

## ABSTRAK

Kecemasan adalah reaksi yang normal terhadap stres dan ancaman bahaya, baik yang nyata maupun yang belum tentu ada. Intensitas perasaan ini dapat ringan atau cukup berat sampai menyebabkan kepanikan dan intensitasnya dapat meningkat atau menghilang tergantung pada kemampuan individu dan sumber-sumber pada suatu waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia di Paguyuban Lansia Budi Luhur Surabaya.

Desain penelitian ini adalah analitik *observasional* dengan pendekatan *cross Sectional*. Populasi penelitian ini adalah lansia di Paguyuban Lansia Budi Luhur Surabaya sebesar 134 orang, besar sampel 81 responden yang diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Instrument penelitian adalah kuisioner. Data analisa menggunakan uji *Chi Square* nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan dari 81 responden sebagian besar (67,9%) lansia mengalami kecemasan dan hampir setengahnya (38,3%) lansia mengalami insomnia. Hasil uji statistik *Chi Square* dengan nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Didapatkan nilai  $p = 0,001$  yang berarti  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di paguyuban budi luhur Surabaya.

Lansia yang mengalami tingkat kecemasan dapat menurunkan kualitas hidupnya oleh karena itu pada lansia yang mengalami insomnia dapat dilakukan dengan selalu mendukung segala hal yang dilakukan bilamana hal tersebut adalah hal positif.

**Kata kunci : Tingkat kecemasan, Insomnia**