

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Oleh :
RIFDAH HARDANING TYAS
J120190007**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA: STUDI CROSS-SECTIONAL**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :

RIFDAH HARDANING TYAS

J120190007

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing :



Wahyu Tri Sudaryanto S.Fis., M.KM

NIK/NIDN:0623118601/100.2042

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA LANSIA: *STUDI CROSS-SECTIONAL***

Oleh :
RIFDAH HARDANING TYAS
J120190007

**Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 26 Januari 2023
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Dewan Penguji :

- | | |
|---|---|
| 1. Wahyu Tri Sudaryanto S.Fis., M.KM
(Ketua Dewan Penguji) | (..... ) |
| 2. Taufik Eko Susilo S.Fis., M.Sc
(Anggota 1 Dewan Penguji) | (..... ) |
| 3. Totok Budi Santoso, S.Fis.Ftr., MPH
(Anggota 2 Dewan Penguji) | (..... ) |

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**


Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes
NIDN 0620117301

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan 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 di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 24 Januari 2023

Yang menyatakan



RIFDAH HARDANING TYAS
J120190007

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR LANSIA

Abstrak

Latar belakang : Lansia adalah proses akhir kehidupan pada seseorang, yang mana akan terjadi proses penuaan dengan adanya penurunan kemampuan pada fungsi tubuh, dan kekuatan masa otot. Masalah psikologis yang biasa terjadi pada lansia salah satunya kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang berlebihan akan kejadian yang tidak jelas dan tidak spesifik ((Deti Dariah, 2015). Dampak dari adanya rasa khawatir berlebih pada lansia akan menyebabkan terhambatnya gerak pada aktivitas lansia, yang mana hal tersebut juga berdampak dalam kajian fisioterapi. Kecemasan juga bisa memengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur berkaitan dengan NREM dan REM yang dialami seseorang dalam siklus tidur. Kecemasan dibagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat, panik (Fitri & Ifdil, 2016). **Tujuan penelitian :** Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Posyandu lansia Melati 4, Delanggu Klaten, Jawa Tengah. **Metode Penelitian :** Metode yang digunakan yaitu Cross Sectional dengan design penelitian korelation. Jumlah populasi lansia sebanyak 50 orang dengan teknik sampling menggunakan taraf signifikan 5% didapatkan jumlah sebanyak 44 orang serta menggunakan kriteria inklusi yaitu lansia berusia diatas 45 tahun, dan bersedia menjadi sampel dengan lembar persetujuan inform consent. **Hasil Penelitian :** Hasil penelitian di posyandu lansia Melati 4 Delanggu, Jawa Tengah, 1) menggunakan uji karakteristik untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang didapat yang dimana jenis kelamin laki-laki memiliki tingkat presentasi (6,8%) dan perempuan memiliki tingkat persentasi (93,2%), untuk usia 45-50 tahun (0%), 51-56 tahun (0%), 57-62 tahun (25%), 63-68 tahun (34,1%), 69-74 tahun (18,2%), 75-80 tahun (13,6%), 81-84 tahun (9,1%) dan untuk pekerjaan, lansia sebagai ibu rumah tangga memiliki persentase sebesar (59,2%). (2) Penelitian ini menggunakan uji normalitas shapiro wilk dengan sampel X yaitu tingkat kecemasan dengan hasil terdistribusi normal dengan nilai (0,132) dan sampel Y yaitu kualitas tidur dengan hasil tidak terdistribusi normal dengan nilai (0.025). 3) terakhir, penelitian ini menggunakan uji korelasi bivariate pearson untuk melihat adanya hubungan atau tidak antara variabel X dan variabel Y dimana didapat hasil tidak berhubungan dengan p-value (0,059), dan bersifat negatif. Dimana jika variabel X meningkat maka variabel Y ikut meningkat. **Kesimpulan :** Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Melati IV Delanggu Klaten Jawa Tengah dan bersifat negatif dengan nilai korelasi *p-value* sebesar (-0.059). Artinya ketika kecemasan mengalami peningkatan, maka pada kualitas tidur mengalami penurunan.

Kata kunci: *kecemasan, kualitas tidur, lansia*

Abstract

Background : Elderly is the process of the end of life for a person, in which the aging process will occur with a decrease in the ability to function, and the strength of muscle mass. One of the psychological problems that commonly occur in the elderly is anxiety. Anxiety is a feeling of excessive worry about events that are unclear and non-specific ((Deti Dariah, 2015). The impact of excessive worry in

the elderly will cause movement delays in the activities of the elderly, which also has an impact on physiotherapy studies. Anxiety can also affect sleep quality. Sleep quality is related to the NREM and REM that a person experiences in the sleep cycle. Anxiety is divided into mild, moderate, severe anxiety, panic (Fitri & Ifdil, 2016). **Objective:** To find out whether there is a relationship between anxiety levels and quality of sleep in the elderly at Posyandu Lansia Melati 4 Delanggu Klaten, Central Java. **Methods:** The method used is Cross Sectional with a correlation research design. The number of the elderly population is 50 people with a sampling technique using a significant level of 5%, a total of 44 people are obtained and using the inclusion criteria, namely the elderly aged over 45 years, and willing to be a sample with an informed consent form. **Results:** The results of research at Posyandu Lansia, Melati IV, Delanggu, Klaten, Central Java, 1) used a characteristic test to describe each of the variables obtained where male sex had a presentation rate (6.8%) and women had a percentage rate (93.2 %), ages 45-50 years (0%), 51-56 years (0%), 57-62 years (25%), 63-68 years (34.1%), 69-74 years (18, 2%), 75-80 years (13.6%), 81-84 years (9.1%) and for employment, the elderly as housewives have a percentage of (59.2%). (2) This study used the Shapiro Wilk normality test with sample X, namely the level of anxiety with normally distributed results with a value of (0.132) and sample Y, namely sleep quality with results not normally distributed with a value of (0.025) 3) Finally, this study uses the Pearson bivariate correlation test to see whether there is a relationship or not between variables X and Y where the results obtained are not related to the p-value (0.059), and negative traits. Where if variable X increases then variable Y decrease, vice versa. **Conclusion:** Based on the results of the study for a week, it can be concluded that there is no relationship between anxiety levels and sleep quality in the elderly at Posyandu Melati IV Delanggu Klaten, Central Java and is negative with a p-value correlation value of (-0.059). This means that when anxiety increases, sleep quality decreases, vice versa.

Keywords: anxiety, sleep quality, elderly.

1. PENDAHULUAN

Sejatinya manusia ingin memiliki ketenangan dalam hidupnya, serta ingin dimudahkan segala urusannya, hal itupun telah Allah jamin dalam firmanNya QS. Al-Fath ayat 4 yang artinya “ Allah telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin agar keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). Dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana”. Maknanya jika engkau merasakan maka engkau akan yakin dan berani dalam melakukan segala sesuatu tanpa adanya rasa takut maupun cemas. Allah lah yang menurunkan ketenangan kepada hati tiap manusiakarenaAllah Maha Tahu segala keadaan makhluk -Nya. Lansia adalah siklus akhir kehidupan seseorang, yang mana terjadi proses penuaan dengan adanya penurunan kemampuan pada fungsi tubuh, dan kekuatan masa otot (Jurnal & Masyarakat, 2017).

Kategori lansia menurut WHO, 2014 dibagi menjadi; (*middle age*) 45-59 tahun, usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun, lansia tua (*old*) yaitu 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun. Di Indonesia, angka prevalensi lansia sebesar 30,16 juta jiwa, dengan Jawa Tengah menempati posisi tertinggi kedua setelah Jawa Timur sebanyak 5,1 juta jiwa. Ketika mengalami proses menua, pasti akan mengalami penurunan secara fisik maupun psikologis (Deti Dariah, 2015). Masalah psikologi yang biasa terjadi pada lansia salah satunya kecemasan. Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang berlebihan akan kejadian yang tidak jelas dan tidak spesifik (Stuart, 2012) dengan prevalensi kecemasan pada Lansia di Indonesia sebanyak 32% dari jumlah lansia di Indonesia (Devindra, 2018).

Kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mengakibatkan lansia mengalami kecemasan yaitu usia, jenis kelamin, genetic, pengalaman dan Pendidikan. Faktor eksternal dari kecemasan yaitu Threat atau ancaman, baik ancaman terhadap tubuh, psikis maupun ancaman terhadap eksistensinya, konflik atau pertentangan yaitu karena adanya dua keinginan yang keadaanya bertolak belakang, hampir setiap dua konflik, dua alternatif atau lebih yang masing-masing mempunyai sifat approach (pendekatan) dan avoidance (pengelakan), fear (ketakutan) kecemasan sering timbul karena ketakutan akan sesuatu, ketakutan akan kegagalan, dan kebutuhan yang tidak terpenuhi. Dampak dari adanya rasa khawatir berlebih pada lansia akan menyebabkan terhambatnya gerak pada aktivitas lansia, yang mana hal tersebut juga berdampak dalam kajian fisioterapi.

Kecemasan juga bisa memengaruhi kualitas tidur (Oh et al., 2019; Sohat et al., 2015). Tidur adalah kebutuhan dasar manusia dengan memejamkan mata untuk memulihkan kondisi tubuh, energi dan mengembalikan konsentrasi dalam waktu tidur yang normal pada lansia yaitu 6-7 jam sehari. Kualitas tidur berkaitan dengan Non REM dan REM yang dialami seseorang dalam siklus tidurnya (Dewi et al., 2013). Kecemasan dibagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat, panik (Fitri & Ifdil, 2016). adanya perasaan gelisah, tangan berkeringat, khawatir berlebihan terhadap sesuatu merupakan beberapa tanda dan gejala dari kecemasan (Julianto, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan pada 22 Oktober 2022 di Posyandu Lansia Melati IV Gentan RT 02 RW 04 Kepanjen Delanggu Jawa Tengah, didapatkan data sekunder terkait populasi lansia di tempat tersebut sebanyak 50 lansia, yang mana dari jumlah populasi, peneliti menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan hasil 44 orang untuk di jadikan sampel pada penelitian ini. Studi pendahuluan menggunakan metode wawancara, didapatkan hasil lansia merasakan cemas terhadap sakit yang dialami seperti

pusing, dan nyeri serta merasa ada ketakutan berlebih saat mengalami sakit. Lansia pun mengeluh karena sering terbangun pada malam hari akibat ingin pipis dan sukar ketika memulai tidur lagi. Berdasarkan latar belakang dan masalah diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “ Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Melati 4 Delanggu, Jawa Tengah”.

2. METODE

2.1 Desain Studi

Desain studi yang digunakan pada penelitian ini adalah Cross sectional dengan metode Observasional analitik dimana metode ini merupakan penelitian analisa deskriptif yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang umumnya cukup banyak dalam periode waktu tertentu.

2.2 Variabel Studi

Variabel studi yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen (X) yakni tingkat kecemasan dan variabel dependent (Y) yakni kualitas tidur lansia.

2.3 Strategi Pencarian

Dasar pencarian data dilakukan menggunakan studi pendahuluan untuk menentukan jumlah populasi kemudian menentukan sampel dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale untuk mengukur tingkat kecemasan dan Pittsburgh Sleep Quality Index untuk mengukur kualitas tidur lansia dengan wawancara.

2.4 Teknik pengumpulan data

Sampel ditentukan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah dibuat dari jumlah populasi yang ada. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut :

Tabel 1. Kriteria Inklusi, Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Responden usia 45 tahun keatas	Responden mengalami depresi
Responden bersedia menjadi sampel penelitian	Responden sedang mengkonsumsi obat tidur, penenang
Responden dalam keadaan sehat / mampu di ajak berkomunikasi	Responden memiliki riwayat sesak nafas

Dari kriteria inklusi dan eksklusi tersebut, didapatkan jumlah sampel sebanyak 44 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara untuk mengisi kuesioner kecemasan dan kuesioner kualitas tidur

2.5 Tahap identifikasi dan ekstraksi data

Informasi dan data yang sudah didapat dari pengisian kuesioner HARS dan PSQI memiliki hasil; 1) skor HARS didapatkan sebesar 4,55% mendapatkan skor 14-20 (ringan) , 34,09% mendapatkan point 21-27 (sedang) , 45,45% mendapatkan skor 28-41 (berat) dan 15,91% mendapatkan skor 42-52 (berat sekali) 2) tingkat kecemasan pada pra lansia (45 – 59) memiliki tingkat kecemasan berat – berat sekali, lansia (60-69) memiliki tingkat kecemasan sedang – berat sekali, lansia dengan permasalahan kesehatan (>70 tahun) memiliki tingkat kecemasan sedang – berat sekali 3) Skor PSQI 100% memiliki skor hasil >5. kemudian di identifikasi dengan menggunakan analisis univariate untuk mengetahui karakteristik dari data yang sudah diperoleh. Adapun hasil dari uji univariate adalah; 1) perhitungan dari usia bisa dilihat bahwasannya umur 63-68 tahun memiliki tingkat persentasi tertinggi (34,1%) dengan jumlah sebanyak 15 orang, 2) persentasi perhitungan dari jenis kelamin bahwa pada perempuan menduduki urutan persentase lebih tinggi (93,2%) dibandingkan dari persentase pada laki-laki yaitu (6,8%) 3) persentase dari pekerjaan bahwa pada pekerjaan sebagai ibu rumah tangga memiliki skor 59,2%.

2.6 Analisa data

Teknik analisis data hasil penelitian studi cross-sectional menggunakan uji SPSS yang mana untuk normalitas menggunakan uji shapiro wilk karna sampel yang diambil adalah <50 orang, kemudian dilakukan uji univariat untuk mengetahui karakteristik data dan uji korelasi untuk melihat ada atau tidak hubungan antara dua variabel tersebut menggunakan analisa bivariate person dengan dasar Pengambilan Keputusan : 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0.05, maka H0 ditolak dan H1 diterima, 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) > 0.05, maka H0 diterima dan H1 ditolak

Dan menggunakan kekuatan hubungan dua variabel secara kualitatif yang dibagi menjadi 4 derajat hubungan, yaitu : 1) Nilai Pearson Correlation 0,00 – 0,25 = tidak ada hubungan, 2) Nilai Pearson Correlation 0,26 – 0,50 = hubungan sedang, 3) Nilai Pearson Correlation 0,51 – 0,75 = hubungan kuat, 4) Nilai Pearson Correlation 0,76 – 1,00 = hubungan sangat kuat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil dari penelitian tentang Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia yang dilakukan di Posyandu Lansia Melati IV Kepanjen, Delanggu, Klaten, Jawa Tengah adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Karakteristik Responden

	Jenis Kelamin	Umur	Pekerjaan
Rata-Rata	26,8	67,86	8,8
STDEV	268	731	975
Median	Perempuan	63-68 tahun	Petani
Modus	Perempuan	63-68 tahun	Ibu rumah tangga
Maksimum	Perempuan	81-84 tahun	Ibu rumah tangga
Minimum	Laki-laki	57-62 tahun	Pensiunan PNS

Dilihat dari jenis kelamin memiliki nilai mean rata-rata 26,8 pada umur memiliki nilai mean/rata-rata 67,86, dan pada pekerjaan memiliki nilai 8,8 nilai median dilihat dari jenis kelamin berada pada poin 2 (perempuan), umur berada poin 2 (63-68 tahun) dan pekerjaan berada di poin 2 yaitu petani, nilai mode atau nilai yang paling sering muncul dari jenis kelamin berada pada poin 2 (perempuan) umur berada poin 2 (63-68 tahun) dan pekerjaan berada pada poin 5 yaitu ibu rumah tangga, nilai minimum dari jenis kelamin berada di poin 1 (laki-laki), pada umur berada di poin 1 (57-62 tahun) dan pada pekerjaan berada pada poin 4 atau pensiunan PNS, sedangkan pada nilai maksimum untuk jenis kelamin memiliki poin 2 (perempuan) umur berada pada poin 5 (81-84 tahun) dan pekerjaan memiliki poin 5 yaitu Ibu rumah tangga.

Tabel 3. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentasi (%)
45-50 Tahun	0	0 %
51-56 Tahun	0	0 %
57-62 Tahun	11	25 %
63-68 Tahun	15	34,1 %
69-74 Tahun	8	18,2 %
75-80 Tahun	6	13,6 %
81-84 Tahun	4	9,1 %
Total	44	100,0 %

Berdasarkan dari perhitungan SPSS di dapatkan pada persentasi perhitungan dari usia dapat diketahui bahwa usia 63-68 tahun memiliki tingkat persentasi paling tertinggi yaitu (34,1%) dan diurutan kedua berada di usia 57-62 tahun (25%) hal ini dikarenakan pada saat penelitian dilakukan bahwa responden rata-rata berusia 57-68 tahun.

Tabel 4. Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentasi (%)
Laki-laki	3	6.8 %
Perempuan	41	93.2 %
Total	44	100.0 %

Berdasarkan data jenis kelamin di perhitungan SPSS diketahui, persentasi perhitungan dari jenis kelamin bahwa pada perempuan memiliki tingkat persentasi lebih tinggi (93,2%) dibandingkan dari persentasi pada laki-laki yaitu (6,8%).

Tabel 5. Deskripsi Responden Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persentasi (%)
Pedagang	7	15,9%
Petani	5	11,3%
Pensiunan pabrik	4	9,1%
Pensiunan PNS	2	4,5%
Ibu rumah tangga	26	59,2%
Total	44	100.0 %

Berdasarkan data dari pekerjaan di perhitungan SPSS, diketahui bahwa pada lansia yang bekerja sebagai ibu rumah tangga memiliki tingkat persentasi sebesar (59,1%). Kegiatan lansia dirumah pada penelitian ini yaitu mengerjakan pekerjaan rumah dan sebagian lansia mengasuh cucunya.

Tabel 6. Skor Tingkat Kecemasan Responden

Skor Tingkat Kecemasan	f	%
14-20	2	4,55%
21-27	15	34,09 %
28-41	20	45,45%
42-56	7	15,91 %
Total	44	100%

Dari data diatas, Skor tingkat kecemasan tertinggi yaitu pada skor 28-41 dengan persentase sebesar 45,45% dan skor 21-27 dengan persentase sebesar 34,09 %.

Tabel 7. Range Tingkat Kecemasan Berdasarkan Usia Responden

Usia	Range Tingkat Kecemasan
57-62 Tahun	Berat – Berat sekali
63-68 Tahun	Sedang – berat sekali
69-74 Tahun	Sedang - Berat
75-80 Tahun	sedang
81-84 Tahun	Berat sekali

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa usia pra lansia (45 – 59 tahun) mengalami kecemasan berat hingga berat sekali, lansia (60 – 69 tahun) mengalami tingkat kecemasan sedang – berat sekali, lansia tua (70 tahun keatas) memiliki tingkat kecemasan sedang dan lansia tua usia 70 tahun keatas dengan masalah kesehatan seperti osteoporosis, nyeri tulang belakang dan sebagainya juga mengalami kecemasan berat – berat sekali, yang mana hal ini dikarenakan penyakit yang di derita serta perasaan kesepian yang di alami karena anak yang sudah beranjak dewasa dan juga menikah.

Tabel 8. Skor Kualitas Tidur

Skor Kualitas Tidur	f	%
>5	44	100%
<5	0	0%
Total	44	100%

Dari data diatas, nilai Skor >5 pada kualitas tidur memiliki persentase sebesar 100% sedangkan untuk skor <5 sebesar 0%.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk

Variabel	p-value	$\alpha = 0,05$	Keterangan
Tingkat Kecemasan	0.132	> 0.05	Normal
Kualitas Tidur	0.025	< 0.05	Tidak Normal

Perhitungan hasil dari SPSS pada uji Shapiro Wilk didapatkan nilai dari p-value >0.05 yaitu pada tingkat kecemasan memiliki skor nilai Shapiro Wilk 0.132 , maka hasil data pada kualitas tidur 0.132 > 0.05 terdistribusi normal dan pada kualitas tidur memiliki skor nilai Shapiro Wilk 0.025, maka hasil data pada kualitas tidur 0.025 < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang telah didapatkan tidak terdistribusi normal.

Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Bivariat Pearson

Variabel	Signifikasi	Nilai Korelasi	Keterangan	Sifat
Tingkat Kecemasan – Kualitas Tidur	0,702	-0,059	Tidak Ada Hubungan	Negatif

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh informasi bahwa pada hubungan Tingkat Kecemasan Tidur dengan Kualitas Tidur diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.702 nilai tersebut > 0.05 maka H0 diterima dan H1 ditolak, yang artinya tidak terdapat hubungan antara Tingkat Kecemasan Tidur dengan Kualitas Tidur. Diketahui bahwa pada r tabel memiliki nilai signifikan 0,702 dan nilai koefisien korelasi sebesar -0.059, dimana nilai tersebut negative yang artinya hubungan kedua variabel tersebut berlawanan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa jika kecemasan meningkat maka kualitas tidur akan menurun begitu juga sebaliknya.

3.2 Pembahasan

3.2.1 Tingkat Kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Melati 4, Delanggu Klaten Jawa Tengah

Hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan pada Lansia di Posyandu Lansia Melati 4 Delanggu, didapatkan data bahwa 79,54% Lansia mengalami kecemasan sedang - berat. Usia pra lansia (45 – 59 tahun) mengalami kecemasan berat - berat sekali, lansia (60 – 69 tahun) mengalami tingkat kecemasan sedang – berat sekali, lansia tua (70 tahun keatas) memiliki tingkat kecemasan sedang dan lansia tua usia 70 tahun keatas dengan masalah kesehatan seperti osteoporosis, nyeri tulang belakang dan sebagainya juga mengalami kecemasan berat – berat sekali.

Memasuki tahap lansia (60 tahun) adalah awal menjalani masa lansia, saat itu lansia harus menghadapi perubahan-perubahan seperti kulit keriput, mata mulai kabur, keseimbangan tubuh berkurang, penyakit degeneratif mulai banyak menyerang. Kondisi ini merupakan stressor yang harus diadaptasi oleh lansia dan apabila adaptasi kurang baik maka dapat menyebabkan kecemasan.

Penyebab lansia di posyandu Melati 4 mengalami kecemasan karena sebagian besar lansia merasakan kesepian akibat suami meninggal, anak-anak yang sudah berkeluarga, tidak memiliki uang dan ada yang baru saja pensiun tetapi masih memiliki tanggungan yang cukup banyak. Kemudian berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan dengan alat ukur Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) diperoleh kesimpulan bahwa gejala-gejala yang paling banyak terjadi pada Lansia yang menderita kecemasan adalah nyeri otot, sesak saat nafas, jantung berdebar kencang, sering gemetar, kecewa, dan khawatir.

Berdasarkan penelitian dari jenis kelamin, Lansia laki – laki dalam penelitian ini, menyebutkan bahwa kecemasan yang sering dialami adalah ketakutan akan hari tuanya, kemudian cemas dengan masa depan atau pekerjaan yang dikerjakan oleh anaknya. Sedangkan pada lansia perempuan, lebih banyak mengalami kecemasan akibat sakit yang diderita, perasaan kesepian, dan perasaan takut dan tidak aman yang tidak jelas penyebabnya. Hasil penelitian ini diafirmasi oleh hasil penelitian sebelumnya oleh (Rindayati, 2019) bahwa wanita lebih mudah mengalami kecemasan dua kali lebih besar daripada pria.

Berdasarkan penelitian dari pekerjaan, lansia yang bekerja sebagai ibu rumah tangga, serta pensiunan memiliki kegiatan membersihkan rumah akan tetapi lansia tidak banyak melakukan aktivitas dikarenakan sudah tidak kuat untuk berdiri dan berjalan lama.

Berdasarkan hasil penelitian, responden yang mengalami kecemasan berat sekali sebanyak 7 orang. Gejala yang sering sekali dialami adalah khawatir, mudah panik dan cemas baik saat ada masalah kecil ataupun saat sakit, serta takut akan keadaan ekonomi yang tidak stabil disaat usia yang menua dan baru saja pensiun dari pekerjaannya.

3.2.2 Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Melati 4, Delanggu, Jawa Tengah

Hasil penelitian mengenai kualitas tidur pada lansia didapatkan data bahwa dari 44 responden yang diteliti, 100% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil penelitian kualitas tidur dengan PSQI diperoleh data bahwa, permasalahan yang paling banyak terjadi pada Lansia yang mengalami kualitas tidur buruk adalah sukar untuk memulai tidur yang biasanya baru bisa tertidur setelah 1-2 jam dari awal tidur. Sering terbangun karna ingin BAK, suara bising dari kendaraan, dan pekerja mebeul sehingga menyebabkan sulit untuk tidur kembali. Alhasil, hal tersebut menyebabkan proses NREM dan REM lansia tidak terpenuhi, yang mengakibatkan saat terbangun lansia dalam keadaan yang masih lemas dan mengantuk kembali saat siang hari.

Semakin tinggi usia lansia maka kualitas tidur menjadi buruk. Usia merupakan salah satu faktor penentu lamanya tidur yang dibutuhkan seseorang. Semakin tua usia, maka semakin sedikit pula lama tidur yang di butuhkan. Individu yang sudah menjadi dewasa tua, waktu tidurnya sekitar 6jam sehari, selain itu individu yang sudah menjadi dewasa tua tersebut sering tidur siang hari sehingga di malam hari menjadi susah tidur dan juga pada malam hari individu ini sering terbangun dan biasa bangun terlalu pagi membuat individu tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk (Rudimin, 2017).

Lansia perempuan pada penelitian ini lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk yang disebabkan karna kesulitan saat memulai tidur yang disebabkan karna banyak nya pikiran yang masuk saat memulai tidur juga lebih mudah terbangun karna kaget akan suara bising dari jalan raya dan terbangun untuk ke kamar mandi. Penelitian ini di afirmasi oleh penelitian yang dilakukan (Khasanah dan Hidayati, 2012 dalam Deti Dariah, 2015) ,di mana wanita memiliki kualitas tidur yang buruk akibat hormon estrogen menyebabkan adanya peningkatan kecemasan, gelisah dan emosi juga bisa menyebabkan gangguan tidur.

Pada hasil penelitian terkait pekerjaan, dalam penelitian ini lansia memiliki kegiatan dirumah seperti membersihkan halaman, mengasuh cucu serta lansia lebih banyak mengurangi aktivitasnya karna sudah tidak kuat untuk berdiri dan berjalan lama. Penelitian ini dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Astria, N. K. R., & Ariani, N. K. P. 2016) yang

menyatakan bahwa mengurangi pekerjaan, kurangnya aktivitas fisik dan berada di dalam kamar sepanjang hari terbukti menurunkan kualitas tidur.

3.2.3 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posyandu Lansia Melati 4, Delanggu, Jawa Tengah

Berdasarkan hasil uji korelasi bivariate pearson, didapatkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.702 yang mana nilai tersebut > 0.05 maka H_0 diterima dan H_1 ditolak, artinya tidak terdapat hubungan antara Tingkat Kecemasan Tidur dengan Kualitas Tidur. Kemudian, diketahui bahwa pada nilai koefisien korelasi sebesar -0.059, dimana nilai tersebut negative yang artinya hubungan kedua variabel tersebut berlawanan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia yang mana, jika kecemasan meningkat maka kualitas tidur akan menurun begitu juga sebaliknya, ketika kualitas tidur tinggi (baik) maka tingkat kecemasan semakin menurun. Hal ini disebabkan karna di wilayah Kepanjen, Delanggu, Klaten Jawa Tengah, kualitas tidur pada lansia tersebut disebabkan karna faktor lingkungan yang tidak jauh dari jalan utama Jogjakarta, sering terbangun karna suara bising kendaraan serta posisi rumah yang dekat dengan pabrik dan bengkel, juga karna BAK sehingga menyebabkan lansia mengalami kualitas tidur yang buruk. Sedangkan pada tingkat kecemasan usia pra lansia – lansia memiliki tingkat kecemasan sedang hingga berat. Hal tersebut disebabkan karena rasa kesepian, sakit yang dialami, faktor pensiunan dan tidak punya uang menjadi penyebab terjadinya kecemasan pada lansia di wilayah tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan 2 penelitian terdahulu, penelitian pertama yang dilakukan oleh Asriadi (2014), hasil penelitiannya menjelaskan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan insomnia (gangguan tidur) pada lansia dengan nilai $p\text{-value } 0,083 > (0,05)$. penelitian kedua dilakukan oleh (Hermi et al., 2019) , hasil penelitiannya menjelaskan bahwa H_0 diterima yang artinya tidak ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia dengan nilai $p\text{-value } 0,512$ dan berpendapat bahwa anxiety bukan merupakan faktor menonjol dalam kualitas tidur. Karena, setiap orang mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda. Pada orang yang menghadapinya dengan baik, rasa takut dapat diatasi dengan cepat. Sebaliknya, semakin tinggi tingkat anxiety seseorang, maka akan semakin mempengaruhi kondisi kehidupannya.

Hasil penelitian ini terlihat timpang antara teori dan hasil penelitian, secara teori memang kecemasan dapat memengaruhi kualitas tidur pada lansia. Namun, juga ada faktor lain terkait dengan kualitas tidur pada orang tua, seperti halnya usia, dimana semakin tua seseorang,

semakin banyak keluhan yang akan semakin berpengaruh dalam kualitas tidurnya (Efrandau, 2017).

Menurut (Panti et al., 2016) lingkungan tempat tinggal, suhu ruang dan pencahayaan ruang saat tidur akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur. menurut (Warsini, 2021) menyebutkan bahwa pola tidur lansia dapat dipengaruhi oleh banyak faktor seperti lingkungan.

tingkat kecemasan juga bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu memikirkan penyakit yang diderita, kendala ekonomi, sedikit waktu berkumpul dengan keluarga, merasa kesepian (Ayuningtyas, 2012).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan selama seminggu dapat disimpulkan bahwa lansia di posyandu melati 4, Delanggu Klaten memiliki tingkat kecemasan sedang – berat sekali dengan gejala yang sering dialami yaitu nyeri otot, sesak saat nafas, jantung berdebar kencang, sering gemetar, kecewa, dan khawatir. Penyebab terjadinya kecemasan pada lansia di Posyandu Melati 4 karena merasa khawatir akan sakit yang dialami, kesepian dan masalah ekonomi. Pada kualitas tidur penyebab utama lansia mengalami kualitas tidur yang buruk adalah karena faktor lingkungan. Dan berdasarkan hasil korelasi bivariate pearson menunjukan hasil tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Posyandu Melati IV Delanggu Klaten Jawa Tengah dan bersifat negatif dengan nilai korelasi *p-value* sebesar (-0.059). Artinya ketika kecemasan mengalami peningkatan, maka pada kualitas tidur mengalami penurunan begitu juga sebaliknya, jika kualitas tidur meningkat maka pada kecemasan akan menurun.

4.2 Saran

Harapannya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan pada bidang fisioterapi untuk melakukan penelitian tentang teknik-teknik pernafasan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan dapat menggunakan penelitian ini sebagai salah satu acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan melakukan pengambilan data di tempat lain menggunakan jumlah responden yang lebih banyak, serta membawa teman lebih banyak pada saat penelitian untuk pengambilan data guna mempermudah saat wawancara dan mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

PERSANTUNAN

Peneliti mengucapkan terimakasih untuk Bapak Wahyu Tri Sudaryanto, S.Fis., M.KM selaku dosen pembimbing yang telah sabar membimbing dan memberi arahan kepada penulis dalam proses penyelesaian naskah studi ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih untuk seluruh dosen dan staff di Prodi Fisioterapi UMS dan tak lupa peneliti juga berterimakasih kepada orang tua yang telah mendo'akan dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astria, N. K. R., & Ariani, N. K. P. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Adat Pecatu, Kecamatan Kuta Selatan, Kabupaten Badung Tahun 2016. *Kedokteran,(Kualitas Tidur Lansia)*, 1-68.
- Deti Dariah, E. (2015) Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan, Iii(2)*.
- Devindra, B. H. (2018). Hubungan Frekuensi Senam Kebugaran Lansia Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Tresna Werdha (Pstw) Jember (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).
- Dewi, P. A., Ayu, G., & Ardani, I. (n.d.). Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013.
- Erfrandau, A., Murtaqib, M., & Widayati, N. (2017). Pengaruh Terapi Tawa Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Unit Pelayanan Teknis Panti Sosial Lanjut Usia (Upt Pslu) Kabupaten Jember (The Effect Of Laughter Therapy On Sleep Quality Of Elderly In Long-Term Care Jember). *Pustaka Kesehatan*, 5(2), 276-283.
- Fitri, D., & Ifdil, A. &. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). 5(2). [Http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Konselor](http://Ejournal.Unp.Ac.Id/Index.Php/Konselor)
- Julianti, H. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Covid-19 Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia/Indonesian Health Scientific Journal*, 7(1), 34-45.
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P., & Salsabila, S. N. (2014). Pengaruh Mendengarkan Murattal Al Quran Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi. *Psymphathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 120-129.
- Jurnal, P., & Masyarakat, K. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Khusnul Khotimah Kelurahan Simpang Tiga Pekanbaru Tahun 2016. *Nislawaty Dosen Div Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau*. 1(1).
- Oh, C. M., Kim, H. Y., Na, H. K., Cho, K. H., & Chu, M. K. (2019). The Effect Of Anxiety And Depression On Sleep Quality Of Individuals With High Risk For Insomnia: A

Population-Based Study. *Frontiers In Neurology*, 10(Jul).
<https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00849>

- Panti, D. I., Tresna, S., Unit, W., Luhur, B., Bantul, K., Foerwanto, Y., Nofiyanto, M., Prabowo, T (2016) Studi, P., Keperawatan, I., Jenderal, S., Yani, A., Ringroad Barat, Y. J., & Yogyakarta, D. I. (2016). Pengaruh Aromaterapi Mawar Terhadap Kualitas Tidur Lansia. In *Media Ilmu Kesehatan* (Vol. 5, Issue 1).
- Pilar Matud, M., & Concepción García, M. (2019). Psychological Distress And Social Functioning In Elderly Spanish People: A Gender Analysis. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(3).
<https://doi.org/10.3390/ijerph16030341>
- Rudimin, R., Hariyanto, T., & Rahayu, W. (2017). Hubungan Tingkat Umur Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(1).
- Sohat, F., Vandri, H. B., Program, K., Ilmu, S., Fakultas, K., Universitas, K., & Ratulangi, S. (n.d.). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado.
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(2).
- Warsini, W., & Aminingsih, S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Lansia. *Kosala: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 85-92.