Tresna Werdha
Theodora Makassar*.
Skripsi: Universitas Hassanudin
Makassar

Wiyanto. 2010. *Hubungan Antara Tingkat
Kecemasan Dengan Kecenderungan
Insomnia Pada Lansia* Skripsi:
Universitas Dharma Bhakti
Surakarta.

Stanley. 2012. *Faktor Penyebab Susah
Tidur*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Sugiyono, 2011. “*Statistika Untuk
Penelitian*”. Bandung: CV. ALVABETA.

Suliswati. 2009. *Hubungan kecemasan
terhadap kesehatan lansia*.
Universitas Pertanian Bogor.