

TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PUSKESMAS WIRE

Diana Eka Elina Putri¹, Su'udi², Titik Sumiatin³

Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

Email: danurekaelinaputri@gmail.com

ABSTRAK

Stres adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengatasi bahaya yang dihadapinya baik secara mental, fisik, dan emosional. Stres secara fisiologis sendiri memiliki keterkaitan hubungan dengan pola tidur, yang akan dapat menaikkan beberapa hormon tertentu, diantaranya yaitu hormone norefinefri, yang dapat menyebabkan reaksi kegiatan dalam system saraf simpasis menjadi terganggu, dengan kat lain dapat mengakibatkan insomnia dan mengalami penurunan kemampuan untuk tidur. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada lansia di puskesmas wire. Desain penelitian ini menggunakan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang aktif diposyandu lansia puskesmas wire sebanyak 140 lansia, untuk besar sampel 104 lansia, pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, variable penelitian menggunakan Independen Tingkat Stres dan dependen Kejadian Insomnia, instrument penelitian ini menggunakan kuisisioner tingkat stress dengan skala DASS dan kuisisioner Kejadian insomnia dengan skala IRS, analisis data menggunakan uji sperman rank. Hasil penelitian menunjukkan Lansia mengalami stress ringan dan sedang, serta sebagian besar lansia mengalami insomnia ringan. Hasil uji sperman rank didapatkan p-value = 0,001 yang berarti ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian insomnia pada lansia di puskesmas wire. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup besar antara tingkat stress dengan kejadian insomnia. Tingkat dengan hubungan positif ringan. Upaya pencegahan stres dapat dilakukan dengan cara rutin mengikuti posyandu lansia dan berbincang-bincang dengan sesamalansia, menjalankan kegiatan seperti jalan-jalan pagi disekitar rumah bersama keluarga dan bincang-bincang sesame keluarga itu dapat menjadi solusi untuk menghilangkan stress.

Kata Kunci : Tingkat Stres, Kejadian Insomnia, Lansia

ABSTRACT

Stress is a person's inability to overcome the dangers they face both mentally, physically and emotionally. Physiological stress it self is related to sleep patterns, which can increase certain hormones, including the norepinephrine hormone, which can cause activity reactions in the system. The sympathetic nerve becomes disturbed. In other words, it can cause insomnia and decrease the ability to sleep. The aim of this study was to analyze the relationship beetwen stress levels and the incidence of insomnia in the elderly at the Wire Health Center. This research design uses a correlational design with a cross sectional approach. The population of this study were all

elderly people who were active in the elderly posyandu at the wire health center, totaling 140 elderly people, for a sample size of 104 elderly people, sampling used simple random sampling, research variables used independent stress level and dependent incidence of insomnia, this research instrument used a stress level questionnaire with the DASS scale and the insomnia incidence questionnaire with the IRS scale, data analysis using the sperman rank test. The research results show that elderly people experience mild and moderate stress, and most elderly people experience mild insomnia. The sperman rank test results obtained a p-value of 0.001, which means there is a relationship between stress levels and the incidence of insomnia in the elderly at the Wire Health Center. This shows that there is a fairly large relationship between stress levels and the incidence of insomnia. Levels with mild positive relationships. Efforts to prevent stress can be made by attending posyandu for the elderly and communicating with other elderly people to minimize the occurrence of stress in the elderly. Doing physical activities such as walking in the morning around the house can be attempted to relieve stress.

Keyword: *Stress Level, Incident Insomnia, Elderly*

PENDAHULUAN

Stres merupakan ketidakberdayaan individu untuk mengalahkan bahaya yang dihadapi oleh diri seorang individu, yang suatu saat mampu memengaruhi kesehatan fisiknya (Krotos A, 2017). Stres tidak dapat dipisahkan dari aspek kehidupan manusia karena stress dapat dialami oleh siapapun, dalam tingkat ringan atau berat yang tidak sama, pernah ataupun akan mengalami stress yang memiliki dampak buruk jika berkumpul dalam diri seorang individu (Sudjiato, 2015). Stres secara fisik mempunyai sangkutan hubungan dengan Insomnia, yang dapat menaikkan beberapa hormon tertentu. diantaranya yaitu hormone norefinefri, kortisol, dan efinefrin yang pada akhirnya akan dapat menyebabkan reaksi dalam system saraf simpasis menjadi terganggu, dengan demikian mengakibatkan pola tidur dan mengalami penurunan kualitas tidur (Zurrahmi, Hardianti. 2021).

Insomnia merupakan ketidakmampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidurnya dengan jumlah tidur yang kurang baik dari segi kualitas maupun kuantitas tidur yang tidak memuaskan, yang sering di kaitkan dengan stress (Kartika AA, 2021). Stressor yang umum dialami lansia antara lain kelainan-kelainan kronis, lingkungan keluarga, lingkungan tempat tinggal dan tidak sedikit dari mereka sulit mengatasi stress. Stressor yang dapat dihadapi lansia tidak hanya menyebabkan lansia rentan mengalami stress tetapi juga rentan mengalami pola tidur (Kushida, 2016).

Stres adalah suatu masalah kesehatan mental yang utama dengan mempengaruhi perbandingan yang mayoritas yaitu 10% hingga 55% dari kelompok lansia (Panta, 2019). Menurut (Priyoto, 2016), Prevalensi kejadian stress pada lansia di Indonesia mencapai 8,34%, dan menurut WHO Prevalensi kejadian stres termasuk cukup tinggi, yang dialami lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (Ambarwati et al., 2019, Andriati et al., 2020; Ansyah et al., 2019). Menurut data Kementerian Riset dan Teknologi (Kemenristek) sebesar 55% masyarakat Indonesia mengalami stress, dengan kategori tingkat stres sangat berat yaitu 0,8% dan stres ringan yaitu 34,5% (Direja, 2020).

Faktor yang dapat mempengaruhi stres ada dua macam yakni faktor luar diri seseorang dan faktor dalam diri seseorang. Faktor dalam sendiri berupa kondisi fisiknya maupun kesehatan psikisnya (emosional). Sedangkan faktor eksternal berupa adanya perubahan lingkungan disekitar, anggota keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang keras sehingga kurang mendapatkan dukungan, masalah ekonomi, dan manngatur waktu (Ardiani, 2019). Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya stres yaitu ikut rutin dalam kegiatan posyandu lansia, berbincang-bincang dengan sesama lansia yang lain, rutin melakukan kegiatan semacam jalan-jalan disekeliling rumah, berhubungan baik dengan antar sesama keluarga, melakukan aktivitas dalam

rumah disertai dengan berbincang-bincang sesama keluarga (Kurniawan dalam Novianti 2015). Dari survey awal penelitian yang dilakukan di Puskesmas Wire 7 dari 10 lansia mengalami stress yang disebabkan karena sulit tidur.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*, Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh lansia yang aktif di posyandu lansia yang berjumlah 150 lansia. Besar sampel 104 lansia. Menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel di Penelitian ini adalah Independen Tingkat stress dan dependen Kejadian Insomnia. Pengambilan data menggunakan kuesioner tingkat stres dengan skala DASS, kuesioner Kejadian insomnia dengan skala IRS dan analisis data pada penelitian ini menggunakan uji sperman rank.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Lansia berdasarkan pekerjaan dan jenis kelamin di Puskesmas Wire pada Bulan Juni 2024

Karakteristik	Frekuensi (f) N = 80	Presentase (%) N =100
Pekerjaan		
Bekerja	73	70%
Tidak bekerja	31	30%
Total	104	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki		
Perempuan	43	41%
	61	59%
Total	104	100%

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa sebagian besar Lansia (70%) bekerja, sebagian besar Lansia (59%) berjenis kelamin Perempuan.

Tabel 2. Tingkat Stres pada Lansia di Puskesmas Wire pada Bulan Juni 2024

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	10	10%
Ringan	42	40%
Sedang	42	40%
Berat	10	10%
Sangat Parah	0	0%
Total	104	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa tingkat stres di dapatkan terbanyak Lansia mengalami stress ringan (40%) dan sedang (40%).

Tabel 3. Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Wire pada Bulan Juni 2024

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak insomnia	23	22%
Ringan	61	59%
Berat	20	19%

Sangat parah	0	0%
Total	104	100%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa kejadian insomnia didapatkan sebagian besar lansia mengalami insomnia ringan (59%).

Tabel 4. Tabulasi Silang Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Wire pada Bulan Juni 2024

Tingkat Stres	Normal	Frekuensi (n)	Kejadian Insomnia				Total
			Tidak Insomnia	Ringan	Berat	Sangat berat	
Normal		4	6	0	0	10	
	Presentase (%)	40%	60%	0%	0%	100%	
Ringan		11	31	0	0	42	
	Presentase (%)	26%	74%	0%	0%	100%	
Sedang		8	22	12	0	42	
	Presentase (%)	19%	52%	29%	0%	100%	
Berat		0	2	8	0	10	
	Presentase (%)	0%	20%	80%	0%	100%	
Sangat parah		0	0	0	0	0	
	Presentase (%)						
Total		23	61	20	0	104	
	Presentase (%)	22%	59%	19%	0%	100%	

Uji Spearman Rank Correlation is signifikan at the 0,001 (2-tailed)

Berdasarkan tabel 4, didapatkan sebagian besar (74%) lansia dengan tingkat stres ringan mengalami insomnia ringan dan hampir seluruhnya (80%) lansia dengan tingkat stres berat mengalami insomnia berat. Hasil uji *Spearman Rank* didapatkan nilai *P-value* = 0,001 dimana nilai, *P-value* < 0,05. Sehingga hipotesis diterima dan dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Puskesmas Wire. Angka koefisien korelasi dalam penelitian ini bernilai negatif, yaitu -467 sehingga tingkat kekuatan korelasi/hubungannya adalah hubungan yang sangat kuat dengan arah hubungan negatif.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres pada Lansia di Puskesmas Wire

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan didapatkan terbanyak lansia mengalami tingkat stres ringan dan sedang. Stres adalah kondisi seseorang yang disebabkan antara perorangan dengan lingkungan, yang dapat menyebabkan kondisi pada tata organisme dari diri seseorang. Stres dapat dikatakan sebagai tekanan yang tidak di inginkan dari luar diri seseorang.

Stres adalah suatu reaksi baik secara fisik ataupun emosional, jika ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan seorang individu untuk menyesuaikan dirinya. Stres merupakan bagian yang sangat penting dari kehidupan. Dari penelitian yang didapatkan dapat diartikan jika tingkat stres lebih banyak pada lansia perempuan dari pada lansia laki-laki. Yang juga bersangkutan dengan tingkat stres pada jenis kelamin, karena perempuan lebih gampang sensitif dalam suatu permasalahan, hal-hal kecil yang sebenarnya tidak perlu untuk di dipikirkan tetapi dipikirkan oleh perempuan dan menjadi pikiran terbebani. Selain itu juga pada penelitian ini sebagian besar respondennya adalah perempuan (Yoga, DKK, 2018).

Berdasarkan uraian di atas peneliti beramsumsi bahwa terbanyak lansia mengalami tingkat stress ringan dan stress sedang dari hasil jawaban kuisioner. Stres yang dialami lansia di sebabkan

karena mudah merasa kesal, merasa sulit beristirahat atau tidur, merasa mudah gelisah.

Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Wire

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar lansia mengalami insomnia ringan. Insomnia adalah gangguan tidur yang terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur atau tidak bisa tidur (Fini, 2017). Jika seseorang tidak mendapat tidur yang cukup akan mengalami masalah untuk mengingat, sulit untuk berkonsentrasi, dan resiko dapat mengalami mengantuk dan bisa menyebabkan kecelakaan (kurniawan, 2012). Penyebab gangguan tidur ada banyak macam seperti gaya hidup, gaya hidup sendiri antara lain sering minum-minuman keras seperti alkohol, minum-minuman yang mengandung kafein. Untuk faktor secara fisik sendiri dapat mengganggu untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dan pengobatan yang bisa menjadi faktor pemicu gangguan tidur seperti efek samping penggunaan obat-obatan (sarwono,2010). Jika insomnia dibiarkan, akan mempengaruhi pola pikirnya seseorang, tubuh terasa lemas dan lemah, mudah terserang penyakit dan dapat menyebabkan jatuh di waktu tidur di saat waktu yang kurang tepat (Siregar, 2011).

Berdasarkan penelitian Ernawati dan Agus, (2010) menyatakan perempuan lebih dominan mengalami gangguan tidur insomnia dibandingkan dengan laki-laki, karena perempuan termasuk lebih mudah rapuh terserang pada gangguan tidur/insomnia. Berdasarkan uraian di atas peneliti beramsumsi bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan Insomnia ringan. Hal ini dapat disebabkan karena merasa kesulitan untuk memulai tidur, mengantuk pada siang hari, tidur kurang dari 6 jam. Durasi tidur yang pendek akan mempengaruhi pola tidur seseorang, dan wanita cenderung lebih mengalami gangguan insomnia karena perempuan termasuk lebih mudah rapuh terserang masalah insomnia.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Wire.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar lansia dengan tingkat stress ringan mengalami insomnia ringan, dan hampir seluruh lansia dengan tingkat stress berat mengalami insomnia berat. Berdasarkan hasil dari uji Sperman Rank didapatkan bahwa ada hubungan antara Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Lansia Di Puskesmas Wire.

Hubungan ini ditunjukkan oleh kekuatan korelasi yang sangat kuat, dimana ada beberapa dari lansia yang mengalami stres kemungkinan juga mengalami gangguan tidur. Stres dan tidur berkaitan erat dengan sistem saraf otonom yang berperan dalam pengaturan denyut jantung, pencernaan, laju pernafasan, pelebaran pupil, dan gairah seksual, diantara proses-proses tubuh lainnya yang dapat menyebabkan terganggunya kualitas tidur (Arikunto, 2006). Daya tanggulang dan tingkat mental seseorang yang baik dapat berdampak terhadap kualitas dan kuantitas tidur lansia. Gangguan mental yang erat kaitannya dengan kejadian insomnia antara lain yakni depresi. Depresi merupakan faktor predisposisi yang bisa menumbuhkan risiko insomnia. Lebih banyak lansia yang depresi mengalami gangguan tidur, dikarenakan kebiasaan tidur yang buruk dan penyakit kronis yang dideritanya selama ini (Sayekti & Hendrati, 2015).

Berdasarkan uraian di atas peneliti beramsumsi bahwa sebagian besar Lansia di Puskesmas Wire dengan tingkat stress ringan mengalami insomnia ringan, dan hampir seluruh lansia dengan tingkat stress berat mengalami insomnia berat. Hal itu dikarenakan adanya perilaku atau kebiasaan seseorang yang diantaranya terlalu sering mengkonsumsi alkohol, sering merokok, dan minum kopi yang dapat memberikan peran yang penting terhadap faktor penyebab insomnia pada lansia. Adapu faktor penyebab lainnya yaitu riwayat kondisi medis seperti, penyakit jantung, penyakit ginjal dan stress maupun depresi. faktor risiko lain yang dapat meningkatkan masalah gangguan tidur adalah pekerjaan. Ketika seseorang melakukan pekerjaan yang berlebihan, ketidakpuasan dengan pekerjaannya, merasa tidak pernah dihargai ditempat kerja, hubungannya dengan teman kerja kurang baik juga dapat meningkatkan risiko insomnia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan di Puskesmas Wire, maka dapat diambil kesimpulan diantaranya: Terbanyak lansia mengalami tingkat stress ringan dan stress sedang Sebagian besar Lansia mengalami Insomnia Ringan. Ada hubungan antara Tingkat Stres dengan kejadian Insomnia.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat di sampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut: Kepada petugas kesehatan melakukan edukasi kepada lansia mengenai penerapan mekanisme coping yang baik seperti (dukungan keluarga: menemani lansia untuk berbincang-bincang, berkomunikasi dengan sesama lansia) untuk mengurangi tingkat stress agar tidak terjadi gangguan tidur. Bagi Lansia dapat melakukan aktivitas yang bersifat positif, diantaranya seperti olahraga atau aktifitas fisik, istirahat yang cukup, untuk mengurangi tingkat stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Abad VC, Guilleminault C. Insomnia in elderly patients: Recommendations for pharmacological management. *Drug Aging*. Published online 2018. doi:<https://doi.org/10.1007/s40266-018-0569-8>
- Berkley AS, Carter PA, Yoder LH, Acton G, Holahan CK. The effects of insomnia on older adults quality of life and daily functioning: A mixed-methods study. *Geriatr Nurs (Minneap)*. 2020;41(6):832-838. doi:10.1016/j.gerinurse.2020.05.008
- Bhaskar S, Hemavathy D, Prasad S. Prevalence of chronic insomnia in adult patients and its correlation with medical comorbidities. *J Fam Med Prim Care*. 2016;5(4):780. doi:10.4103/2249-4863.201153
- Carroll JE, Esquivel S, Goldberg A, et al. Insomnia and telomere length in older adults. *Sleep*. 2016;39(3):559-564. doi:10.5665/sleep.5526
- Danirmala D, Ariani P. Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. *E-Jurnal Med Udayana*. 2019;8(1):27. doi:10.24922/eum.v8i1.45308
- Dahroni, Arisdiani, T & Puji, Y.(2017). Hubungan antara stress emosi dengan kualitas tidur lansia. *Jurnal keperawatan*, 5, 68-71
- Departement Of Economic & Social Affairs Population Division. *World Population Ageing 2019;* 2020. http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-94-007-5204-7_6
- Dharma, K, (2011). *Metode Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Trans Informedia
- Ernawati, Sudaryanto A. Faktor -Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Insomnia pada Lanjut Usia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. *Ber Ilmu Keperawatan*. 2010;3(2):78-85.
- Gorgoni M, De Gennaro L. Sleep in the aging brain. *Brain Sci*. 2021;11(2):1-7. doi:10.3390/brainsci11020229
- Hariman AI, Purba HS. Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Utara. (Ariesyadi CP, Paripurnanngirum AD, eds.). Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara; 2020.
- Hawari, D (2013). *Manajemen Stres, cemas dan depresi*. Jakarta : FKUI
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I (2018). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia di RW 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus*. *Jurnal Kesmas Cendekia Utama*, 6,91
- Indriani, Y. (2010). *Tingkat Stres Lansia Di Panti Werda "Pucang Gading" Semarang Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*
- Kartini A, Gunardi S. Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia. *J Ilmu Keperawatan Indones*. 2017;7(2):222-228. doi:10.24036/perspektif.v4i4.466

- Kementerian Kesehatan RI. Situasi lansia di Indonesia tahun 2017: Gambar struktur umur penduduk Indonesia tahun 2017. Pus Data dan Inf. Published online 2017:1--9.
- Kim WJ, Joo WT, Baek J, et al. Factors associated with insomnia among the elderly in a Korean rural community. *Psychiatry Investig.* 2017;14(4):400-406. doi:10.4306/pi.2017.14.4.400
- Mander BA, Winer JR, Walker MP. Sleep and Human Aging. *Neuron.* 2017;94(1):19-36. doi:10.1016/j.neuron.2017.02.004
- Novianti, I., & Nahariani, P. (2015). *Hubungan Stres Dengan Insomnia Pada Lansia Di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang.*
- Nurdin MA, Arsin AA, Thaha RM. Kualitas Hidup Penderita Insomnia pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students. *Univ Hasanudin.* 2018;14(2):128-138.
- Patel D, Steinberg J, Patel P. Insomnia in the elderly: A Review. *Insomnia Diagnosis Treat.* 2018;14(6):224-234. doi:http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.7172
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres.* Yogyakarta : nuha medika.
- Rahmadayani A, Boy E, Achsanudin MR. Religious Aspects of Depression in the Elderly. *MAGNA MEDICA Berk Ilm Kedokt dan Kesehat.* 2022;9(1):35. doi:10.26714/magnamed.9.1.2022.35-42
- Rahman, S. (2016). Faktor- faktor yang mendasari stress pada lansia. *Jurnal Pendidikan Indonesia* 16 (1): 1-7
- Rarasta M, Ar D, Nita S. Prevalensi Insomnia pada Usia Lanjut Warga Panti Werdha Dharma Bakti dan Tresna Werdha Teratai Palembang. *J Biomedik Indones.* 2018;4(2):1-7.
- Sherman A, Wahyuni AAS. Prevalensi Insomnia Pada Lansia Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah. *E-Jurnal Med Udayana.* 2019;8(2).
- Srianti, A. 2018. Tinjauan Tentang Stres. Universitas Padjajaran Fakultas Ilmu Keperawatan Jtinagor. Artikel Penelitian
- Sukmawati, Ni Made Hegard dan I. Gede Sandi Widarta Putra. 2019. Reliabilitas Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. "Jurnal Lingkungan dan pemangunan 3(2):30-38ss
- Sumirta, I. Nengah dan AA Istrilaraswati. 2017. "Faktor yang menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia
- Wulan.(2012). *Menghadapi stress dan depresi, Seni Menikmati Hidup Agar selalu bahagia, Edisi 1.* Jakarta:platinum
- Wulandari NT. Perbedaan kejadian insomnia pada lansia yang tinggal di panti wredha dengan yang tinggal bersama keluarga. Published online 2018. http://eprints.ums.ac.id/63612/12/NASKAH_PUBLIKASI_190718.pdf