

HUBUNGAN TINGKAT KESEPIAN DAN KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PUSKESMAS CAKRANEGARA KOTA MATARAM

Kamila Safitri¹, Irwan Syuhada², Sulatun Hidayati³, Rohmania Setiarini⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar, Mataram
Email: kamilasafitri21@gmail.com

Received: 22-02-2023; Revised: 15-04-2023 ; Accepted: 09-05-2023

Abstract

The aging process is a condition where there is a decrease in organ function both physically and psychologically. Physical changes can occur in someone who is already in the elderly phase, not only physical changes, but mental and emotional changes can occur in the elderly. This study aims to describe the relationship between loneliness and anxiety levels with insomnia in the elderly at the Cakranegara Community Health Center, Mataram City. Research using cross sectional study design. The sampling technique uses total sampling. The research sample is 90 respondents. The data obtained were analyzed with the Spearman Rank correlation test. The results of the study on the characteristics of the respondents showed that the number of elderly women and men was the same (50.0%), in the age range of 65-70 years (50.0%), and had graduated from elementary school (35.6%). Most of the respondents had moderate loneliness (52.2%), moderate anxiety (42.2%) and moderate insomnia (51.1%). In the bivariate analysis, a p-value of 0.000 was obtained (p-value <0.05) with a correlation coefficient of 0.406 and 0.365. In conclusion, there is a significant relationship between the level of loneliness, anxiety and insomnia in the elderly at the Cakranegara Health Center in Mataram City.

Keywords: Loneliness, Anxiety, Insomnia, Elderly.

Abstrak

Proses penuaan yaitu kondisi dimana terjadinya penurunan dari fungsi organ baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dapat terjadi pada seseorang yang sudah berada pada fase lanjut usia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi perubahan mental, maupun emosional dapat terjadi pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran hubungan tingkat kesepian dan kecemasan dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. Penelitian menggunakan desain *cross sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Sampel penelitian sebanyak 90 responden. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil dari penelitian pada karakteristik responden didapatkan lansia berjenis kelamin perempuan dan laki-laki berjumlah sama (50,0%), berada pada rentang usia 65-70 tahun (50,0%), dan tamat SD (35,6%). Responden sebagian besar memiliki kesepian sedang (52,2%), kecemasan sedang (42,2%) dan insomnia sedang (51,1%). Pada analisis bivariat didapatkan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* <0,05) dengan nilai koefisien korelasi 0,406 dan 0,365. Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian, kecemasan dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram.

Kata kunci: Kesepian, Kecemasan, Insomnia, Lansia.

A. PENDAHULUAN

Proses penuaan yaitu kondisi dimana terjadinya penurunan dari fungsi organ baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik dapat terjadi pada seseorang yang sudah berada pada fase lanjut usia, tidak hanya perubahan fisik, tetapi perubahan mental, maupun emosional dapat terjadi pada lansia. Berdasarkan data dari WHO, sebesar 8% lansia berada pada kawasan Asia Tenggara atau sekitar 142 juta jiwa (Sari, *et al* 2020). Pada tahun 2020 jumlah lansia di Indonesia diperkirakan sebanyak 30-40 juta sehingga Indonesia berada di peringkat ke-4 jumlah lansia tertinggi di dunia. Jawa Timur berada pada urutan ke-1 jumlah lansia terbanyak yaitu sebesar 12,25% (Kemenkes RI, 2017).

Pada tahun 2018, jumlah penduduk 60 tahun ke atas di Nusa Tenggara Barat sebanyak 8,25% dari 5.013.687 jiwa total jumlah penduduk NTB (BPS, 2019). Besarnya jumlah penduduk lansia di Provinsi Nusa Tenggara Barat ini akan berdampak positif dan negatif. Dampak positif apabila penduduk lansia dalam keadaan sehat, mandiri dan produktif serta aktif berkontribusi dalam pembangunan maupun berbagai kegiatan sosial. Sebaliknya akan berdampak negatif jika penduduk lansia dalam kondisi sakit-sakitan dan hidup bergantung pada orang lain. Kedua kondisi tersebut akan berdampak pada status ekonomi penduduk lansia dalam kehidupannya sehari-hari (BPS, 2019).

Seiring dengan peningkatan jumlah lansia maka angka kesepian pun semakin bertambah. Kesepian adalah suatu kondisi dimana seseorang dihadapkan dengan perasaan terisolasi dari lingkungan sosial (Banerjee, Rai, 2020). Perasaan terisolasi ini muncul akibat tidak adanya teman atau relasi sosial yang berkualitas di sisi mereka. Akibatnya, kebutuhan cinta dan rasa memiliki pada lansia dengan kesepian tidak terpenuhi. Apabila kebutuhan dasar ini tidak terpenuhi, maka hal ini akan berdampak dengan perasaan buruk yang akan dialami oleh para lansia (Maslow, 2018).

Kecemasan juga dialami oleh beberapa lansia. Kecemasan adalah suatu respon yang

timbul terhadap berbagai macam tekanan sehingga timbul perasaan takut dan terancam. Hal ini juga akan terjadi dimana timbul respon subjektif dalam pikiran, dan *affective* yang berkaitan dengan perasaan individu. Kecemasan yang dialami oleh lansia sendiri dapat disebabkan oleh beberapa hal, contohnya penyakit mendis yang sulit diatasi, kehilangan pasangan hidup, pekerjaan, keluarga, hingga dukungan sosial (Hawari, 2021). Apabila kecemasan tidak dapat diatasi dengan baik maka kecemasan akan berdampak pada suatu individu terutama pada lansia. Hal ini akan sangat berpengaruh bagi kualitas hidup lansia. Gambaran kualitas hidup lansia dapat dilihat dari kesehatan individual dari suatu masyarakat (BPS, 2020).

Adapun masalah lain yang banyak terjadi pada lansia yaitu masalah gangguan tidur (*insomnia*). *Insomnia* adalah suatu kondisi dimana seseorang kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak menyegarkan selama 1 bulan atau keadaan sulit tidur yang akan berdampak pada timbulnya gangguan klinis yang signifikan (Anggara & Annisa, 2019). Prevalensi *insomnia* di dunia pada tahun 2017 jumlah *insomnia* terbesar yaitu berada pada Negara Amerika Serikat dengan jumlah 83.952. *Insomnia* pada tahun 2018 di Indonesia yaitu sebesar 10% yaitu kurang lebih sekitar 28 juta dari total 238 juta penduduk *insomnia* (Kurniawan, *et al*, 2020). Buruknya kualitas tidur lansia disebabkan oleh terjadinya penurunan potensi tidur, berkurangnya efisiensi tidur dan terbangun lebih awal karena proses penuaan. Proses penuaan ini berdampak pada penurunan fungsi dan jumlah besar dari penurunan rangsangan pada lansia (Herbawani, Erwandi, 2020).

Berdasarkan dengan kondisi dan data yang sudah di jabarkan di atas peneliti ingin meneliti apakah terdapat hubungan antara kesepian dan kecemasan dengan *Insomnia* pada lanjut usia di Puskesmas Cakranegara.

B. METODE

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif analitik observasional dengan rancangan penelitian yang digunakan

adalah *cross sectional study*. *Cross sectional* merupakan suatu jenis penelitian untuk mempelajari hubungan antara variabel independent dengan variabel dependen dengan pengukuran sekali dan dalam waktu yang bersamaan (Widia, 2017). Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. Sampel pada penelitian ini sebanyak 90 responden menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan kesepian dan kecemasan dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Cakranegara. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar persetujuan dan kuisioner.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	Jumlah	Persentase
Usia :		
55-64 Tahun	14	15,6
65-70 Tahun	45	50,0
>70 Tahun	31	34,4
Jenis Kelamin :		
Perempuan	45	50,0
Laki-laki	45	50,0
Pendidikan :		
Tidak/belum pernah sekolah	1	1,1
Tamat SD/MI	32	35,6
Tamat SLTP/MTS	27	30,0
Tamat SLTA/MA	26	28,9
Tamat D1/D2/D3/PT	4	4,4
Total	90	100,0
Usia		

Dari tabel diatas berdasarkan total 90 responden didapatkan hasil kelompok usia paling banyak pada rentang 65-70 tahun yaitu sejumlah 45 responden (50,0%). Sedangkan kisaran usia terendah 55-64 tahun yaitu berjumlah 14 responden (15,6%). Prevalensi tersebut menunjukkan sebagian besar lansia

dalam kelompok lansia risiko tinggi (Dahlan *et al.*, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnama & Tia (2019) menyatakan sebagian lansia yang mengalami insomnia merupakan lanjut usia yang berumur 60-69 tahun yaitu sebanyak (41,4%) dengan aktivitas fisik sedang. Seiring bertambahnya usia, kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari menurun, tidak hanya kemampuan aktivitas fisik, penurunan fleksibilitas juga dapat terjadi sehingga hal ini menyebabkan resiko insomnia lebih tinggi.

Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan responden perempuan dan laki-laki berjumlah sama yaitu sebanyak 45 responden (50,0%). Jenis kelamin memiliki resiko yang sangat mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sari & Hamidah (2021) menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pada insomnia jika ditinjau dari berbagai data sosiodemografis, dimana hal ini menunjukkan bahwa insomnia dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Sejalan dengan temuan tersebut, insomnia dapat terjadi karena lansia memang mengalami proses penuaan secara alami baik pada laki-laki dan perempuan (Putri, *et al.*, 2019).

Tingkat Pendidikan

Distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan didapatkan hasil paling banyak pada kelompok tamat SD/MI yaitu sejumlah 32 responden (35,6%). Hal ini sesuai dengan data yang dikeluarkan oleh Badan Pusat Statistik Nusa Tenggara Barat yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan tertinggi yang ditamatkan oleh lansia di Nusa Tenggara Barat sebanyak 17,1% lansia tamat SD/sederajat. Untuk pendidikan menengah, lansia tamat SMP/sederajat sebanyak 3,59% dan 5,15% tamat SMA/sederajat Lanjut usia yang mengenyam dan tamat perguruan tinggi sebanyak 4,37% (BPS, 2020). Hal ini diperkuat dengan rata-rata

lama sekolah lansia hanya 4,65 tahun atau setara dengan kelas 4 SD/ sederajat (BPS, 2017).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Berdasarkan Tingkat Kesenian, Kecemasan, dan Insomnia

Karakteristik Responden	Frekuensi	
	N	Persentase
Tingkat Kesenian :		
Tidak Ada Kesenian	1	1,1
Kesenian Ringan	27	30,0
Kesenian Sedang	47	52,2
Kesenian Berat	15	16,7
Tingkat Kecemasan :		
Tidak Ada Kecemasan	15	16,7
Kecemasan Ringan	31	34,4
Kecemasan Sedang	38	42,2
Kecemasan Berat	6	6,7
Tingkat Insomnia :		
Tidak ada Insomnia	14	15,6
Insomnia Awal	22	24,4
Insomnia Sedang	46	51,1
Insomnia Berat	8	8,9
Total	90	100,0

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil pada analisis univariat tingkat kesepian paling banyak dengan tingkat kesepian sedang sebanyak 47 responden (52,2%) Penurunan aktivitas psikososial yang dialami oleh lansia, yaitu para lansia memilih untuk tidak mengikuti kegiatan. Mereka lebih pasif dalam mengikuti kegiatan sosial dikarenakan keterbatasan fisik dan masalah kesehatan yang mereka alami (Suzuki, *et al* 2017).

Lansia juga merasa tidak mampu lagi melakukan aktivitas sehari-hari sehingga cenderung menarik diri dari aktivitas sosial. Hal ini juga sesuai dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa para lanjut usia mengalami penurunan kemampuan fisik, menyebabkan interaksi sosial yang kurang dan kecenderungan untuk menghindari hubungan dengan orang lain, sehingga mengurangi interaksi sosial masyarakat membuat mereka merasa kesepian (Sari & Hamidah, 2021).

Berdasarkan tingkat kecemasan paling banyak sebanyak 38 responden (42,2%) memiliki tingkat kecemasan sedang, Proses penuaan yang terjadi pada lansia meliputi perubahan fisiologis, kognitif, dan psikososial. Proses penuaan juga menyebabkan munculnya permasalahan kesehatan sehingga lansia mengalami kecemasan.

Lansia pada penelitian ini mengalami penurunan fisik dan permasalahan kesehatan seperti diabetes, dan darah tinggi serta penyakit medis lainnya. Hal ini yang mengakibatkan lansia mengalami perasaan cemas akibat masalah fisik yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sincihu, *et al* (2018) dinyatakan bahwa sebanyak 41,9% responden di Posyandu Lansia Mekar Sari Mojo memiliki gangguan kecemasan dimana distribusi paling banyak berupa kecemasan ringan dan kecemasan sedang.

Distribusi paling banyak pada penelitian ini yaitu lansia mengalami insomnia paling banyak didapatkan pada tingkat insomnia sedang sebanyak 46 responden (51,1%). Kondisi fisik dan psikologis serta penuaan berdampak pada terjadinya insomnia pada lansia. Kemampuan lansia untuk beradaptasi dengan perubahan tersebut menurun, menyebabkan terjadinya insomnia bersamaan dengan perubahan fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningtyas, *et al* (2020) yang berjudul Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta bahwa kejadian insomnia pada lansia terbanyak pada kategori sedang yaitu sebanyak 46,1%. Dari hasil tersebut dapat diidentifikasi bahwa banyak lansia yang mengalami insomnia sedang disebabkan oleh beberapa faktor seperti penurunan fisik, dan psikologis.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hubungan Tingkat Kesepian dengan Tingkat Insomnia

Tingkat Kesepian	Insomnia								Jumlah (%)	P-value	R²
	Tidak Insomnia		Insomnia Awal		Insomnia Sedang		Insomnia Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Tidak Ada	1	1,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1 (1,1%)	0,000	0,406
Ringan	6	6,7	11	12,2	10	11,1	0	0,0	27 (30,0%)		
Sedang	7	7,8	7	7,8	31	34,4	2	2,2	47 (52,2%)		
Berat	0	0,0	4	4,4	5	5,6	6	6,7	15 (16,7%)		
Total	14	15,6	22	24,4	46	51,1	8	8,9	90 (100%)		

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil pada analisis bivariat antara tingkat kesepian dengan insomnia pada lanjut usia di Puskesmas Cakranegara menunjukan bahwa sebanyak 90 responden didapatkan responden yang tidak mengalami insomnia berjumlah 1 responden (1,1%). Kemudian pada kesepian ringan didapatkan 27 responden (30,0%) yang sebagian besar tidak mengalami insomnia, sebanyak 6 responden (6,7%) tidak mengalami insomnia, sebanyak 11 responden (12,2%) mengalami insomnia awal, dan insomnia sedang sebanyak 10 responden (11,1 %).

Responden yang mengalami kesepian sedang sebanyak 47 responden (52,2%), dengan klasifikasi yang tidak mengalami insomnia sebanyak 7 responden (7,8%), yang mengalami insomnia awal sebanyak 7 responden (7,8%), kemudian responden yang mengalami insomnia sedang sebanyak 31 responden (34,3%), dan yang mengalami insomnia berat sebanyak 2 responden (2,2%).

Sedangkan responden yang mengalami kesepian berat sebanyak 15 responden (16,7 %), dengan klasifikasi sebanyak 4 responden (4,4%) mengalami insomnia awal, sebanyak 5 responden mengalami (5,6%) insomnia sedang, dan sebanyak 6 responden (6,7%) mengalami insomnia berat.

Hasil uji *Rank Spearman* pada Tabel 4.4 didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*P*-

value ≤ 0,05) yang artinya *H₀* ditolak hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dan insomnia pada lanjut usia di Puskesmas Cakranegara.

Nilai koefisien korelasi *Rank Spearman* yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebesar 0,406 yang berarti arah dan kekuatan korelasi dapat dilihat pada nilai *r_s*, menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang sedang (0,40-0,599). Dan berdasarkan arah hubungan kedua variabel adalah positif, yang berarti semakin tinggi tingkat kesepian maka akan semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas (52,2%) lansia memiliki tingkat kesepian sedang dan (51,1%) lansia mengalami insomnia yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kesepian dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Cakranegara.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Wijayanti (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dimana lansia akan mengalami perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang saling berkaitan, salah satunya yaitu perubahan pola tidur yang menyebabkan lansia mengalami insomnia sehingga menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Hasil serupa juga

dijelaskan oleh penelitian Ardianto (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan insomnia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta.

Kondisi psikologis lansia merasa kesepian karena perasaan terasingi, tidak mau berinteraksi secara aktif dengan orang lain, terjebak dalam pikirannya dan menyebabkan gangguan tidur sehingga menyebabkan insomnia. Lansia yang kesepian cenderung kurang terbuka terhadap lingkungannya. Perasaan yang dialami lansia karena kesepian menyebabkan lansia mengalami rendah diri, keengganan untuk mencoba berpartisipasi

dalam kegiatan sosial, takut bertemu dengan orang lain, dan menghindari situasi baru (Dimas, 2019).

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat menjadi alasan hasil penelitian ini menjadi berhubungan secara signifikan. Pada pernyataan diatas, kejadian tingkat insomnia akan semakin tinggi jika tingkat kesepian pada lansia juga tinggi. Hubungan kedua variabel tersebut sedang, maka semakin tinggi tingkat kesepian akan semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Insomnia

Tingkat Kecemasan	Insomnia								Jumlah (%)	P- value	R ²
	Tidak Insomnia		Insomnia Awal		Insomnia Sedang		Insomnia Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Tidak Ada	5	5,6	6	6,7	4	4,4	0	0,0	15 (16,7%)	0,000	0,365
Ringan	3	3,3	12	13,3	14	15,6	2	2,2	31 (34,4%)		
Sedang	5	5,6	4	4,4	25	27,8	4	4,4	38 (42,2%)		
Berat	1	1,1	0	0,0	3	3,3	2	2,2	6 (6,7%)		
Total	14	15,6	22	24,4	46	51,1	8	8,9	90 (100%)		

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil pada analisis bivariat antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada lanjut usia di Puskesmas Cakranegara menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami kecemasan berjumlah 15 responden (16,7%) sebanyak 5 responden (5,6%) tidak mengalami insomnia, sebanyak 6 responden (6,7%) mengalami insomnia awal, insomnia sedang sebanyak 4 responden (4,4%). Kemudian pada kecemasan ringan didapatkan sebanyak 31 responden (34,4%) dengan klasifikasi sebanyak 3 responden (3,3%) tidak mengalami insomnia, sebanyak 12 (13,3%) mengalami insomnia awal, sebanyak 14 responden (15,6%)

mengalami insomnia sedang, dan sebanyak 2 responden (2,2%) mengalami insomnia berat.

Responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 38 responden (42,2%), dengan klasifikasi 5 responden (5,6%) tidak mengalami insomnia, sebanyak 4 responden (4,4%) mengalami insomnia awal, sebanyak 25 responden (27,8%) mengalami insomnia sedang, dan sebanyak 4 responden (4,4%) mengalami insomnia berat.

Sedangkan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 6 responden (6,7%), dengan klasifikasi sebanyak 1 responden (1,1%) tidak mengalami insomnia, sebanyak 3 responden (3,3%) mengalami

insomnia sedang, dan sebanyak 2 responden (2,2%) mengalami insomnia berat.

Hasil uji *Rank Spearman* pada Tabel 4.5 didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($P\text{-value} \leq 0,05$) yang artinya H_0 ditolak hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dan insomnia pada lanjut usia di Puskesmas Cakranegara.

Nilai koefisien korelasi *Rank Spearman* yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebesar 0,365 yang berarti arah dan kekuatan korelasi dapat dilihat pada nilai r_s , menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang rendah (0,20-0,399). Dan berdasarkan arah hubungan, hasil analisis menunjukkan arah hubungan kedua variabel adalah positif, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan semakin tinggi tingkat insomnia yang dialami.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas (42,2%) lansia memiliki tingkat kecemasan sedang dan (51,1%) lansia mengalami insomnia yang artinya terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di Puskesmas Cakranegara.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sincihu (2018) dengan judul Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia Pada Lansia menyatakan hasil penelitian dari 96 lansia yang berada di Posyandu Lansia Mojo Surabaya sebanyak 41,9% lansia dengan gangguan kecemasan dan 67,4% lansia mengalami insomnia. Hasil ini menunjukkan terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nirwana (2021) bahwa terdapat hubungan yang tinggi dengan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia.

Kecemasan akan merangsang timbulnya rasa khawatir dan takut dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga hal ini akan

menmpengaruhi perilaku lansia yang ditandai dengan menarik diri dari hubungan interpersonal, dan perilaku menghindar (Annisa *et al.*, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Kusumaningtyas & Murwani (2020) dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta yang menyatakan bahwa dalam menjalin interaksi sosial dengan orang lain, lansia cenderung menarik diri sehingga kecemasan ini berpengaruh pada insomnia yang terjadi pada lansia.

Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat menjadi alasan hasil penelitian ini menjadi berhubungan secara signifikan. Pada pernyataan diatas, kejadian tingkat insomnia akan semakin tinggi jika tingkat kecemasan pada lansia juga tinggi. Akan tetapi kekuatan hubungan kedua variable tersebut rendah, maka semakin kecil angka koefisien korelasinya berarti faktor dari kecemasan yang mempengaruhi hubungan terhadap insomnia lebih lemah dari faktor lain.

D. PENUTUP

Simpulan

1. Tingkat Insomnia pada Lanjut Usia di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram sebagian besar berada pada kelompok insomnia sedang yaitu sejumlah 51,1%.
2. Tingkat Kesepian pada Lanjut Usia di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram sebagian besar berada pada kelompok tingkat kesepian sedang yaitu sejumlah 52,2%.
3. Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia di Puskesmas Cakranegara Kota Mataram sebagian besar berada pada kelompok tingkat kecemasan sedang yaitu sejumlah 42,2%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kesepian dengan insomnia ditandai dengan nilai *p-value* 0,000 ($P\text{-value} \leq 0,05$) dan nilai koefisien 0,406 menandakan kekuatan hubungan yang sedang. Serta hasil analisis menunjukkan

arah hubungan kedua variabel adalah positif.

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan insomnia ditandai dengan nilai p-value 0,000 ($P\text{-value} \leq 0,05$) dan nilai koefisien 0,365 menandakan kekuatan hubungan yang rendah. Serta hasil analisis menunjukkan arah hubungan kedua variabel adalah positif.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melanjutkan penelitian ini diharapkan agar dapat meneliti dengan menggunakan metode penelitian yang lebih kuat seperti clinical trial serta dapat meneliti faktor-faktor resiko lain yang dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada lanjut usia.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan rujukan untuk memberikan pengetahuan tentang hubungan tingkat kesepian dan kecemasan dengan insomnia pada lanjut usia.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan bagi mahasiswa untuk menambah ilmu pengetahuan terkait hubungan tingkat kesepian dan kecemasan dengan insomnia pada lanjut usia.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat dan pembaca untuk memperhatikan serta memberikan dukungan kepada lansia, dan menciptakan suasana yang nyaman dalam keluarga sehingga dapat mengurangi kejadian insomnia pada lanjut usia.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A., Halawa, A., & Booth, A. W. (2015). Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian pada Lansia Di Posyandu Lansia Tegar Kemlaten VII Surabaya.
- Ardianto, H. D. (2015). Hubungan tingkat kesepian dengan kejadian insomnia pada lansia di pstw yogya unit budiluhur kasongan bantul. 1–10.

[http://digilib.unisayogya.ac.id/73/1/Na](http://digilib.unisayogya.ac.id/73/1/Na%20skah%20Publikasi.pdf)
skah Publikasi.pdf

- Aung, K., M. S. Nurumal, dan W. N. S. Bukhari. 2017. Loneliness Among Elderly In Nursing Homes. International Journal for Studies on Children, Women, Elderly And Disabled. 2(February):72–78.

- Azmal. (2017). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dalam Menjalani Masa Tua Di Rumah Perlingungan Sosial Tresna Werdha Kota Bogor Tahun 2017. *Skripsi*. Program Studi Keperawatan Bogor Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

- Banerjee, D., 2020. The impact of Covid-19 pandemic on elderly mental health. International Journal of Geriatric Psychiatry, pp.1-2.

- Budiarti, Yulia, N. (2020) Hubungan Antara Kemampuan Kognitif Dengan Tingkat Kemandirian *Activity Daily Living* (ADL) Pada Lansia Di Yayasan Batara Hati Mulia Kabupaten Gowa. 4(1),1-9.

- Badan Pusat Statistik. (2017). *Penduduk Lanjut Usia*. Susenas.

- BPS. (2019). Katalog: 4104001. *Statistik Penduduk Lanjut Usia Di Indonesia 2019*, xxvi + 258 halaman.

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Penduduk Lanjut Usia*. Susenas.

- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(1),

- Dahlan, Andi Kasrida, Umrah, a. st., & Abeng, T. (2018). Kajian Teori Gerontologi dan Pendekatan Asuhan (Issue January 2018).

- Damanik, S. M. (2019). *Buku Keperawatan Gerontik*. Keperawatan Gerontik. 26–

- 127.
- Deaux, Dane & Wrightsman, S. (1993). *Social Psychology in the 90's*. (2nd). California: Wadsworth Publishing Company, Inc.
- Dimas Agil Yosa. (2019). *Hubungan Kesepian Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang*. 1–10.
- Ernawati, A. Syauqy, dan S. Haisah. 2017. *Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*.
<http://repository.unja.ac.id/2381/>
- Erfrandau, A., Murtaqib, dan N. Widayati. 2017. Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 5(2):276–283.
- Erwani, Nofriandi. (2017). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Belimbing Padang. *Jik- Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 123–132.
- Febrianita, Y. (2016). Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 1(1), 67–72.
- Kusumaningtyas, R. D. A., & Murwani, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1–8.
- Firman, A. et al., (2017). Perbedaan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Griya Asih Lawang Dan Di Kelurahan Tlogomas Malang. *Nursing News*. 2(2).
- Harahap, Akhlak., & Liza, M. (2017). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Remaja Korban Cyberbullying Di Kota Medan*. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Medan.
- Hidayatul Rohma, Anisa. (2020). *Studi Literatur: Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur*. Tugas Akhir (D3) Thesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Hyochol Ahn, PhD, Michael Weaver, PhD, Debra Lyon, PhD, Eunyoung Choi, RN, and Roger B. Fillingim, P., & Tumber, C. J. F. S. T. (2017).
- HHS Public Access. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148.
<https://doi.org/10.1159/000441651>.
Loneliness.
- Kartini, A., Gunardi, S. (2017). Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, Vol 7 No. 2.
- Kemenkes, RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Kemenkes, RI. (2019). *Indonesia Masuki Periode Aging Population*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumaningtyas, R. D. A., & Murwani, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 9(1), 1–8.
- Rajput V, Bromley SM. Chronic insomnia: a practical review. *Am Fam Physician*. 1999;60:1431-1438.
- Kurniawati, E., & Sugiyanto, C. (2021). Pengaruh Struktur Umur Penduduk terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Pembangunan Indonesia*, 21(Januari),

- 41–58.
- Lutfianawati, D., Sandayanti, V., Sucita, A., Psikologi, S., Kedokteran, F., & Malahayati, U. (2022). Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan. *4*(1), 55–70.
- M. B. Murdanita, “Hubungan Kesepian Lansia Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan,” Stikes Bhakti Husada Mulia, 2018.
- Mayestika, P., & Hasmira, M. H. (2021). Artikel Penelitian. *Jurnal Perspektif*, *4*(4), 519.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: ANDI.
- Murdanita, B.M. (2018). Hubungan Kesepian Lansia Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan. Skripsi. Program Studi Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia; Madiun
- Muthohirun, Y. 2017. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perubahan Pola Tidur Pada Anak Usia Prasekolah (3-6 Tahun) Di RSUD Banjarnegara. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. LP2M Unugha Cilacap.
- Latief, N., Susilaningih, S., & Maulidia, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia. *Professional Health Journal*, *2*(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/phj.v2i1.136>.
- Pada, K., Di, R., & Pandemi, M. (2021). Program studi s1 keperawatan fakultas ilmu kesehatan universitas muhammadiyah surakarta 2021.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2019). Loneliness correlates and associations with health variables in the general population in Indonesia. *International Journal of Mental Health Systems*, *13*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0281-z>
- Peplau, L.A & Perlman, D. (1998). Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy. New York: A Willey- Interscience. Potter & Perry. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 2 Ed-4. Jakarta : EGC
- Pragholapati, A., & Munawaroh, F. (2020). Resiliensi Pada Lansia. *Jurnal Surya Muda*, *2*(1), 1–8. <https://doi.org/10.38102/jsm.v2i1.55>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, *5*(2), 102–106.. v
- Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.pdf*. (n.d.).
- Rejeki, S. P. R., & Herlina, N. (2021). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Perilaku Lansia : Literature Review. *Borneo Student Research*, *3*(1), 86–94. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/b sr/article/view/2312>
- Rohmah, A. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Kecenderungan Depresi Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Natar Lampung Selatan. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Rona, H., & Ernawati. (2021). Analisa Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Panti Werdha Hargodedali Surabaya. *Hospital Majapahit*, *13*(1), 35–45.
- Sari, D. P., & Hamidah, H. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Kesepian dengan Insomnia pada Lansia. *Buletin*

- Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 595–606.
- Sari, Yuli Permata, Riasmini, Ni made, & Guslinda. (2020). Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperasi Bedah Mayor di Ruang Teratai. *Menara Ilmu XIV (02)*, 133–147.
<https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/2176/1797>
- Stefany Livia Prajogo, A. Y. (2021). Metaanalisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum. *PSIKOLOGIKA*.
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15–30.
- Suyani. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Pekerjaan Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8, 19–28.
- Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. *Journal of General and Family Medicine*, 18(2), 61–71. <https://doi.org/10.1002/jgf2.27>
- Tinggi, S., Kesehatan, I., Minropa, A., Gadang, S., Padang, K., & Barat, S. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Pada Masa Pandemi Covid 19. 12(4), 1079–1088.
- Tinneke, & Tumengkol, P. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan*. 8(1), 5–10.
- Wati, N. L., Sandiana, A., & Kartikasari, R. (2017). *Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung*. III(1), 50–55.
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva: World Health Organization. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
- World Health Organization. (2018). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Yunitasari, R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesepian pada Remaja Akhir. (Skripsi). Yogyakarta: Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Fakultas Psikologi.