

## **SURAT KETERANGAN**

Nomor: 411/UNUSA/Adm-LPPM/V/2019

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya menerangkan telah selesai melakukan pemeriksaan duplikasi dengan membandingkan artikel-artikel lain menggunakan perangkat lunak **Turnitin** pada tanggal 06 Mei 2019.

Judul : Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Griya Werdha Jambangan Surabaya  
Penulis : Nety Mawarda Hatmanti, Likha Musdhalifa  
Identitas : The Journal of Health Sciences Vol. 12. No.1. 2019  
No. Pemeriksaan : 2019.05.08.161

Dengan Hasil sebagai Berikut:

**Tingkat Kesamaan diseluruh artikel (*Similarity Index*) yaitu 18%**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya

Surabaya, 08 Mei 2019

Ketua LPPM,



Dr. Istas Pratomo, S.T., M.T.

NPP. 16081074

**LPPM Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya**

Website : lppm.unusa.ac.id

Email : lppm@unusa.ac.id

Hotline : 0838.5706.3867

# Tingkat\_depresi\_dengan\_Kejadia n\_Insomnia.pdf

*by*

---

**Submission date:** 06-May-2019 09:23AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1125407688

**File name:** Tingkat\_depresi\_dengan\_Kejadian\_Insomnia.pdf (403.06K)

**Word count:** 4166

**Character count:** 24872

6  
**HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA  
PADA LANJUT USIA DI GRIYA WERDHA JAMBANGAN  
SURABAYA**

Likha Muzdalifah , Nety Mawarda Hatmanti  
Program Studi S1 Keperawatan  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
[muzdalifa14@gmail.com](mailto:muzdalifa14@gmail.com)

**Abstract :** Health problems experienced by the elderly such as experiencing a decrease to think clearly, the decrease in social contacts that make elderly prefer silent and do not tell the problems that tend to buried themselves. Elderly who experienced mild depression as much as 66.0%. The purpose of this study was to analyze the relationship of depression level with the incidence of insomnia. The design of this study was analytic with cross sectional. The population was 53 respondents and the sample size was 47 respondents. Using probability sampling method with Simple random sampling technique. The independent variable of this study is the level of depression and the dependent variable is the incidence of insomnia. Data processing using questionnaires. Data analysis using spearman rank test  $\alpha = 0,05$ . The results showed that the elderly who suffered from depression were mostly (55.3%) and insomnia were mostly (53.2%). The results of the analysis prove that there is a relationship between depression level and insomnia incidence in elderly ( $p = 0,000$ ). The conclusion of this study is the higher the level of depression, the more elderly people who experience insomnia. It is expected that the elderly perform physical activities, religious activities and for institutional care needs to provide health education and relaxation techniques to the elderly so as to reduce the incidence of insomnia.

*Key words: Depression, Insomnia, elderly*

**Abstrak :** Gangguan kesehatan yang dialami oleh lansia seperti mengalami penurunan untuk berfikir jernih, adanya penurunan kontak sosial yang membuat lansia lebih memilih diam dan tidak menceritakan masalah yang dialaminya cenderung dipendam sendiri. Lansia yang mengalami depresi ringan sebanyak 66,0%. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat depresi dengan kejadian insomnia. Desain penelitian ini adalah analitik dengan *cross sectional*. Populasi 53 responden dan besar sampel 47 responden. Menggunakan cara *probability sampling* dengan teknik *Simple random sampling*. Variabel independen penelitian ini adalah tingkat depresi dan variabel dependen adalah kejadian insomnia. Pengolahan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik *rank spearman*  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian membuktikan bahwa lansia yang mengalami depresi sedang sebagian besar (55,3%) dan insomnia sedang sebagian besar (53,2%). Hasil analisis membuktikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lansia ( $p=0,000$ ). Simpulan penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat depresi maka semakin banyak pula lansia yang mengalami insomnia. Diharapkan lansia melakukan aktivitas fisik, kegiatan keagamaan dan untuk pengurus panti perlu memberikan pendidikan kesehatan dan teknik relaksasi kepada para lansia sehingga dapat menurunkan tingkat kejadian insomnia.

**Kata kunci :** Depresi, Insomnia, lansia

## PENDAHULUAN

Orang yang berusia lanjut akan menjadi sangat rentan terhadap gangguan kesehatan, termasuk depresi yang disebabkan oleh stres dalam menghadapi perubahan-perubahan kehidupan yang berhubungan dengan apa yang disebut sebagai tahun emas. Perubahan kehidupan yang dimaksud antara lain adalah pensiun, penyakit atau ketidakmampuan fisik, penempatan dalam panti werdha, kematian pasangan dan kebutuhan untuk merawat pasangan yang kesehatannya menurun. Kematian keluarga yang dapat menimbulkan duka cita dan mengingatkan pada orang yang berusia lanjut akan usia mereka yang semakin bertambah (Nevid, J.S., Rathus S. A. & Green B. 2015).

Gangguan kesehatan yang dialami oleh lanjut usia seperti mengalami penurunan untuk berfikir jernih dan sulit untuk memecahkan suatu masalah secara efektif, adanya penurunan kontak sosial yang membuat lanjut usia lebih memilih diam dan tidak menceritakan masalah yang dialaminya yang cenderung dipendam sendiri, sehingga hal itu mengakibatkan lanjut usia tertekan akan masalah yang dihadapinya dan menyebabkan depresi pada lanjut usia.

Hasil penelitian Indrawati, S. E. Putri, W. A. M. (2014). Mendukung bahwa gangguan mental terbanyak yang dialami oleh lanjut usia yang tinggal di panti werdha adalah depresi yaitu sebesar 20,2%. Gangguan depresi ditemukan kira-kira 25% pada lanjut usia yang ada di komunitas. Tingginya stressor dan peristiwa-peristiwa kehidupan yang tidak menyenangkan dapat menimbulkan kemungkinan lanjut usia mengalami kecemasan, kesepian, sampai pada tahap depresi. Tingkat depresi tetap lebih tinggi diantara lanjut usia penghuni rumah perawat atau panti wreda. Hidup jauh dengan keluarga atau sanak saudara tentunya dapat menimbulkan perasaan kesepian, karena tidak ada lagi orang-orang yang selama ini hidup bersama dan berbagi segala sesuatu.

Berdasarkan wawancara dengan perawat di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya, diperoleh informasi bahwa di Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya terdapat 123 lanjut usia dengan laki-laki sebanyak 45 dan perempuan sebanyak 78 yang berusia 60 – 102 tahun. Kader Panti Griya Werdha Jambangan Surabaya juga mengatakan bahwa lanjut usia di panti tersebut mengeluhkan dirinya mengalami permasalahan seperti perubahan pada kondisi emosional, mudah tersinggung, sering melamun, merasa gelisah dengan penyakit yang dialaminya, merasa gelisah karena memikirkan anaknya dan merasa takut akan kematian, perubahan dari kebiasaan tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, bangun lebih awal dari biasanya dan merasa kesulitan untuk tidur kembali.

Menurut data WHO (World Health Organization) tahun 2014 diseluruh dunia jumlah orang lanjut usia diperkirakan sebanyak 629 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 1,2 milyar. Prevalensi depresi pada lanjut usia diseluruh dunia pada tahun 2014 berkisar 13,5% dari seluruh jumlah lanjut usia dengan perbandingan wanita sebanyak 8,4% dan pria sebanyak 5,1% (WHO. 2014). Berdasarkan data Depkes RI tahun 2014 di Indonesia prevalensi lanjut usia sebanyak 20.893.000 jiwa dengan jumlah lanjut usia yang mengalami depresi ringan sampai berat sebanyak 32% (Depkes RI. 2014).

Data Provinsi Jawa Timur didapatkan, penduduk lanjut usia pada tahun 2014 diperkirakan mencapai angka 10,96% dan tahun 2015 diperkirakan mencapai angka 11,5% dan hingga 2020 akan meningkat menjadi 13,5% (Nugroho, Sigit, Wahyu A. Md. Yeni, Rachmawati, ST. Mustari, Andhie Surya M.Si. 2014). Surabaya didapatkan jumlah penduduk lanjut usia tahun 2014 mencapai 350.000 jiwa (13%) dari total jumlah penduduk di Surabaya (BPS Kota Surabaya, 2014).

Data awal yang didapatkan pada tanggal 21 Desember 2017 di Griya Werdha Jambangan Surabaya, bahwa



jumlah lansia yang tinggal di panti tersebut sebanyak 123 lanjut usia<sup>5</sup>. Dari hasil wawancara dengan 12 orang lansia<sup>6</sup> didapatkan 5 orang mengatakan sulit tidur karena penyakit yang dialaminya seperti pusing, jantung, hipertensi dan asam urat, dan 7 orang mengatakan sulit tidur karena sering tidur disiang hari, memikirkan anaknya dan merasa ketakutan akan kematian.

Insomnia dapat disebabkan oleh adanya perubahan pada struktur kimia otak dan hormon otak, terdapat gangguan psikiatrik (depresi atau cemas). Ketika<sup>10</sup> seseorang mendapat stresor (peristiwa yang menyebabkan perubahan pada kehidupan seseorang sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan adaptasi), hormon stres akan meningkat dan menghambat produksi melatonin. Melatonin adalah suatu hormon yang mengatur ritme sirkadian (siklus 24 jam) di dalam tubuh kita. Akibat berkurangnya melatonin kita sulit tidur (Widya, 2010).

Lanjut usia berisiko tinggi mengalami insomnia akibat berbagai faktor diantaranya yaitu faktor fisik (sering kencing, kram betis, sakit gigi, artritis, akatisia). Faktor psikologis (kecemasan, depresi, stres, keinginan yang tidak tercapai). Faktor lingkungan yang bising, seperti lingkungan lintasan pesawat terbang, suara TV yang keras. Gaya hidup yang tidak sehat juga dapat memicu munculnya insomnia. Kebiasaan mengkonsumsi alkohol, rokok, kopi/kafein (Susilo, Yekti dan Wulandari Ari, 2011).

Dampak insomnia dan depresi tersebut tidak bisa dianggap remeh, karena dapat menimbulkan kondisi yang lebih serius dan membahayakan kesehatan serta keselamatan. Oleh karena itu peneliti memberikan pengetahuan tentang berbagai cara untuk mengurangi insomnia dan depresi, yaitu olahraga secara teratur pada pagi hari, tidur dalam lingkungan yang nyaman, mandi dengan air hangat 30 menit atau satu jam sebelum tidur, menghindari makan dan minum terlalu banyak menjelang tidur, melakukan aktifitas

relaksasi secara rutin dan menghilangkan segala kekhawatiran yang mengganggu pikiran (Widya, 2010<sup>1</sup>).

Berdasarkan dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian dimana variabel independen penelitian ini adalah tingkat depresi dan variabel dependen adalah kejadian insomnia. Populasi pada penelitian ini adalah lanjut usia yang berusia 60 – 74 tahun sebesar 53 lanjut usia. Besar sampel penelitian yaitu 47 responden yang diambil secara *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*.

Data dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Rank Spearman* dengan kemaknaan  $\alpha = 0,05$  dengan bantuan SPSS bila didapatkan  $p < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan tingkat depresi dengan kejadian insomnia.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil Penelitian

#### a. Data Umum

Data umum menguraikan responden meliputi usia dan jenis kelamin di griya werdha jambangan surabaya.

#### 1) Karakteristik responden berdasarkan usia.

Hasil penelitian mengenai karakteristik responden berdasarkan usia menurut organisasi kesehatan dunia *World Health Organisation (WHO)*. Ada 4 tahap lanjut usia meliputi: usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) usia  $\geq 90$  tahun.

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia lansia di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tahun 2018.

No	Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	60- 65	22	46,8
2	66-70	17	36,2
3	71-74	8	17,0
Total		47	100

Sumber :Data Primer, Mei 2018

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui dari 47 responden bahwa hampir setengahnya (46,8 %) responden berusia 60-65 tahun.

2) Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Hasil penelitian mengenai karakteristik jenis kelamin menurut (DepKes, 2010) yang menjelaskan bahwa jenis kelamin dibedakan menjadi 2 yaitu Laki Laki dan Perempuan didapatkan seperti pada tabel berikut.

Tabel 5.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tahun 2018.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki – laki	17	36,2
2	perempuan	30	63,8
Total		47	100

Sumber: Data Primer, Mei 2018

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa dari 47 responden menunjukkan bahwa sebagian besar 30 responden (63,8%) memiliki jenis kelamin perempuan.

b. Data Khusus

1) Tingkat Depresi

Data khusus berisi karakteristik responden yang meliputi tentang hubungan tingkat depresi. Dari hasil pengumpulan data pada 47 responden didapatkan sebagai berikut.

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat depresi di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tahun 2018.

No	Tingkat Depresi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Ada Depresi	1	2,1
2	Depresi Ringan	9	19,1
3	Depresi Sedang	31	66,0
4	Depresi Berat	6	12,8
Total		47	100

Sumber: Data Primer, Mei 2018

Berdasarkan tabel 5.3 diatas menunjukkan bahwa dari 47 responden sebagian besar 31 responden (66,0%) mengalami depresi sedang.

2) Kejadian Insomnia

Karakteristik responden berdasarkan kejadian insomnia pada lanjut usia di Griya Werdha Jambangan Surabaya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Kejadian insomnia di Griya Werdha Jambangan Surabaya pada tahun 2018.

No	Insomnia	Frekuensi	Persentase
1	Tidak Ada Insomnia	1	2,1
2	Insomnia Ringan	15	31,9
3	Insomnia Sedang	28	59,6
4	Insomnia Berat	3	6,4
Total		47	100

Sumber: Data Primer, Mei 2018

Berdasarkan tabel 5.4 diatas menunjukkan bahwa 47 responden sebagian besar 28 responden (59,6%) mengalami insomnia sedang.

3) Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

Tabel 5.5 Tabulasi silang Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia pada

Lanjut Usia di Griya Werdha  
Jambangan Surabaya pada  
tahun 2018.

	insomnia								
	Depr esi	Tida k inso mnia	Insom nia ringa n	Insom nia sedan g	Inso mni a bera t	to ta l			
	N	%	N	%	N	%	N	%	%
Tida k ada depre si	1	2,1	0	0	0	0	0	0	2,0
Depr esi ringa n	0	0,0	9	19,1	1	2,1	0	0	0,0
Depr esi seda ng	0	0,0	6	12,6	2	4,2	5	10,4	6,4
Depr esi berat	0	0,0	0	0,0	3	6,3	6	12,6	8,1
Juml ah	1	2,1	1	2,1	2	4,2	5	10,4	3
			5	10,4	3	6,3	6	12,6	1
			9	18,4	6	12,6	4	8,2	0

4

Sumber: Data Primer, Mei 2018

Berdasarkan tabel 5.5 diatas dari 47 responden menunjukkan bahwa sebagian kecil 1 responden (2,1%) tidak mengalami depresi dan insomnia, sebagian kecil 9 responden (19,1%) mengalami depresi ringan dengan insomnia ringan, sebagian besar 25 responden (53,2%) mengalami depresi sedang dan insomnia sedang, sebagian kecil 3 responden (6,4%) mengalami depresi berat dan insomnia berat.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Depresi

Hasil tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 47 responden sebagian besar (66,0%) responden mengalami tingkat depresi sedang. Hal ini dapat dilihat saat mengisi kuesioner tentang tingkat depresi pada pertanyaan *favoreble*. Hasil kuesioner

menunjukkan bahwa 47 responden pada Kuesioner nomor 2 hampir seluruhnya (77%) mengalami penurunan terhadap hobi, dikarenakan usia yang semakin menua dan keadaan fisik yang tidak memungkinkan untuk melakukan hobinya.

Kuesioner nomor 3 sebagian besar (62%) merasa bahwa kehidupannya kosong, dikarenakan lansia tidak memiliki pandangan hidup kedepannya yang hanya bergantung pada panti. Kuesioner nomor 4 sebagian besar (60%) merasa bahwa kehidupannya bosan yang dikarenakan lansia merasa bahwa mereka hidup didalam panti terlalu dibatasi sebab mereka mengeluh tidak bisa jalan-jalan keluar hanya boleh didalam panti saja, sedangkan beberapa lansia ingin jalan-jalan keluar untuk mengetahui dunia luar.

Kuesioner nomor 6 sebagian besar (55%) takut akan sesuatu yang buruk menimpa dirinya karena lansia takut akan kematian jika suatu saat terjadi kepadanya. Kuesioner nomor 8 sebagian besar (53%) mengalami tidak berdaya karena dirinya merasa sakit-sakitan dan tidak bertenaga.

Kuesioner nomor 9 sebagian besar (64%) lebih suka tinggal di panti karena mereka merasa lebih terurus dari pada di rumah. Kuesioner nomor 10 hampir seluruhnya (79%) mengalami penurunan daya ingat karena semakin tua usia semakin lemah daya pikir lansia tersebut.

Kuesioner nomor 12 hampir setengahnya (45%) merasakan bahwa hidupnya tidak berharga hal ini karena tidak sedikit yang meremehkan mereka karena usianya yang sudah tua yang dianggap mereka tidak penting dalam hal apapun. Kuesioner nomor 14 sebagian besar (51%) bahwa dirinya tidak ada harapan, mereka merasa bahwa diusianya yang sudah tua ini mereka sakit-sakitan dan sudah pasrah terhadap penyakit yang dialaminya.

Kuesioner nomor 15 hampir seluruhnya (83%) bahwa keadaanya lebih buruk daripada orang lain, hal ini dikarenakan pemikiran lansia yang sudah semakin menua dan menganggap bahwa dirinya sudah tidak berdaya dan



menganggap bahwa dirinya lemah. Pada pertanyaan *unfavourable* kuesioner nomor 1 hampir seluruhnya (83%) mengalami ketidak puasan dalam hidupnya yang disebabkan mereka terlalu banyak berpikir bahwa kehidupan yang dialaminya saat ini tidak sesuai dengan harapan mereka, dimana ketika seorang lansia berusia lanjut mereka mengharapkan hidupnya tenang tidak ada beban pikiran tetapi sebaliknya di usia mereka yang tua seperti ini mereka banyak berpikir seperti sanak keluarga yang meninggalkan mereka, penyakit yang diderita oleh lansia, penurunan daya pikir yang membuat mereka sulit untuk berpikir jernih dan memecahkan suatu masalah ketika terdapat masalah didalam panti tersebut.

Kuesioner nomor 5 sebagian besar (60%) masih memiliki semangat hidup sebab mereka masih memiliki keluarga meskipun keluarga mereka tidak peduli terhadap keadaan lansia saat ini. Kuesioner nomor 7 sebagian besar (53%) merasa bahagia karena mereka hidup terus didalam panti. Kuesioner nomor 11 hampir seluruhnya (70%) memiliki perasaan sedih karena jika teringat tentang keluarganya mereka masih merindukan dan berharap dijeguk oleh keluarganya. Kuesioner nomor 13 sebagian besar (57%) mengalami semangat yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut peneliti tingkat depresi yang terjadi pada lansia yang berada dipanti sering kali tidak sesuai dengan kebutuhan dan kemauan, dimana ketika kebutuhan pada lansia bisa terpenuhi sepenuhnya akan tetapi kemauan yang bermacam-macam belum terpenuhi seperti menginginkan adanya kebebasan untuk jalan-jalan diluar panti, tidak diremehkan oleh teman-temannya, dan tidak dianggap lemah. Biasanya depresi tersebut muncul seiring dengan usia yang lanjut dimana kondisi fisik maupun psikis mulai mengalami penuaan. Sehingga lansia membutuhkan kasih sayang serta perhatian untuk menurunkan tingkat depresi tersebut.

H<sub>8</sub> ini sesuai pendapat Jeffry, (2013) bahwa depresi pada lansia akan berkaitan dengan proses penuaan yang terjadi pada diri lansia. Pada fase tersebut akan terjadi perubahan fisik dan mental yang mengarah ke penuaan. Proses menjadi tua menghadapkan lansia pada salah satu tugas yang sulit dalam perkembangan hidup manusia. Dalam kehidupan individu ada periode-periode kritis yang berpengaruh pada perkembangan mental yang dapat mempengaruhi depresi pada masa yang akan datang.

Berdasarkan tabel 5.1 diketahui dari 47 responden bahwa hampir setengahnya (46,8%) responden berusia 60-65 tahun. Diketahui bahwa lansia yang berusia 60-65 tahun dapat mengalami tingkat depresi ringan, sedang dan berat, diantara ketiga tingkat depresi tersebut lansia lebih banyak mengalami depresi sedang dengan persentase (17,0%), kemudian pada lansia yang berusia 66-70 tahun mengalami penurunan terhadap depresi ringan dan berat akan tetapi mengalami peningkatan pada depresi sedang dengan persentase (21,3%). Lansia yang berusia 71-74 tahun mengalami penurunan terhadap tingkat depresi sedang dengan persentase (14,9%) dan mengalami penurunan terhadap tingkat depresi ringan dan tidak mengalami depresi berat.

Menurut peneliti usia lanjut merupakan usia dimana cara berpikir, memahami, menerima atau merespon suatu hal sudah mengalami penurunan. Oleh karena itu sering dijumpai banyak lansia yang cerewet, mudah tersinggung, emosional, kekanak-kanakan dan sebagainya, sehingga mereka rentan terkena depresi. Menurut susanto (2014) depresi paling banyak dijumpai pada usia 40-50 tahun dan kondisinya semakin memburuk pada lanjut usia karena hal tersebut berkaitan dengan kematangan kepribadian yang menurun pada usia lanjut.

Faktor lain yang mempengaruhi tingkat depresi yaitu jenis kelamin. Hasil tabel 5.2 dapat diketahui dari 47 responden menunjukkan bahwa sebagian besar



(63,8%) memiliki jenis kelamin perempuan. Diketahui bahwa pada jenis kelamin perempuan hampir setengahnya (38,3%) mengalami depresi sedang. Akan tetapi jenis kelamin laki-laki dan perempuan memiliki persamaan nilai pada depresi berat.

Menurut peneliti hal ini disebabkan oleh pola pikir perempuan lebih cenderung menggunakan emosional daripada rasional, atau permasalahan yang sebenarnya sederhana bagi perempuan bisa menjadi rumit. Sifat egois dimasa lansia juga sering muncul, berbagai permasalahan yang di tanggap dengan reaksional dapat mengakibatkan depresi. sesuai dengan penelitian Lindia Prabhaswati (2015), tentang gambaran kejadian depresi pada lansia di Bali Angka depresi pada lansia perempuan ditemukan lebih tinggi, alasannya karena adanya perbedaan yang melibatkan faktor hormonal, perbedaan stresor psikososial bagi perempuan.

## 2. Kejadian insomnia

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 47 responden sebagian besar (59,6%) mengalami insomnia sedang. Hal ini dapat dilihat saat mengisi kuesioner tentang kejadian insomnia pada pertanyaan kuesioner nomor 1 sebagian besar (52%) lansia tidur dalam sehari selama 5 jam 30 menit – 6 jam 29 menit sedangkan untuk normal tidur lansia adalah lebih dari 6,5 jam.

Kuesioner nomor 2 sebagian besar (72%) lansia terkadang mengalami mimpi yang menyenangkan, disebabkan karena dalam hidup keadaan lansia tidak selalu buruk. Kuesioner nomor 3 sebagian besar (57%) lansia mengalami tidur sedang dan sulit terbangun yang dikarenakan lansia ketika awal memasuki tidur pikirannya tidak tenang.

Kuesioner nomor 4 sebagian besar (64%) lansia mengawali tidur antara 15 – 29 menit karena lansia merasakan sakit fisik didaerah kakinya yang menyebabkan kesulitan untuk masuk tidur. Kuesioner nomor 5 sebagian besar (67%) lansia

terbangun ketika malam hari 1 - 2 kali karena meskipun tertidur tetapi lansia tetap terfikirkan akan hal yang membuat dia depresi.

Kuesioner nomor 6 sebagian besar (67%) lansia sulit untuk tidur kembali setelah tidur antara 15 – 29 menit karena jika sudah bangun maka lansia akan teringat lagi akan masalah yang dialaminya. Kuesioner nomor 7 sebagian besar (64%) lansia bangun dini hari dan satu jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi dikarenakan lansia terlalu memikirkan masalah yang dihadapinya sehingga membuat lansia tidak dapat mengawali tidur.

Kuesioner nomor 8 sebagian besar (72%) lansia mengalami perasaan tidak segar saat terbangun karena ketika lansia tidur tidak sepenuhnya terlelap dikarenakan banyak masalah yang mengganggu dipikirkannya.

Menurut peneliti kejadian insomnia pada lansia sering diperburuk dengan adanya berbagai gangguan psikososial atau penyakit yang diderita lansia. Gangguan psikososial umumnya terjadi berkaitan dengan kehilangan pasangan, terejadinya permasalahan dengan teman, ketidaknyamanan pada tempat tidur dan lingkungan. Sedangkan yang disebabkan oleh penyakit seperti nyeri sendi, osteoporosis, asam urat. Jika penyebab utama tidak diatasi maka gangguan insomnia pada lansia tidak akan pernah teratasi.

Hal ini sesuai dengan teori Yekti Susilo (2011) insomnia merupakan hal umum terjadi pada lansia yang berkaitan dengan menurunnya fungsi organ tubuh dan psikologis, insomnia pada lansia ditandai dengan gejala-gejala sulit untuk mengawali tidur, sering terbangun dan mengawali bangun tidur.

## 3. Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia

Hasil penelitian uji statistik *rank spearman* dengan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$  didapatkan nilai  $\rho (0,000)$  dan  $\alpha =$

0,05. Berarti ada Hubungan tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat depresi berpengaruh secara signifikan terhadap kejadian insomnia. Hal ini berarti ketika lanjut usia mengalami penurunan fisik dan masalah psikologis maka lansia akan susah untuk mengawali tidur bahkan cenderung untuk susah tidur yang dapat mengakibatkan terjadinya insomnia. Hal ini disebabkan peran pengurus panti dapat membantu untuk mengatasi tingkat depresi maka kejadian insomnia akan menurun.

Menurut Rafknowledge (2014) bahwa stres psikologis yang dialami oleh lansia dapat menyebabkan insomnia yang mempengaruhi konsentrasi, meningkatkan resiko kesehatan dan dapat merusak fungsi sistem imun. Adanya hubungan tingkat depresi dengan kejadian insomnia pada lansia dan responden yang mengalami depresi berat cenderung mengalami insomnia berat. Hal ini dapat terjadi akibat dari depresi yang dialami lansia mengganggu pikiran, sehingga sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Depresi yang mereka alami juga berdampak pada penyakit fisik seperti sakit kepala, darah tinggi dan asam urat yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia.

Bagi lansia yang mengalami depresi sedang dengan insomnia ringan disebabkan karena faktor pemicu depresi yang terjadi cukup mengganggu pikiran dan aktivitas lansia seperti status kesehatan yang semakin menurun serta kurang perhatian dari keluarga. Tentunya masalah ini akan menjadi beban pikiran bagi para lansia yang menyebabkan mereka tidak bisa istirahat dan tidur dengan tenang (Rafknowledge, 2014).

Lansia yang mengalami depresi berat dengan insomnia sedang dikarenakan faktor emosional dimana terjadinya kegelisahan yang mendalam, kemarahan yang tidak terkendali, situasi sosial yang tidak berpihak. Hal ini dapat menyebabkan

lansia sulit untuk tidur, mempertahankan tidur dan bangun lebih dini yang dapat menyebabkan gangguan dalam tidurnya dan mengalami depresi terhadap lansia (Rafknowledge, 2014).

## SIMPULAN DAN SARAN

### 1. Simpulan

- a. Lanjut usia sebagian besar mengalami depresi sedang di Griya Werdha Jambangan Surabaya.
- b. Lanjut usia sebagian besar mengalami insomnia sedang di Griya Werdha Jambangan Surabaya.
- c. Tingkat Depresi mempunyai hubungan yang signifikan dengan Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia di Griya Werdha Jambangan Surabaya.

### 2. Saran

#### a. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini agar menjadi acuan untuk peneliti berikutnya yang berkaitan dengan hubungan antara tingkat depresi dengan pola hidup yang tidak sehat pada lanjut usia.

#### b. Bagi Griya Werdha

Perlu dilakukan pelatihan dan pengetahuan bagi para kader-kadernya agar dapat memberikan pendidikan bagi para anggota lansia akan pentingnya perawatan kesehatan fisik dan psikis, khususnya penderita depresi dan insomnia

#### c. Bagi Lanjut Usia

Diharapkan lanjut usia yang berada di Griya Werdha Jambangan Surabaya melakukan aktivitas fisik, kegiatan keagamaan, dan menjaga pola makan secara teratur. Sehingga lansia terhindar dari depresi dan resiko kejadian insomnia.

13

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, Pt Renika Cipta
- Badan Pusat Statistika Kota Surabaya. (2014). *Surabaya Dalam Angka Surabaya In Figures*. Surabaya, Badan Pusat Statistika Kota Surabaya

- Badriyah, Siti. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Jakarta, Medical Book
- Colbert, Don. (2011). *Depresi Cara Mencegah dan Mengatasinya*. Bali, Udayana University Press
- Depkes RI (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 155/Menkes/Per/I/2014 Tentang Penggunaan Kartu Menuju Sehat (KMS) Bagi Lansia*. Diakses dari [www.gizikia.depkes.go.id](http://www.gizikia.depkes.go.id) pada tanggal 29 November 2017. Jam 21.00 WIB
- Dewi, Sofia, Rhosma. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta, Deepublis
- Hadi, Pranaka, Kris. (2010). *Buku ajar boedhi darmoyo GERIATRI*. Jakarta, Fakultas Kedokteran UNIVERSITAS INDONESIA
- Indrawati, S. E. Saputri, W. A. M. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Depresi Pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wredha Wening Wardoyo Jawa Tengah*. *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 9, No.1, April 2011. Diakses dari [http; Google Scholar.com](http://Google Scholar.com). pada 6 oktober 2017. Jam 19.00 WIB
- Kementrian kesehatan RI. (2015). *Infodatin : Pusat Data dan Informasi Kementrian RI, Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Diakses dari <http://www.depkes.go.id>. Pada tanggal 13 september 2017. Jam 16.00
- Lindia prabhaswati. (2015). *Gambaran Kejadian Depresi Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas Petang I Kabupaten Badung Bali*. Diakses dari [http: Google Scholar.com](http://Google Scholar.com). pada tanggal 10 Juli 2018. Jam 20.00 WIB
- Maas, L. Meridean. (2011). *Asuhan Keperawatan Geriatrik: Diagnosis NANDA, Kriteria Hasil NOC, & Intervensi NIC*. Jakarta, EGC
- Maryam, Siti dan Jubaedi, Ahmad. (2009). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta, Salemba Medik
- Nevid, J.F. (2014). *Psikologi Abnormal*. Jakarta, Erlangga
- Nevid, J.S., Rathus S. A. & Green B. (2015). *Psikologi Abnormal. Edisi kelima, Jilid Dua*. Jakarta: Erlangga.
- Nugroho, Sigit, Wahyu A. Md. Yeni, Rachmawati SST. Mustari, Andhie Surya M.Si. (2014). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta, Badan Pusat Statistik
- Nursalam. (2013). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta, Salemba Medika
- Perry & Potter. (2008). *Fundamental Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Priyoto. (2015). *Nic Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta, Salemba Medika
- Purnomo, Windhu.(2013).*Pengantar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surabaya, FKM Unair
- Rafknowledge. (2014). *Insomnia dan Gangguan Tidur*. Elex Media Komputindo. Jakarta
- S. Timher & Noorkasiani. (2011). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta, Salemba Medika

Saputra, Lyndon. (2013). *Catatan Ringkas  
Kebutuhan Dasar Manusia*.  
Tangerang Selatan, Binar Aksara

Sugiyono. (2011). *Metode penelitian  
kuantitatif, kualitatif dan R&D*.  
Bandung, Avabeta

Susilo, Yekti dan Wulandari, Ari (2011).  
*Cara Jitu Mengatasi Insomnia*.  
Yogyakarta, Maria

WHO. (2014). *Diarrhoea: The handbook of  
psychological assesment*. Diakses  
dari [www.who.com](http://www.who.com). Pada tanggal 12  
Oktober 2017. Jam 13.000 WIB

Widya, (2010). *Mengatasi Insomnia*.  
Jogjakarta, Katahati



ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

- 1 Tria Wahyuningrum, Noer Saudah, Lutfi Hermansyah. "Hubungan Tingkat Depresi Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Upt Panti Werdha "Mojopahit" Kabupaten Mojokerto", Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017  
Publication 3%
- 2 [jurnalpsikologi.uinsby.ac.id](http://jurnalpsikologi.uinsby.ac.id)  
Internet Source 3%
- 3 [journal.unusa.ac.id](http://journal.unusa.ac.id)  
Internet Source 2%
- 4 [jurnalakbarbako.blogspot.com](http://jurnalakbarbako.blogspot.com)  
Internet Source 2%
- 5 Khamida Khamida, Abdul Muhith, Rohmadi Yuda Diharja, Ririn Probawati. "Senam Tai Chi dalam menurunkan Kecemasan Lansia", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2018  
Publication 1%

6	Internet Source	1%
7	<a href="http://perpusnwu.web.id">perpusnwu.web.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://stikeskabmalang.wordpress.com">stikeskabmalang.wordpress.com</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://pingpdf.com">pingpdf.com</a> Internet Source	1%
10	<a href="http://repository.usu.ac.id">repository.usu.ac.id</a> Internet Source	1%
11	Submitted to Udayana University Student Paper	1%
12	<a href="http://stikespku.com">stikespku.com</a> Internet Source	1%
13	<a href="http://jurnal.csdforum.com">jurnal.csdforum.com</a> Internet Source	1%

Exclude quotes  On

Exclude matches  < 1%

Exclude bibliography  On