
HUBUNGAN STRES DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA *THE RELATION OF STRESS WITH INSOMNIA TO ELDERLY*

Deny Sriwidyastuti¹, Shanti Rosmaharani²

¹Prodi S1 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang

Email : denysriwidyastuti5@gmail.com

²Prodi S1 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang

Email : shantirosmaharani@gmail.com

Abstract

Stress is the most common problem faced by the elderly. Stress is a psychological disorder that can cause insomnia in the elderly. Insomnia can cause serious physical problems if not treated properly. This study aims to determine the relation of stress with insomnia. The design of this study used correlational analytics with a cross-sectional approach. The population in this study were all the elderly in Serut Hamlet, amounting to 40 elderly, a large sample of 40 respondents, using total sampling. The independent variable is stress using the Kessler Psychological Distress Scale questionnaire and the dependent variable is insomnia using the Insomnia Rating Scale questionnaire. Data analysis using the Spearman Rank test with $\alpha = 0.05$. The statistical test obtained $p = 0.000$, which means that it is much smaller than the standard significance of 0.05 or ($p < \alpha$) with a correlation coefficient of 0.631. It means that there is a relation of stress with insomnia to the elderly in the Serut village of Sukorame Lamongan, which is relatively strong. Stress will affect the work of the hypothalamus in the brain precisely in the Supra Chiasmatic Nucleus which can result in disturbed sleep. Drink warm milk before going to bed, take a warm bath, soak your feet with warm water, clean the bed, use aromatherapy if you like fragrances, and listen to music to reduce the stress that causes insomnia in the elderly.

Keywords: Elderly People, Insomnia, Stress

1. PENDAHULUAN

Kesulitan tidur atau insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang di sebabkan karena sulit memasuki fase tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk tidur kembali, bangun dini hari, dan tidur tidak nyenyak (Erliana dalam Nurlia, 2016). Angka kejadian insomnia akan meningkat seiring bertambahnya usia. Insomnia dapat menimbulkan masalah kesehatan, gangguan psikologi seperti stres dan berujung pada penurunan kualitas hidup lansia. Lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya perubahan pola sosial ketika kematian pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, dan perubahan irama sirkadian. Gangguan mood, ansietas, dan perasaan negatif merupakan indikator terjadinya insomnia

(Adiyati, 2010). Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2013 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur.

Prevalensi insomnia di Indonesia yaitu 11,7% yang artinya 28 juta warga Indonesia mengalami insomnia (Zahrotul, 2017). Pada tahun 2017 terdapat 3 provinsi persentase lansia terbesar yaitu di Daerah Istimewa Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59%) dan Jawa Timur (12,25%) (Kemenkes RI). Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Sumedi, 2010). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Lamongan jumlah lansia 08 Februari 2018 adalah 71.180 jiwa. Menurut Sulastri Kepala Dusun Serut, jumlah lansia di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan sebanyak 40 lansia pada bulan April 2020.

Gangguan juga terjadi pada tidur sehingga lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan. Selama tidur malam seorang dewasa muda normal akan terbangun sekitar 2-4 kali. Begitu halnya dengan lansia, lansia lebih sering terbangun. Seringnya terbangun pada malam hari menyebabkan kelelahan, mengantuk, dan mudah jatuh tidur pada siang hari, dengan kata lain bertambahnya umur juga dikaitkan dengan kecenderungan untuk tidur dan bangun lebih awal. Faktor psikologis atau stres memiliki peranan penting dalam kecenderungan terjadinya insomnia pada lansia. Kondisi ini dapat diakibatkan oleh adanya suatu penyakit, kematian pasangan, isolasi sosial dan spiritual (Novianti, 2015). Rutin mengikuti posyandu lansia dan berkomunikasi dengan sesama lansia dapat meminimalisir terjadinya stres pada lansia. Melakukan aktifitas fisik seperti jalan pagi disekitar rumah dapat diupayakan untuk menghilangkan stres. Sering kali masalah gangguan tidur insomnia dipengaruhi oleh faktor psikologis berupa stres, berintraksi dengan anggota keluarga dapat mengurangi stres pada lansia. Upaya peningkatan hygiene tidur seperti membersihkan tempat tidur sebelum tidur perlu diupayakan. Terapi dengan obat-obatan psikotropika perlu diberikan dengan dimulai dosis paling kecil, sehingga tidak menimbulkan efek kumulatif (Kurniawan dalam Novianti, 2015).

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan analitik korelasional dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia usia di atas 60 tahun di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan sebanyak 40 orang. Sampel pada penelitian ini adalah lansia di atas 60 tahun yang tinggal di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan yang berjumlah 40 orang. Sampling yang digunakan adalah total sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17-18 April 2020. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel independen yaitu stres dan variabel independen yaitu insomnia pada lansia di Dusun Serut Desa

Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* dan kuesioner *Insomnia Rating Scale*. Untuk mengetahui hubungan antara variabel dilakukan uji statistik *spearman rank* dengan signifikansi 0.05.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan stres pada lansia di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan tanggal 17-18 April 2020.

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Tidak stres	2	5.0
2	Stres ringan	5	12.5
3	Stres sedang	21	52.5
4	Stres berat	12	30.0
	Total	40	100

Tabel 2 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan insomnia pada lansia di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan tanggal 17-18 April 2020.

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
1	Tidak insomnia	2	5.0
2	insomnia ringan	6	15.0
3	insomnia sedang	27	67.5
4	Insomnia berat	5	12.5
	Total	40	100

Tabel 3 Tabulasi silang responden berdasarkan Stres terhadap Insomnia Pada Lansia di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan tanggal 17-18 April 2020.

Tingkat stress	Insomnia							
	Tidak		Ringan		Sedang		Berat	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak stres	2	5	0	0	0	0	0	0
Stres ringan	0	0	4	10	1	2.5	0	0
Stres sedang	0	0	2	5	18	45	1	2.5
Stres berat	0	0	0	0	8	20	4	10

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden (52,5%) dengan stres sedang sebanyak 21 responden. Berdasarkan tabel 2 sebagian besar (67,5%) lansia dengan insomnia sedang sebanyak 27 responden. Berdasarkan tabel 3 responden dengan masalah stres sedang (45%) dengan hampir setengahnya mengalami insomnia sedang sebanyak 18 responden. Berdasarkan Hasil uji korelasi *Spearman Rank* diketahui bahwa nilai koefisien korelasi adalah 0.631 dengan $p = 0.000 < 0.05$ yang artinya ada hubungan antara stres dengan insomnia pada lansia di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan. Nilai korelasi sebesar 0.631 berarti hubungan tersebut tergolong kuat karena berada di rentang 0.600 sampai dengan 0.799. Arah korelasi adalah positif artinya semakin stres seseorang maka semakin mempengaruhi terjadinya insomnia begitupun sebaliknya, jadi hipotesis yang diajukan diterima.

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden (52,5%) dengan stres sedang sebanyak 21 responden. Stres merupakan tekanan atau tuntutan pada organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan sehingga memiliki efek fisik dan afek psikis serta dapat menimbulkan perasaan positif maupun negatif. Pada batasan jenis *eustres*, stres sehat untuk diri kita. Stres membantu kita untuk tetap aktif dan waspada terhadap sesuatu. Akan tetapi, apabila stres yang sangat kuat atau berlangsung sangat lama dapat melebihi kemampuan diri kita untuk mengatasi (*coping ability*) sehingga dapat

menyebabkan distress *emosional* (Indriana, Kristiana, Sonda, & Intanirian, 2010)

Stres merupakan suatu krisis situasional yang mengganggu seorang individu yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Hal tersebut dinilai dari perasaan responden yang tergambar saat penelitian. Angka kejadian stres di Dusun Serut tergolong tinggi yang dipengaruhi oleh faktor ekonomi, keluarga, penyakit, kurangnya pengetahuan dan penurunan fungsi fisiologis.

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar (67,5%) lansia dengan insomnia sedang sebanyak 27 responden. Hal tersebut sesuai dengan teori-teori berikut. Penderita insomnia sebagian besar akan mengalami lemas, lelah, letih, mengantuk dan sakit kepala ketika siang hari. Insomnia di kenal sebagai gangguan tidur yang mana orang sulit mengawali tidur. Dapat bersifat jangka pendek berlangsung selama beberapa hari atau minggu, sedangkan untuk yang jangka panjang berlangsung lebih dari satu bulan (Syalfina, Laga, & Kusuma, 2018).

Terjadinya insomnia berhubungan erat dengan sistem *neurologis* seperti penurunan jumlah neuron pada sistem saraf sehingga menyebabkan *neurotransmitter* tidak optimal (Nurlia, 2016). Insomnia dapat didefinisikan sebagai gangguan tidur atau gejala pada lansia (Sayekti & Hendrati, n.d.,2015). Insomnia merupakan peristiwa gangguan tidur ketika seorang individu mengalami kesulitan mengawali tidur, mudah terbangun dari tidur atau tidak dapat tidur. Kondisi seperti ini bisa saja dialami oleh seorang individu dapat disebabkan oleh faktor fisik dan psikologis yang tentunya akan berdampak negatif terhadap individu tersebut.

Berdasarkan tabel 3 responden dengan masalah stres sedang (45%) dengan sebagian mengalami insomnia sedang sebanyak 18 responden. Dari kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale* dan kuesioner *Insomnia Rating Scale* yang dilakukan kepada 40 responden didapatkan hasil: Responden tidak ada stres (5%) dengan tidak ada keluhan insomnia sebanyak 2 responden. Masalah stres ringan sebanyak (12.5%) sebanyak 5 responden. Masalah stres sedang (52.5%)

sebanyak 21 responden. Masalah stres berat (30%) sebanyak 12 responden.

Hasil uji statistik didapatkan angka signifikan atau nilai probabilitas sebesar 0.000 yang berarti jauh lebih kecil dari standar signifikansi 0.05 atau ($p < \alpha$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.631. Berarti hubungan stres dengan insomnia pada lansia di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan tergolong kuat karena berada di rentang 0.600 sampai dengan 0.799. Sehingga pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hal ini didukung berbagai teori. Kesulitan untuk memulai tidur lebih banyak di jumpai pada wanita yang sering mengeluh tentang kehidupannya sehingga insomnia yang di derita berhubungan erat dengan stres yang di alami (Triyadini, Asrin, & Upoyo, 2010). Stres merupakan penyebab insomnia atau kesulitan tidur yang kronik dalam mendapatkan tidur (Novianti, 2016). Stres yang di alami oleh lansia dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur atau kesulitan untuk memulai tidur (Wibowo, 2009). Stres akan mempengaruhi kerja daerah *raphe nucleus*, yaitu daerah yang mengatur proses emosi yang ternyata dapat menyebabkan dampak negatif terhadap daerah *hypothalamus* di otak tepatnya di *SCN (Supra Chiasmatic Nucleus)* yang dapat mengakibatkan proses tidur terganggu. Akibatnya seseorang mengalami kesulitan untuk tidur (Ramadhani, 2014). Stres mempengaruhi insomnia. Seseorang dapat mengalami insomnia yang di akibatkan oleh stres seperti masalah keluarga, penyakit atau kehilangan seseorang yang di cintai (Wungouw & Lolong, 2017).

Stres pada lansia disebabkan oleh faktor lingkungan tempat tinggal, hubungan dengan anggota keluarga, kehilangan pasangan hidup, dan masalah kesehatan yang dihadapi. Stres mengakibatkan insomnia pada lansia. Stres yang dialami mengganggu psikologis pada lansia sehingga lansia mengalami susah tidur, mudah terbangun ketika tidur, terbangun pada dini hari dan susah untuk tidur kembali.

4. KESIMPULAN

Sebagian besar lansia di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan mengalami stres sedang dan sebagian besar lansia di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan mengalami insomnia sedang. Didapatkan hubungan stres dengan insomnia pada lansia di Dusun Serut Desa Sukorame Kecamatan Sukorame Lamongan dengan koefisien korelasi (0.631) yang menunjukkan hubungan kuat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adiyati, S. (2010). *Di Pstw Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta Sri Adiyati Prodi Keperawatan Magelang Politeknik Kesehatan Semarang. Ii* (02), 21–28.
- Indriana, Y., Kristiana, I. F., Sonda, A. A., dan Intanirian, A. (2010). *Tingkat Stres Lansia Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang*, 87–96.
- Novianti, I., & Nahariani, P. (N.D.). *Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang (The Correlation Of Stress With The Insomnia For Elderly People At Gambiran Village, Mojoagung Sub District, In Jombang District) Mahasiswa S-1 Keperawatan Stikes Pemkab Jombang Program Studi S-1 Keperawatan Stikes*.
- Nurlia, 2016. (2016). *Pengaruh Pola Tidur Sehat Terhadap Tingkat Insomnia Lansia*
- Ramadhani, V. S. (2014). *Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar*
- Sayekti, N. P. arni, & Hendrati, L. Y.(n.d.). Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. 2015, 181–193
- Sumedi, T., Wahyudi, & Kuswati, A. (2010). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing), Volume 5, No.1, Maret 2010*. 5(1).
- Syalфина, A. D., Laga, Y., & Kusuma, H. (2018) *Stress dan Insomnia pada Menopause. 10* (2), 123–142

- Triyadini, Asrin, & Upoyo, A. S. (2010). *Efektifitas Terapi Massage Dengan Terapi Air Hangat Terhadap Penurunan Insomnia :Jurnal KeperawatanSoedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 5,No.3 Nopember2010. 5(3), 174–181*
- Wibowo, A. D. (2009). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Insomnia.*
- Wungouw, H., & Lolong, J.(2017). *Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Bahu Kota Manad. E journal keperawatan Volume 5 no 1, 28 Februari 2017. 5, 1–7*
- Zahrotul V, Terapi, Pengaruh, And Relaksasi Guided, 'Pengaruh Terapi Relaksasi Guided Imagery', 2