

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN TINGKAT INSOMNIA
PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA SABAI
NAN ALUH SICINCIN PADANG PARIAMAN TAHUN 2010**

Penelitian Keperawatan Gerontik



RAMAITA

BP. 06121035

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2010**

ABSTRAK

Insomnia adalah persepsi dimana seseorang merasa tidak cukup tidur atau kualitas tidur yang buruk karena satu atau lebih hal berikut, kesulitan mengawali tidur, sering terbangun tengah malam dan susah untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, atau tidur yang tidak segar. Stres memegang peranan utama terhadap kecenderungan insomnia, Stres akan menyebabkan beberapa otot mengalami ketegangan sehingga mengaktifkan system saraf simpatis. Aktifnya saraf simpatis menyebabkan kita tidak dapat santai atau relaks sehingga tidak dapat memunculkan rasa kantuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan tingkat insomnia. Penelitian dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman dengan 60 responden yang mengalami insomnia. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan desain penelitian *cross sectional* Pengumpulan data dilaksanakan pada 9-22 Agustus 2010. Teknik pengambilan sample adalah *total sampling*. Data tingkat insomnia lansia diukur dengan alat ukur tingkat insomnia Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating scale* (KSPBJ-IRS) yang telah dimodifikasi sesuai dengan kondisi lansia dan tingkat stres diukur dengan *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42). Analisa hasil penelitian dengan uji *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan tingkat insomnia dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $r = +0,710$ dengan arah hubungan positif. Artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi tingkat insomnia. Disarankan kepada perawat di PSTW untuk memberikan bimbingan konseling karena kondisi psikologis dapat mempengaruhi insomnia.

Kata kunci: Insomnia, Stres, Lansia
Referensi: 43 (1993-2010)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia istilah yang dipakai oleh pemerintah untuk lanjut usia adalah lansia (Darmojo, 2009). Dalam Undang-Undang RI No. 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia dengan tegas dinyatakan bahwa yang disebut lansia adalah laki – laki ataupun perempuan yang berusia 60 tahun atau lebih. Dalam usia ini, kemampuan fisik dan kognitif manusia sangat menurun (DepSos, 1998). Perubahan usia datang tanpa disadari, seperti lewatnya sebuah musim. Pelan-pelan semakin bertambah usia manusia, lansia mulai sadar kalau penglihatan tak lagi tajam dan kualitas pendengaran semakin berkurang. Seiring waktu yang sama, pengalaman tidur lansia pun berubah. Meski begitu ini tidak berarti kalau kebutuhan tidur menjadi berkurang seiring dengan bertambahnya usia. Kenyataannya hasil penelitian membuktikan kebutuhan tidur adalah konstan di sepanjang usia (Rafknowledge, 2004).

Hasil penelitian Derk-Jan Dijk, dkk yang dirilis pada Februari 2010 di SLEEP, jurnal resmi "*American Academy of Sleep Medicine* dan "*Sleep Research Society*", memperlihatkan bahwa orang tua yang berumur diatas 60 tahun mengalami sedikit penurunan jumlah tidur dibandingkan dewasa muda. Rata-rata waktu tidur orang tua adalah 390,4 menit (6,51 jam) sedangkan orang muda rata-rata waktu tidurnya 409,9 menit (6,83 jam). Artinya orang tua yang berumur

diatas 60 tahun atau lansia tidur 20 menit lebih sedikit dibandingkan dengan orang muda. Menurut Rafknowledge (2004), Ini artinya lansia masih memerlukan waktu tidur malam selama tujuh sampai sembilan jam, sama seperti disaat usia kita lebih muda, walau sampai di usia emas kita.

Namun begitu salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok usia lanjut adalah insomnia (susah tidur) (Yerly, 2009). *Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly* (EPESE) mendapatkan dari 9000 responden, sekitar 29% berusia di atas 60 tahun dengan keluhan insomnia (Marcel, Lumempouw, & Gaharu, 2008). Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya keluhan susah tidur (insomnia) dan sekitar 17% mengalami keluhan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia di cukup tinggi yaitu sekitar 67 %. (Irawan, 2009).

The Diagnostic and Statistical of Mental Disorder (DSM-IV) mendefinisikan insomnia adalah keluhan tentang kesulitan mengawali tidur (*sleep onset problem*), mempertahankan tidur (*deep maintenance problem*), bangun terlalu pagi (*early morning awakening*) sehingga merasa tidak *fresh* pada waktu bangun dan mengalami kualitas tidur yang buruk (Putri, 2009). Menurut Zorick (1994 dikutip dari Potter & Perry, 2005) insomnia adalah gejala yang dialami oleh klien yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan/atau tidur yang singkat atau tidur non restoratif. Lanywati (2001) menyatakan insomnia atau gangguan sulit tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat insomnia dengan tingkat stres lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2010, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar (66,7%) lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman mengalami tingkat insomnia sedang .
2. Sebagian besar (63,3%) lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman mengalami tingkat stres sedang
3. Terdapat korelasi yang bermakna dan kuat dengan arah yang positif (+) antara tingkat insomnia dengan tingkat stres lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman

B. Saran

1. Perawat di PSTW

Diharapkan agar memberikan bimbingan konseling dan dapat mengajarkan cara-cara manajemen stres kepada lansia. Terutama pada lansia yang tingkat insomnia nya tinggi. Cara manajemen stres yang dapat diajarkan misalnya : teknik relaksasi dan pernapasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade. (2009). *Mengapa penderita insomnia lebih banyak pada wanita*. Diakses pada tanggal 20 agustus 2010 dari <http://www.suaramedia.com/gaya-hidup/kesehatan/8256-mengapa-penderita-insomnia-lebih-banyak-wanita.html>
- Adeleyna, N. (2008). *Analisis insomnia*. Diakses pada tanggal 15 maret 2010 dari www.lontar.ui.ac.id
- Akoso, B.T. (2009). *Seri penyembuhan alami bebas insomnia*. Yogyakarta: Kanasius
- American Acedemy of Sleep Medicine. (2010). *Sleep Disorders*. Diakses pada tanggal 5 november 2010 dari www.fkunhas.com/I/american+academy+of+sleep+medicine.html
- Amir, N. (2007). *Cermin dunia kedokteran*. Jakarta.
- Anonym. (2010). *Insomnia cause, syntoms, and treatment medication*. Diakses pada tanggal 5 november 2010 dari www.emedicinehealth.com/home_topics/az_list
- Arikunto, S. (2007). *Manajemen penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Benson, H.M.D. (2000). *Dasar-dasar Respon Relaksasi: Bagaimana menggabungkan respon relaksasi dengan keyakinan pribadi anda*. Bandung: Mizan