

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DIDESA NGADIREJO KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN
SUKOHARJO**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan**

Oleh:

YUNI SEPTIANA

J210190120

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DIDESA NGADIREJO KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN
SUKOHARJO**

PUBLIKASI ILMIAH

Diajukan Oleh:

YUNI SEPTIANA

J 210 190 120

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Abi Muhlisin, SKM., M.Kep

NIK/NIDN : 629/0609048003

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DIDESA NGADIREJO KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN
SUKOHARJO**

OLEH

YUNI SEPTIANA

J210190120

**Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada hari Selasa, 24 Januari 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji:

1. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep. (.....)
(Ketua Dewan Penguji)
2. Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns., M.Kes. (.....)
(Anggota I Dewan Penguji)
3. Adisty Rose Artistin S.Kep., Ns., M.Kep. (.....)
(Anggota II Dewan Penguji)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Umi Binti Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kep

NIK/NIDN. 756/06-2011-7301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 24 Januari 2023

Penulis



YUNI SEPTIANA
J210190120

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA
DIDESA NGADIREJO KECAMATAN KARTASURA KABUPATEN
SUKOHARJO**

Abstrak

Proses penuaan adalah perubahan karakteristik fisik, biologis, sosial, mental, dan psikososial seseorang serta seberapa baik tubuh dan organ mereka bekerja. Penurunan dan perubahan lansia dapat menyebabkan kualitas tidur lansia menurun. Alasan lain mengapa lansia memiliki kualitas tidur yang buruk adalah kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kecemasan dan kualitas tidur berhubungan di kalangan lansia yang tinggal di Desa Ngadirejo, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini menggunakan korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Lansia yang terdaftar di posyandu Desa Ngadirejo, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo menjadi sampel penelitian ini, yang secara keseluruhan berjumlah 93 responden dengan menggunakan metode pengambilan sampel yaitu *proportional random sampling*. *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*, dua kuesioner yang telah divalidasi dan terbukti dapat diandalkan oleh penelitian lain, digunakan untuk mengumpulkan data. Uji *Fisher Exact Test* digunakan untuk pengolahan data dalam penelitian ini. Hasil penelitian H_0 ditolak, uji korelasi menggunakan *Fisher Exact Test* diperoleh ($p\text{-value} = 0,001 < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Kesimpulan diketahui bahwa sebagian besar responden adalah perempuan berusia antara 60 dan 74 tahun, mayoritas lansia tidak bekerja dengan tingkat pendidikan sekolah dasar serta mayoritas lansia status perkawinan menikah lansia di Desa Ngadirejo mengalami kecemasan ringan, memiliki kualitas tidur yang buruk, dan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Diharapkan pelayanan kesehatan dapat menjadi tempat untuk bercerita yang baik terkait masalah yang sedang dihadapi lansia sehingga diharapkan lansia dapat mengontrol kekhawatiran yang tidak jelas agar tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia.

Kata Kunci: lansia, kecemasan, kualitas tidur

Abstract

The aging process is a change in a person's physical, biological, social, mental, and psychosocial characteristics and how well their body and organs work. Decreases and changes in the elderly can cause the quality of sleep of the elderly to decrease. Another reason why the elderly have poor sleep quality is anxiety. The purpose of this study was to find out whether anxiety and sleep quality were related among the elderly living in Ngadirejo Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency. This study used correlational with a cross-sectional design. The elderly who were registered at the posyandu of Ngadirejo Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency became the sample of this study, which in total amounted to 93 respondents using the sampling method, namely *proportional random sampling*. The *Hamilton Anxiety Rating Scale* and the *Pittsburgh Sleep Quality Index*, two questionnaires that have been validated and proven reliable by other studies, were used to collect the data. The *Fisher Exact Test* was used for data processing in this study. The results of the H_0 study were rejected, a correlation test

using the Fisher Exact Test was obtained ($p\text{-value} = 0.001 < 0.05$). The results of this study show that there is a relationship between the level of anxiety and the quality of sleep of the elderly in Ngadirejo Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency. The conclusion is that most of the respondents are women between the ages of 60 and 74 years, the majority of the elderly do not work with primary school education levels and the majority of the elderly married marital status of the elderly in Ngadirejo Village experience mild anxiety, have poor sleep quality, and there is a relationship between the level of anxiety and the quality of sleep of the elderly in Ngadirejo Village, Kartasura District, Sukoharjo Regency. It is hoped that health services can be a place to tell good stories related to problems faced by the elderly so that it is hoped that the elderly can control unclear worries so as not to affect the quality of sleep of the elderly.

Keywords: elderly, anxiety, sleep quality

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) adalah individu yang berada ada tahap akhir dari rentang kehidupan manusia, ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh baik fisik, mental dan sosial (Candrawati & Sukraandini, 2022). Proses menua dapat mempengaruhi penurunan fisik, psikis dan sosial serta menimbulkan masalah baik bagi lansia itu sendiri maupun orang disekitarnya (Yuniartika, 2019). Salah satu masalah yang sering dialami oleh orang lanjut usia (lansia) adalah kecemasan (Widyastuti, 2019)

Cemas atau anxiety merupakan suatu gangguan psikologis, dimana seseorang dengan gangguan kecemasan akan memiliki ciri seperti ketakutan atau kekhawatiran berulang, yang pada akhirnya hal tersebut dapat menyebabkan rasa takut dan hilangnya konsentrasi sehingga menyebabkan terjadinya penurunan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Sonza et al., 2020). Kecemasan umum yang ditandai dengan khawatir, cemas, takut, panik, dan emosi tidak menyenangkan lainnya (Sephia Chaerunisa et al., 2022). Lansia membutuhkan mekanisme koping yang efektif agar respon mereka terhadap perubahan perilaku menjadi adaptif. Salah satu cara orang lanjut usia mempersiapkan lingkungannya adalah dengan tidur teratur (Bani & Herlina, 2021). Buruknya kualitas tidur seseorang merupakan salah satu kondisi yang menyertai bertambahnya usia. Lebih dari separuh lansia memiliki masalah dengan kualitas tidur mereka (Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, 2019).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidurnya (Dahroni et al., 2019). Menurut Wibowo & Sugiyanto, (2022) Masalah tidur pada lansia dapat berkisar dari sulit tidur, begadang, terbangun di tengah malam, dan tidur terlalu larut di siang hari. Gangguan tidur pada orang lanjut usia seringkali dianggap normal seiring bertambahnya usia. Hal ini

terjadi karena kemampuan tubuh dalam mengatasi rasa kantuk berkurang, sering terbangun saat tidur dan sulit untuk kembali tidur (Sa'diyah, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia. Semakin tinggi tingkat kecemasan lansia maka semakin buruk kualitas tidur lansia (Sulkarnaen, 2019)

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2022 didapatkan total lansia Desa Ngadirejo adalah 1.352 lansia yang terbagi dalam 6 posyandu lansia. Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti di posyandu Anggrek, didapatkan data bahwa 5 dari 10 lansia mengalami kecemasan ringan ditandai dengan merasa khawatir tanpa alasan yang jelas dengan kualitas tidur buruk yang disebabkan karena lansia kesulitan memulai tidur, begadang, dan bangun di malam hari. Sedangkan 1 dari 10 lansia mengalami kecemasan sedang pasca ditinggal suami meninggal dunia, yang ditandai dengan ada sesuatu yang benar-benar berbeda dalam kehidupannya saat ini, dengan kualitas tidur buruk, 4 dari 10 lansia tidak mengalami kecemasan dengan kualitas tidur baik.

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia Desa Ngadirejo kecamatan Kartasura kabupaten Sukoharjo. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan dari Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo dengan nomor 070/25.604/XI/2022, serta telah dinyatakan layak etik oleh RSUD Dr. Moewardi dengan nomor 1.434/XI/HREC/2022.

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 1.352 lansia. Sedangkan sampel penelitian berjumlah 93 responden lansia desa Ngadirejo. Penelitian ini menggunakan *proportional random sampling* yaitu dengan pemilihan sampel yang dilakukan secara acak. dengan teknik pengolahan data menggunakan uji *Fisher Exact Test*. Penelitian ini dilakukan di 6 posyandu Desa Ngadirejo namun terdapat satu posyandu yang tidak aktif sehingga penelitian dilakukan secara *door to door* di Desa Ngadirejo.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas instrumen HARS dan PSQI dikarenakan instrumen yang sudah baku. Kuesioner HARS digunakan dalam penelitian ini dikarenakan HARS dapat untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis dan somatic serta item pertanyaan lebih sedikit sehingga memudahkan bagi responden untuk menjawab pertanyaan. Sedangkan pada kuesioner PSQI dikarenakan digunakan untuk mengkaji yang mengalami gangguan psikologis dan mempunyai gangguan

tidur berhubungan dengan mental selain itu kuesioner PSQI sederhana mudah digunakan dan memiliki nilai validitas yang tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)	N
Jenis Kelamin			93
Perempuan	86	92,5 %	
Laki-Laki	7	7,7 %	
Usia			93
60-74 (<i>elderly</i>)	82	88,2 %	
75-90 (<i>old</i>)	11	11,8 %	
Pekerjaan			93
Tidak Bekerja	83	89,2 %	
Wiraswasta	5	5,4 %	
Pensiunan	3	3,2 %	
Guru	2	2,2 %	
Tingkat Pendidikan			93
SD/ sederajat	39	41,9 %	
Tidak sekolah	35	37,6 %	
SMP/ sederajat	8	8,6 %	
SMA/ sederajat	6	6,5 %	
S1	5	5,4 %	
Status Pernikahan			93
Menikah	83	89,2 %	
Janda	8	8,6 %	
Duda	2	2,2 %	

Dilihat dari perolehan tabel diatas bahwa data karakteristik responden secara umum diperoleh mayoritas responden berusia antara 60-74 tahun 82 responden. Berdasarkan jenis kelamin diperoleh mayoritas perempuan adalah 86 dan data tertinggi adalah 83 lansia tidak bekerja dengan pendidikan sekolah dasar yaitu sebanyak 39 responden , sebagian besar responden lansia sudah menikah sebanyak 83 responden.

3.1.2 Analisa Univariat

Tabel 2.
Distribusi Data Statistik Variabel Tingkat Kecemasan

Statistik	Tingkat Kecemasan
Minimum	13
Maximum	31
Median	19.00
Mean	21.22
Modus	23
Range	18
Standar Deviation	5.786

Tabel 3.
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	67	72,0 %
Sedang	26	28,0 %
Total	93	100 %

Berdasarkan pada tabel 2 hasil penelitian mengenai nilai terendah atau nilai minimum adalah 13, untuk nilai maksimum adalah 31, nilai tengah atau median 19,00, rata-rata nilai 21,22. Nilai 23 menjadi angka yang sering muncul pada skor penelitian ini. Nilai standar deviasi adalah 5,786. Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kecemasan ringan memiliki sebaran tertinggi yaitu sebanyak 67 (72,0%) responden. Terdapat 26 (28,0%) responden dengan kecemasan sedang.

Tabel 4.
Distribusi Data Statistik Variabel Kualitas Tidur

Statistik	Tingkat Kecemasan
Minimum	4
Maximum	16
Median	10.00
Mean	9.80
Modus	10
Range	12
Standar Deviation	3.383

Tabel 5.
Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	18	19,4 %
Buruk	75	80,6 %
Total	93	100 %

Berdasarkan pada tabel 4 hasil penelitian mengenai nilai terendah atau nilai minimum adalah 4, untuk nilai maksimum adalah 16, nilai tengah atau median 10,00, rata-rata nilai 9,80. Nilai 10 menjadi angka yang sering muncul pada skor penelitian ini. Nilai standar deviasi adalah 3,383. Berdasarkan tabel 5 sebagian besar data di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kualitas tidur menunjukkan sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 75 responden, sedangkan 18 responden menunjukkan kualitas tidur yang baik.

3.1.3 Analisa Bivariat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Pengujian hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur menggunakan uji *Fisher Exact Test*.

Tabel 3.
Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia

Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	<i>p-value</i>
	Baik		Buruk			
	N	%	N	%		
Ringan	7	10,4 %	60	54,0 %	100 %	0.001
Sedang	11	42,3%	15	57,7 %	100 %	
Total	18		75		100 %	

Berdasarkan hasil tabel menunjukan bahwa data tertinggi yaitu kecemasan ringan menunjukan kualitas tidur yang buruk sebanyak 60 responden. Data pada tabel juga menunjukan ada 15 responden dengan kecemasan sedang memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat 11 responden dengan tingkat kecemasan sedang memiliki kualitas tidur baik sedangkan 7 responden tidak cemas dan memiliki kualitas tidur yang baik. Berdasarkan analisa keseluruhan bahwa sebagian besar responden yang mengalami kecemasan ringan memiliki kualitas tidur yang buruk.

Hasil pengujian *Fisher Exact Test* hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia diperoleh nilai *p-value* ($0,001 < 0,05$) maka H_0 ditolak H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia.

3.2 Pembahasan

Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa persentase responden lansia perempuan lebih besar dari pada lansia laki-laki. Jumlah lansia perempuan sebanyak 86. Hal ini sejalan dengan Dinkes sukoharjo, (2021) menunjukkan bahwa lansia wanita lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki. Di Kecamatan Kartasura, jumlah lansia perempuan 7.303 dan 6.531 lansia laki-laki. Sebuah studi yang dilakukan oleh Ikhsan dkk, (2020) menyatakan bahwa mayoritas penduduk disebabkan oleh tingginya jumlah penduduk perempuan, dan tingkat kesuburan perempuan juga meningkat di Indonesia. Berdasarkan data diketahui sebagian besar lansia berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kecemasan sebanyak 86 responden. Hal ini sejalan dengan pendapat Artama & Owa, (2022) bahwa kecemasan lebih banyak terjadi pada perempuan dari pada laki-laki dikarenakan perempuan cenderung lebih peka dan menunjukkan akan kekhawatirannya. Terkadang juga membuat perempuan meyakini bahwa kekhawatirannya berlebihan sehingga membuat perempuan cenderung lebih mudah untuk mengalami kecemasan.

Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 60 hingga 74 tahun, 82 responden. Berdasarkan sebaran data, sebagian besar responden termasuk dalam kategori lansia *elderly*. Hal ini karena pada kelompok usia ini, memasuki tahap akhir perkembangan manusia, dimana fungsi fisik dan psikologis menurun. Pada usia 60-74 tahun tersebut terjadi penurunan atau perubahan fungsi-fungsi yang menjadi masa usia tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial. Hal ini sesuai dengan penelitian (Putri, 2021), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun, dan lansia mengalami berbagai perubahan fisik, mental, dan sosial. Perubahan fisik meliputi penurunan kekuatan fisik, stamina, dan penampilan. Hal ini disebabkan karena bertambahnya usia, pada lansia terjadi proses penuaan secara degenerative yang akan berdampak pada perubahan-perubahan yang meliputi perubahan fisik dan psikologis. Dengan demikian dapat dikatakan faktor umur akan mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang.

Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan menunjukkan bahwa hasil distribusi tertinggi sebanyak 83 responden tidak bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa banyak lansia yang tidak produktif dan tidak dapat bekerja karena mayoritas sebagai ibu rumah tangga.

Dilihat dari karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, distribusi pendidikan dasar paling banyak yaitu sebanyak 39 responden. Hal ini dikarenakan rendahnya kesadaran masyarakat jaman dulu akan pendidikan dan faktor ekonomi yang minim membuat para lansia tidak bisa mengenyam di pendidikan jaman dulu. Sesuai petisi Esti Nur Janah et

al., (2021) menemukan bahwa data tertinggi pada status pendidikan tidak tamat SD yaitu sebanyak 27 responden. Menurut pendapat dari peneliti bahwa pendidikan atau pengetahuan lansia berpengaruh pada kesehatan lansia dan akses pelayanan kesehatan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Kartini & Kartika, 2020), melalui pendidikan, lansia dapat memiliki wawasan yang luas dan ilmu pengetahuan agar dapat mengembangkan keahlian dalam diri untuk mendapatkan kehidupan yang sejahtera. Pendidikan yang tinggi juga berhubungan dengan pengetahuan lansia yang lebih baik mengenai masalah kesehatan, yang mengarah ke kondisi kesehatan yang lebih baik dan akibatnya, menghasilkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Menurut karakteristik responden berdasarkan status perkawinan, 83 responden memiliki distribusi status perkawinan tertinggi. Hal ini disebabkan sebagian besar lansia warga Ngadirejo masih memiliki pasangan. Survei ini sejalan dengan Fitriana (2021) dan menemukan bahwa mayoritas responden menikah karena keluarga membutuhkan tempat dimana mereka dapat membicarakan kekhawatiran dan tantangan hidup mereka untuk memenuhi kebutuhan emosional mereka.

Hasil analisa univariat tingkat kecemasan menunjukkan bahwa distribusi tertinggi yaitu kecemasan ringan sebanyak 67 responden. Hal ini disebabkan karena mayoritas lansia di Desa Ngadirejo banyak yang gelisah, merasa tegang, dan cemas tanpa alasan yang jelas. Kecemasan disebabkan oleh sesuatu yang tidak diketahui sebelum terjadi pengalaman baru, yang mengancam identitas dan harga diri seseorang (Syarifah & Lup, 2022). Hal ini berkaitan dengan kemampuan lansia untuk dapat menyesuaikan diri (beradaptasi) dengan kondisi yang dialami saat ini. Sejalan dengan penelitian Balqis, (2022) Kecemasan ringan pada lansia yakni lansia merasa takut akan penyakit yang diderita, perasaan hampa, kesepian, dan perasaan tidak berarti bagi orang lain khususnya keluarganya.

Berdasarkan distribusi kualitas tidur responden menunjukan bahwa distribusi tertinggi lansia memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 76 responden. Hal ini dapat disebabkan karena lansia kesulitan memulai tidur, begadang semalaman, dan bangun di malam hari sehingga menyebabkan waktu tidur lansia berkurang. Sejalan dengan penelitian Alpiah., Amallia, & Kurniati, (2022) menjelaskan bahwa seiring proses penuaan yang terjadi pada lansia, secara alami lansia akan membutuhkan waktu yang lama untuk dapat memulai tidur dan sering terbangun serta hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk dapat tidur nyenyak. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat ditentukan bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis (Kistyanti &

Retnowati, 2019). Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Deniz, (2020) bahwa menciptakan lingkungan yang mendukung baik seperti ketenangan dan kondisi penuh kasih sayang tempat tidur agar bisa mendapatkan tidur yang nyaman dan dapat memperbaiki kualitas tidur dari yang buruk menjadi lebih baik.

Hasil uji analisa bivariate menggunakan *Fisher Exact Test* hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia diperoleh nilai *p-value* $(0,001) < 0,05$ maka H_0 ditolak H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo. Hasil dari penelitian ini bahwa lansia yang mengalami kecemasan dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada lansia, dimana faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah emosional dapat membuat seseorang gugup, yang dapat meningkatkan hormon norepinefrin dan mengganggu waktu dan kualitas tidur (Arifin, 2022).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan, data karakteristik lansia di Desa Ngadirejo, Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, sebagian besar responden adalah perempuan berusia antara 60 dan 74 tahun, mayoritas lansia tidak bekerja dengan tingkat pendidikan sekolah dasar serta mayoritas lansia status perkawinan menikah. Kecemasan ringan merupakan jenis kecemasan yang paling umum dialami oleh lansia di Desa Ngadirejo Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo Kualitas tidur sebagian besar lansia termasuk dalam kategori buruk. Selanjutnya, terdapat korelasi antara lansia dengan kualitas tidur di Desa Ngadirejo, Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo.

4.2 Saran

Diharapkan pelayanan kesehatan memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia yang bertujuan untuk mencegah terjadinya kecemasan pada lanjut usia, misalnya promosi kesehatan kepada lansia mengenai kecemasan agar kesejahteraan psikologis lansia dapat ditingkatkan dan dipertahankan selain itu, pelayanan kesehatan diharapkan dapat menjadi tempat untuk bercerita yang baik terkait masalah yang sedang dihadapi lansia sehingga diharapkan lansia dapat mengontrol kekhawatiran yang berlebih pada lansia sehingga tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia.

Lansia diharapkan selalu mengikuti agenda kegiatan yang di adakan pemerintah seperti kegiatan posyandu lansia agar lansia mendapatkan informasi terkait kesehatannya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menyelidiki faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alpiah, Dini Nur Alpiah., Amallia, Firdausiyah Rizki., & Kurniati, N. (2022). *Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia Dini*. 12(2), 311–314.
- Andri, J., Karmila, R., Padila, P., Harsismanto, J., & Sartika, A. (2019). Pengaruh Terapi Aktivitas Senam Ergonomis terhadap Peningkatan Kemampuan Fungsional Lansia. *Journal of Telenursing*, 1(2), 304–313. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v1i2.933>
- Arifin, M. (2022). Studi Literatur Tentang Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Lansia. *Undergraduate (S1) Thesis, Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Artama, S., & Owa, K. (2022). Korelasi Faktor Demografi Lanjut Usia Dengan Kecemasan Kejadian Covid-19 Di Kecamatan Ende Tengah. 3(October), 68–77.
- Balqis, R. D. (2022). *Spiritualitas dan Kecemasan Pada Lansia Yang Tidak Mempunyai Pasangan Hidup*. November.
- Bani, & Herlina, N. (2021). Hubungan Antara Pola Tidur Dengan Perilaku Lansia: Literature Review. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(3), 2649–2658. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2306>
- Candrawati, S. A. K., & Sukraandini, N. K. (2022). Kecemasan Lansia dengan Kondisi Penyakit Kronis. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 348. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.631>
- Dahrani, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Deniz, M. E. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information . January.*
- Dinkes sukoharjo. (2021). *Terwujudnya Pelayanan Kesehatan Paripurna Menuju Masyarakat yang Sehat, Sejahtera, dan Mandiri*. 172.
- Esti Nur Janah, Riyadi, S., & Nur Abdurakhman, R. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Covid-19 dengan Gangguan Psikologis Lansia di Masa Pandemi. *Journal of Bionursing*, 3(2), 85–94. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2021.3.2.87>
- Fitriana, L. N., Lestari, D. R., & Rahmayanti, D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesepian Pada Lanjut Usia Di Karang Lansia Bahagia Banjarmasin. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(2), 169. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i2.6544>
- Ikhsan dkk. (2020). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusa Indah Kota Bengkulu the Relationship of Physical Activities With the Risk of Falling in Elderly in the Nusa Indah Puskesmas Working Area of Bengkulu City*. 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i1>
- Kartini, P. Y. L., & Kartika, I. N. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Lansia Di Kecamatan Ngawai Kabupaten Bandung. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Udayana*.
- Kistyanti, N. M. R., & Retnowati, S. (2019). Program “Lansia Sabar” Berbasis Reminiscence dan Art Therapy untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Lanjut Usia di Panti Wredha. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(3), 150. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.44082>
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol 2.
- Sa'diyah, K. (2021). Jurnal Peduli Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)* - *Aphelion*, 3(September), 207–212.

- <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Sephia Chaerunisa, Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Intervensi perilaku untuk mengurangi gejala kecemasan pada lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 21–40.
- Sonza, T., Badri, I. A., & Erda, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living Pada Lansia. *Human Care Journal*, 5(3), 688. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.818>
- Sulkarnaen, Sampurno, E., & Rofiyati, W. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dm Tipe Ii Di Puskesmas Kasihan Ii Bantul Yogyakarta. *Latar Belakang: Meningkatnya Jumlah Penderita DM Dapat Disebabkan Berbagai Faktor, Diantaranya Adalah Stres. Stres Yang Dialami Penderita Berkaitan Dengan Treatmen Yang Harus Dijalani Seperti Diet Atau Pengaturan Makan, Kontrol Gula Darah, Konsumsi Obat*, 3(September), 14.
- Syarifah, P. A., & Lup, D. A. (2022). Tingkat Pengetahuan Covid-19 Terhadap Kecemasan Lansia Dengan Hipertensi Di Padukuhan Jamusan Desa Bokoharjo Prambanan Sleman Yogyakarta. *Medical Scientific Journal*.
- Wibowo & Sugiyanto. (2022). *Bunga Lavender Sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia Di Lks-Lu Pangesti Lawang*. 6(September), 2020–2023.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- Yuniartika, W. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Muhammadiyah University Press.