

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANJUT USIA

Vera Chintya¹, I Gusti Ayu Sri Wahyuni Novianti², I Gusti Ngurah Mayun³,
Ida Ayu Astiti Suadnyana⁴

Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Bali Internasional
Jl.Seroja, Gang Jeruk No.9A, Kelurahan Tonja, Denpasar-Bali 80239
email: chintyavera19@gmail.com

ABSTRACT

As people age, the elderly often face health issues such as anxiety, which can disrupt sleep quality. This study aims to investigate the relationship between anxiety levels and sleep quality among the elderly. Using a cross-sectional design, the study was conducted in May 2024 with 52 respondents meeting inclusion and exclusion criteria. Anxiety levels were measured using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire, while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results show that 11 respondents with mild anxiety had good sleep quality, 15 respondents with mild anxiety had fair sleep quality, and 1 respondent with mild anxiety had poor sleep quality. Additionally, 19 respondents with moderate anxiety had fair sleep quality, while 6 respondents with moderate anxiety had poor sleep quality. The Spearman rank test yielded a value of $p=0.000$ ($p<0.05$) and an value of $r=0.527$, indicating a significant relationship between anxiety and sleep quality among the elderly in Banjar Selat Anyar, Desa Selat, Kecamatan Abiansemal.

Keywords: *Elderly, Anxiety Levels, Sleep Quality*

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia, lanjut usia sering menghadapi masalah kesehatan seperti kecemasan, yang dapat mengganggu kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lanjut usia. Menggunakan desain *cross-sectional*, penelitian ini dilaksanakan pada Mei 2024 dengan 52 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Tingkat kecemasan diukur dengan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7), dan kualitas tidur diukur dengan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil menunjukkan bahwa 11 responden dengan kecemasan ringan memiliki kualitas tidur baik, 15 responden dengan kecemasan ringan memiliki kualitas tidur ringan, dan 1 responden dengan kecemasan ringan memiliki kualitas tidur sedang. Sebanyak 19 responden dengan kecemasan sedang memiliki kualitas tidur ringan, sedangkan 6 responden dengan kecemasan sedang memiliki kualitas tidur sedang. Uji *rank Spearman* menghasilkan $p=0,000$ ($p<0,05$) dan $r=0,527$, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di Banjar Selat Anyar, Desa Selat, Kecamatan Abiansemal.

Kata Kunci: *Lanjut Usia, Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur*

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami peningkatan jumlah populasi lanjut usia, yang ditandai dengan adanya perubahan demografis yang menyebabkan peningkatan harapan hidup pada kelompok usia. Pada tahun 2023, persentase penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat sebesar 11,75%. Provinsi Bali menempati peringkat keenam dengan persentase sebesar 13,97% dari total keseluruhan (Hartono *et al.*, 2023). Salah satu daerah di Provinsi Bali mengalami peningkatan jumlah lanjut usia adalah Kabupaten Badung, yang terdiri dari enam kecamatan, termasuk Kecamatan Abiansemal yang memiliki populasi lanjut usia sebanyak 13,740 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2020).

Lanjut usia akan dihadapkan dengan berbagai masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan semakin bertambahnya usia, maka akan terjadi penurunan fungsi tubuh, seperti fisik, fisiologis maupun psikologis. Perubahan psikologis atau masalah kesehatan jiwa yang dialami pada lansia yaitu kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia. Salah satu permasalahan psikologis yang paling sering terjadi pada lansia adalah kecemasan (Amir *et al.*, 2022).

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang timbul akibat ketidakjelasan atau ketidakpastian yang menghasilkan perasaan ketidaknyamanan dan kekhawatiran atau ketakutan pada seseorang (Putri *et al.*, 2021), Prevalensi gangguan kecemasan pada lansia di dunia saat ini diperkirakan sebesar 7,3% berkisar antara 4,8% hingga 10,9% sehingga dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat (Zhao *et al.*, 2022).

Pada tahun 2017 *World Health Organization* (WHO), memperkirakan sekitar 264 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan, dengan jumlah 23% di wilayah Asia Tenggara. Gangguan kecemasan di Indonesia mencapai 3,3% dengan total penduduk sekitar 8 juta orang (Chang *et al.*, 2020).

Gangguan kecemasan atau emosional rentan terjadi pada umur 55-64 tahun sebesar 8% umur 65-74 tahun sebesar 10% dan pada umur lebih dari 75 tahun sebesar 13% dari jumlah populasi penduduk Indonesia (Husna & Ariningtyas, 2020). Berdasarkan data dari *Institute For Health Metrics and Evaluation* (IHME), menunjukkan tingkat kejadian gangguan kecemasan di Indonesia dua kali lebih tinggi pada wanita (4,12%) dibandingkan pada pria (2,42%) (Chang *et al.*, 2020).

Kecemasan yang dirasakan lanjut usia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu perpisahan dengan pasangan, masalah kesehatan fisik, perasaan khawatir terhadap keluarga yang ditinggalkan, masalah ekonomi, lingkungan sosial serta sering terbangun di malam hari (Amir *et al.*, 2022). Hal ini juga mempengaruhi kondisi emosionalnya sehingga menyebabkan kegelisahan, suasana hati sering bergejolak, kecenderungan untuk marah dan rentan tersinggung, sehingga dapat mengganggu kualitas tidur pada lansia (Husna & Ariningtyas, 2020).

Kualitas tidur merupakan tingkat kepuasan seseorang mengenai waktu istirahatnya, sehingga hal ini akan menghasilkan tingkat kesegaran dan kebugaran ketika seseorang bangun tidur serta tidak mengalami kekurangan tidur atau gangguan pada saat tidur. Terdapat beberapa aspek yang mencakup kualitas tidur pada seseorang yaitu aspek kuantitatif dan aspek subjektif. Aspek kuantitatif seperti melibatkan durasi tidur dan waktu yang dibutuhkan untuk memulai tidur, sementara aspek subjektif seperti melibatkan kenyamanan pada saat tidur dan istirahat selama tidur (Utami *et al.*, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *observasional analitik* dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Teknik perhitungan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak

52 responden yang memenuhi kriteria eksklusi dan inklusi yang ditetapkan. Penelitian ini dilakukan di Banjar Selat Anyar, Desa Selat, Kecamatan Abiansemar dan waktu pengambilan data dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Pelaksanaan penelitian dimulai dengan lanjut usia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang didapatkan. Setelah itu, diberikan *informed consent* untuk ditandatangani oleh responden. Selanjutnya, dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) dan pengukuran kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Setelah semua responden menjalani pengukuran, data dikumpulkan dan dianalisis menggunakan SPSS Versi 25.0. Teknik analisis yang digunakan adalah Uji korelasi *rank spearman* untuk mengetahui hubungan antara variabel tingkat kecemasan dengan variabel kualitas tidur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kriteria	f	(%)
Usia		
60-64 tahun	18	34,6
65-69 tahun	19	36,5
70-74 tahun	11	21,2
75-80 tahun	4	7,7
Jenis Kelamin		
Perempuan	36	69,2
Laki-Laki	16	30,8
Pekerjaan		
Ibu Rumah	28	53,8
Tangga	20	38,5
Petani	3	5,8
Pedagang	1	1,9
Peternak		
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
<i>Underweight</i>	3	5,8
Normal	13	25
<i>Overweight</i>	14	26,9
Obesitas I	17	32,7
Obesitas II	5	9,6
Total	52	100

Karakteristik sampel berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari total 52 lanjut usia, sebanyak 18 orang (34,6%) berusia 60-64 tahun, 19 orang (36,5%) berusia 65-69 tahun, 11 orang (21,2%) berusia 70-74 tahun, dan 4 orang (7,7%) berusia 75-80 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sulkarnaen *et al.*, (2022), menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, tingkat kecemasan pada lansia cenderung meningkat. Peningkatan kecemasan ini disebabkan oleh penurunan sistem kekebalan tubuh yang membuat lansia rentan terhadap masalah kesehatan. Selain itu, sistem kekebalan tubuh juga menyebabkan penurunan kualitas tidur yang disebabkan oleh respon imun dan pelepasan hormon sitokin pro-inflamasi. Ketika tubuh mengalami infeksi atau peradangan, sistem kekebalan tubuh akan merespon dengan melepaskan hormon sitokin. Sitokin berperan penting dalam mengatur tidur dengan meningkatkan proporsi tidur *Non-Rapid Eye Movement* (N-Rem) dan mengurangi tidur *Rapid Eye Movement*. Namun, jika respons imun berlebihan akan menyebabkan gangguan tidur yang serius (Garbarino *et al.*, 2021).

Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin, diperoleh bahwa responden perempuan sebanyak 36 orang (69,2%) dan responden laki-laki sebanyak 16 orang (30,8%). Menurut Sonza *et al.*, (2020), lansia perempuan cenderung lebih rentan dan lebih sering mengalami kecemasan dibandingkan dengan lansia laki-laki. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan laki-laki yang lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Hal ini didukung oleh penelitian (Basarewan *et al.*, (2022), yang menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengalami gangguan tidur dibandingkan laki-laki. Hal ini dikarenakan perubahan hormon selama *menopause* yang menyebabkan penurunan hormon estrogen yang akan menyebabkan munculnya *hot flashes* dan berkeringat di malam hari.

Pekerjaan pada responden penelitian ini adalah kelompok lansia yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga sebanyak 28 orang (53,8%). Selain itu, sebanyak 20 orang (38,5%) dari mereka berprofesi sebagai pedagang dan 1 orang (1,9%) berprofesi sebagai peternak. Hal ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lanjut usia di Banjar Selat Anyar berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Menurut penelitian yang dilakukan (Viandara et al., 2022), lansia yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga cenderung menghabiskan banyak waktu di dalam rumah, melakukan aktivitas seperti menyapu, menyetrika, dan mengepel. Beban kerja yang berat, ditambah dengan dinamika keluarga seperti anak dan cucu yang pergi merantau ke kota, serta penurunan kesehatan, dapat menyebabkan rasa kesepian dan kecemasan. Aktivitas-aktivitas ini dapat merangsang amygdala, bagian dari sistem limbik yang berfungsi mengontrol emosi. Akibatnya, perasaan cemas ini dapat mengganggu kualitas tidur pada lanjut usia (Woun et al., 2023).

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam penelitian ini menunjukkan

bahwa lanjut usia dengan kategori *underweight* sebanyak 3 orang (5,8%), normal sebanyak 13 orang (25%), *overweight* sebanyak 14 orang (26,9%) obesitas I sebanyak 17 orang (32,7%), dan obesitas II sebanyak 5 orang (9,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Amiri (2023), seseorang yang mengalami *overweight* dan obesitas beresiko mengalami gangguan kualitas tidur. Hal ini disebabkan oleh konsumsi kalori yang terlalu banyak, sehingga mengakibatkan penumpukan lemak berlebih. Penumpukan lemak ini dapat meningkatkan resiko sindrom tidur obstruktif, dimana penumpukan lemak pada saluran pernapasan dada dan perut. Selain itu, kelebihan berat badan juga dapat mengalami berbagai masalah kesehatan seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung sehingga dapat meningkatkan kecemasan dan menyebabkan tidur tidak nyenyak, serta sering terbangun di malam hari (Reboucas et al., 2021).

2. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur

Tabel 2. Tabel Silang Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur

Tingkat Kecemasan (GAD-7)	Kualitas Tidur (PSQI)						Total	
	Baik		Ringan		Sedang			
	f	%	f	%	f	%	n	%
Ringan	11	21,2	15	28,8	1	1,9	27	51,9
Sedang	0	0	19	36,5	6	11,5	25	48,1
Total	11	21,2	34	65,4	7	13,5	52	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa jumlah responden dengan tingkat kecemasan ringan yang memiliki kualitas tidur baik berjumlah 11 orang (21,2%). Sementara itu, responden dengan tingkat kecemasan ringan yang mengalami kualitas tidur ringan berjumlah 15 orang (28,8%), dan hanya 1 orang (1,9%) yang memiliki tingkat kecemasan ringan dengan kualitas tidur sedang. Di sisi lain, responden dengan tingkat kecemasan sedang yang memiliki

kualitas tidur ringan berjumlah 19 orang (36,5%), sementara yang memiliki tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur sedang berjumlah 6 orang (11,5%). Berdasarkan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa mayoritas lanjut usia di Banjar Selat Anyar memiliki tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur yang ringan. Tingkat kecemasan sedang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kekhawatiran karena jauh dari anak

dan cucu yang merantau di kota, masalah kesehatan, dan faktor lingkungan. Faktor lingkungan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur, seperti kurangnya ventilasi yang baik serta suhu udara yang dingin atau panas pada malam hari. Hal ini disebabkan oleh gangguan sistem saraf otonom yang akan menyebabkan lansia sering terbangun ditengah malam dan kesulitan untuk memulai tidur (Wulandari *et al.*, 2023).

Tabel 3. Uji Korelasi *Rank Spearman*

Uji Korelasi	<i>p</i>	<i>r</i>
Tingkat Kecemasan- Kualitas Tidur	0,000	0,527

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lanjut usia di Banjar Selat Anyar, Desa Selat, Kecamatan Abiansemal dengan nilai yang diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$). Selain itu, nilai korelasi $r=0,527$ yang menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur memiliki tingkat korelasi yang sedang. Hal ini didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Amir *et al.*, (2022), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada populasi lanjut usia di Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow. Hal ini terjadi, ketika kecemasan mengalami peningkatan akan menyebabkan stimulasi berkelanjutan pada sistem saraf simpatis yang merangsang respon stres berulang. Akibatnya, terjadi ketidakseimbangan dalam sistem saraf otonom yang menyebabkan gangguan tidur pada lanjut usia.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Basarewan *et al.*, (2022), yang mengatakan bahwa tingkat kecemasan yang dialami lanjut usia akan mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Hal ini disebabkan oleh peningkatan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (*epinefrin*) yang mempengaruhi

keseimbangan sistem saraf otonom yang menyebabkan seseorang sulit untuk mencapai fase tidur yang dalam, sehingga mempengaruhi produksi hormon serotonin dan melatonin pada lanjut usia. Kecemasan yang tinggi juga akan mengganggu ritme sirkadian yang disebabkan oleh peningkatan produksi hormon kortisol, sehingga membuat lansia sulit untuk tidur nyenyak. Selain itu, kecemasan juga mengganggu keseimbangan *neurotransmitter* seperti serotonin dan melatonin sehingga menyebabkan kualitas tidur menjadi terganggu (Wulansari, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan temuan dan analisis dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lanjut usia di Banjar Selat Anyar, Desa Selat, Kecamatan Abiansemal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada lanjut usia di Banjar Selat Anyar, Desa Selat, Kecamatan Abiansemal yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama proses penelitian ini.

REFERENSI

- Amir, E. E. S., Agustin, A., & Darmin, D. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Desa Bumbungon Kecamatan Dumoga Kabupaten Bolaang Mongondow. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(2), 111–121. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7803694>
- Amiri, S. (2023). *Body Mass Index And Sleep Disturbances: a Systematic Review And Meta-Analysis*. *Postepy Psychiatrii i Neurologii*, 32(2), 96–106. <https://doi.org/10.5114/ppn.2023.129067>

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). Jumlah Penduduk Lanjut Usia Kecamatan Abiansema Kabupaten Badung. <https://badungkab.bps.go.id/indicator/12/91/1/penduduk-menurut-kelompok-umur-di-kecamatan-abiansema.html>
- Basarewan, N.D.S Dwisty, B. Laya, A. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Lawangirung Lingkungan II Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(1), 55–59. <https://doi.org/10.57214/jka.v6i1.8>
- Chang, M. Hasan, S. Suwangto, E.G. Widjaja, N. (2020). *Relationship Between Anxiety And Sleep Quality In Patients Attending Kecamatan Penjaringan Public Health Center, North Jakarta. Public Health and Preventive Medicine Archive*, 8(1), 41–46. <https://doi.org/10.15562/phpma.v8i1.232>
- Garbarino, S. Lanteri, P. Bragazzi, N.L. Magnavita, N. & Scoditti, E. (2021). *Role of sleep deprivation in immune-related disease risk and outcomes. Communications Biology*, 4(1). <https://doi.org/10.1038/s42003-021-02825-4>
- Hartono, A. Avenzora, A. Rachmawati, Y. Sari, N. R. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023. 7823–7830.
- Husna, F., & Ariningtyas, N. (2020). Tingkat Kecemasan Lansia Berdasarkan *Depression Anxiety Stress Scale* 42 (Dass 42) Di Posyandu Lansia Mekar Raharja Dusun Lemah Dadi Bangunjiwo, Kasihan Bantul. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 10(1), 36–44.
- Putri, F.A. Sudayasa, I.P. Eddy, N. (2021). Indonesia. Ramaiah, S. (2003). Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya. Yayasan Obor. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gangguan Cemas (Ansietas)*, 71–84.
- Reboucas, C.M.D.P. Ribeiro, M.R. Raimundo, J.Z. Bezerra, P.C.D.L. Junior, A.M.D.C.D.S. Souza, N.D.S. Pereira, J.R. Junior, J.M.S. Costa, L.M.D.P.R.D. Abreu, L.C.D.A. and Raimundo, R. D. (2021). *Association between sleep quality and depression among Institutionalized And Community Older People Brazilian Western Amazonia. BMC Psychiatry*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03368-y>
- 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. Rofiyanti, W. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Kasihan Ii Bantul Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 3(3), 317–324. <https://doi.org/10.31004/jkt.v3i3.5737>
- Utami, R.J. Indarwati, R. & Pradanie, R. (2021). *Analysis Of Factors Influencing The Sleep Quality Of Elderly People In Nursing Homes. Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Viandara, D. M., Novianti, I.G.A.S.W. Suparwati, K.T.A. & Suadnyana, I.A.A. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Banjar Kalanganyar Desa Dangin Puri Kaja Kecamatan Denpasar Utara. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 2030–2037.
- WHO. (2017, September 27). Gangguan Kecemasan. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Woun, R. Huragana, J. Ferdinandus, A.

- (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Werdha Pengasih Remboken. *Dharma Medika*, 3(2). <https://doi.org/10.24912/tmj.v5i1.24394>
- Wulandari, E. Nasution, R.A. Sari, Y. I. . (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Puskesmas Muara Kumpe. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1).
- Wulansari, A. E. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Glonggong Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun. *STIKes Bhakti Mulia Madiun*, 1–97.
- Zhao, L., Zheng, X., Ji, K., Wang, Z., Sang, L., Chen, X., Tang, L., Zhu, Y., Bai, Z., & Chen, R. (2022). *The Relationship Between Social Support And Anxiety Among Rural Older People In Elderly Caring Social Organizations: A Cross-Sectional Study*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph191811411>