

**HUBUNGAN ANXIETY DENGAN INSOMNIA SELAMA PANDEMI
COVID-19 PADA LANSIA DI POSYANDU PERMADI KELURAHAN
TLOGOMAS KECAMATAN LOWOKWARU
KOTA MALANG**

SKRIPSI



**OLEH :
STEFI GRAF DARAD
NIM. 2017610100**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI
MALANG
2022**

RINGKASAN

Darad, Stefi, Graf 2022. Hubungan *Anxiety* Dengan Insomnia Selama Pandemi Covid-19 Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Tugas Akhir, Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang: Pembimbing (1) Swaidatul Masluhiya A F, M. Ked. Trop. Pembimbing (2) Hilda Mazarina Devi, S.Kep.,Ns.,M.Sc.

Akibat dari wabah covid-19 yang sangat cepat menular dan mempunyai dampak yang cukup besar, hal ini tentunya menimbulkan kecemasan yang akhirnya berdampak pada susah tidur. Terutama pada lansia yang dimana seiring bertambahnya usia, maka kecemasan akan sesuatu hal akan semakin besar apa lagi terhadap suatu hal yang baru yang dapat kapan saja menyerang atau menulari. Yang pada akhirnya Covid-19 ini membuat para lansia menjadi cemas (*Anxiety*) dan mengalami susah tidur (*Insomnia*). Covid-19 merupakan virus yang muncul pada akhir tahun 2019, virus ini pertama kali ditemukan di kota Wuhan China, dan mulai menyebar ke seluruh negara di belahan dunia. Disebutkan bahwa COVID-19 pertama kali mencapai Indonesia pada 2 Maret 2020 di Depok, Jawa Barat. Pasien 01 sempat kontak dekat dengan seorang warga negara Jepang yang ternyata positif COVID-19 saat dites di Malaysia pada Hari Valentine, 14 Februari 2020, yang berujung pada ditemukannya kasus penularan pertama ini. *Anxiety* selama pandemi Covid-19 sebagai gangguan kejiwaan yang mempengaruhi kesehatan emosional sehingga lansia mudah mengalami insomnia. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan sulit tidur dengan kecemasan pada lansia yang tinggal di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang pada masa pandemi Covid-19. Sebuah metode cross sectional dan desain penelitian korelasional diadopsi. Sampel penelitian terdiri dari 32 responden yang dipilih dengan simple random sampling, dan populasi penelitian terdiri dari 35 orang lansia yang terdaftar di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kota Malang. Instrumen berupa kuesioner DASS dan insomnia digunakan sebagai bagian dari teknik pengumpulan data. Uji Exact Fisher adalah teknik analisis data yang digunakan. Berdasarkan temuan, sebagian besar responden (68,8%) mengaku mengalami sulit tidur kategori sangat berat, sedangkan hampir semua dari 25 responden (78,1%) melaporkan mengalami kecemasan kategori sangat berat. Pada lansia di Posyandu Permadi, Kelurahan Tlogomas, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, hasil uji Fisher's Exact mengungkapkan adanya hubungan kecemasan dengan insomnia di masa pandemi Covid-19. nilai $p = (0,000) (0,05)$. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengetahui faktor lain yang menyebabkan *anxiety* pada lansia seperti kondisi ekonomi keluarga dan kehilangan anggota keluarga, serta mengetahui faktor lain yang menyebabkan insomnia seperti kebiasaan minum kopi dan faktor lingkungan.

Kata Kunci : *Anxiety; Covid-19; Insomnia; Lansia*

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Dalam keadaan cemas, orang memiliki rasa kelemahan yang menghalangi mereka untuk bertindak dan berperilaku secara logis sebagaimana mestinya. Seseorang yang gugup akan mengalami ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas penyebab atau ekspresinya. (A.Wiramihardja, Sutardjo, 2007). Kecemasan adalah keadaan emosional tanpa objek tertentu dan merupakan pengalaman subjektif seseorang yang tidak dapat dideteksi secara langsung. (Suliswati, 2016). *Anxiety* yang dialami oleh lansia menyebabkan lansia kesulitan tidur atau yang biasa dikenal dengan sebutan insomnia (Arfian, 2013). *Anxiety* sendiri menjadi faktor utama penyebab insomnia pada lansia. Menurut Yusuf (2017), kecemasan ditandai dengan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, ketidakdewasaan, dan ketidakmampuan menghadapi tekanan dan kesulitan hidup sehari-hari. Insomnia merupakan gangguan tidur yang umumnya ditandai dengan *anxiety* yang berlebihan dan stres. Perasaan terasing, sedih, depresi, dan cemas adalah salah satu masalah psikososial yang paling umum di usia lanjut. Salah satu masalah kesehatan mental yang paling umum adalah kecemasan. Di Indonesia, 50% orang dan lansia menderita kecemasan. (Kemenkes, 2016). Dari 238 juta penduduk Indonesia, hampir 39 juta orang menderita masalah kecemasan (Kemenkes, 2017). Di Jawa Timur Usia 55 s/d 64 tahun mengalami gangguan emosi sebesar 8%, 65 s/d 74 tahun sebesar 10%, dan diatas 75 tahun sebesar 13%, sedangkan di Kota Malang prevalensi orang yang mengalami gangguan mental emosional atau pengalaman kecemasan meningkat dari 6,0% menjadi 9,8%. (Dinkes, 2018).

Insomnia juga berdampak sangat merugikan penderita seperti seorang lansia. Gangguan mental yang memiliki hubungan erat dengan insomnia yaitu *anxiety*. Kecemasan adalah perasaan takut yang meresap dan sangat tidak menyenangkan. *Anxiety* juga adalah respon terhadap salah situasi tertentu yang mengancam bagi seseorang lansia yang mengalami insomnia. Menurut Rafknowldege (2016), kecemasan adalah elemen lain yang berkontribusi terhadap sulit tidur karena orang yang mengalami kecemasan yang signifikan sering merefleksikan kesulitan mereka.

Insomnia yang sering dikenal dengan gangguan tidur ditandai dengan kurang tidur baik dari segi kuantitas maupun kualitas menurut Laniwaty (2017). Sulit tidur awal, gangguan emosi, ketegangan, atau gangguan tubuh adalah penyebab utama dari gejala insomnia (misalnya: kelelahan yang berlebihan atau penyakit yang mengganggu fungsi organ). Bangun dini adalah istilah untuk kondisi dapat tertidur secara teratur, tetapi tidak dapat tetap tertidur karena sering mengalami gangguan atau bangun lebih awal dari biasanya.

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa di Indonesia, 50% lansia mengalami gangguan tidur hingga mencapai usia 65 tahun. Angka kejadian gangguan tidur pada lansia relatif signifikan. Di Indonesia, insomnia dialami oleh 67% lansia, yang prevalensinya masih signifikan. Angka ini berasal dari populasi yang berusia di atas 65 tahun. Menurut jenis kelamin, ditemukan bahwa 78,1% wanita berusia 60 hingga 74 tahun dilaporkan mengalami insomnia (Mustain, 2019). Banyak hal yang dapat mempengaruhi insomnia. Ini termasuk menjadi tua,

menjadi wanita, menikah, merokok, minum kopi, memiliki masalah kesehatan, berada di bawah tekanan, dan kebisingan (Ali, et al, 2019).

Lansia merupakan usia dimana telah memasuki tahapan akhir dari perjalanan hidup manusia atau akhir dari siklus perkembangan manusia (Darmojo, 2015). Depkes RI (2018) mengemukakan bahwa Setiap orang yang telah berusia 60 tahun atau lebih dianggap lanjut usia. Tentu saja banyak perubahan fisiologis yang terjadi selama ini, termasuk penurunan daya tahan tubuh yang meningkatkan kemungkinan gangguan kesehatan. Wabah penyakit virus corona, juga dikenal sebagai COVID-19, yang dimulai di Wuhan, Cina, pada akhir tahun 2019 saat ini menyebabkan kekacauan di seluruh dunia. WHO secara resmi telah menetapkan wabah ini sebagai pandemi, artinya wabah ini menyerang semua negara di dunia. Jumlah kasus Covid-19 di seluruh dunia terus meningkat. Per Juli 2020, terdapat 13.224.909 kasus di seluruh dunia, ditemukan di 215 negara, dengan 574.903 kematian (WHO, 2020). Pada 14 Juli 2020, terdapat 76.981 kasus di Indonesia, dengan tingkat kematian 2.535 kasus (Gugus Covid-19, 2020). Ukuran partikel virus RNA virus corona berkisar antara 120 hingga 160 nm. Virus-virus tersebut, yang meliputi *alphacoronavirus 229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *betacoronavirus HKU1*, *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS-CoV)*, dan *Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus*, awalnya menginfeksi hewan seperti kelelawar dan unta sebelum akhirnya menginfeksi manusia (*MERS*)-CoV),(Susilo, dkk. 2020).

Patogenesis dan penularan yang kuat menjadi ciri Covid 19, yang dapat disebarkan melalui kontak dengan orang lain yang dinyatakan positif maupun

melalui droplet. Kotoran penderita Covid 19 juga sering mengandung virus ini. bertahan selama 1-2 hari dalam tinja (Han & Yang, 2020). Pasien biasanya melaporkan demam (98%), batuk (76%), dispnea (55%), mialgia atau kelelahan (44%), produksi sputum (28%), sakit kepala (8%), hemoptisis (5%), dan diare. (3%), sebagai gejala awal mereka. Pada tahap awal penyakit, hanya satu pasien yang tidak mengalami demam. Sindrom gangguan pernapasan akut (ARDS) terjadi pada 12 kasus (29%), kerusakan jantung akut terjadi pada 5 kasus, cedera ginjal akut terjadi pada 3 kasus, dan syok terjadi pada 3 kasus, (Jiang, dkk. 2020).

Dampak negatif lain dari pandemi Covid-19, seperti terganggunya kesehatan mental, akan membutuhkan waktu pemulihan yang lebih lama dibandingkan dengan pandemi itu sendiri. Hal ini bisa terjadi karena beberapa alasan, antara lain isolasi berkepanjangan (lock down), yang mengakibatkan kebosanan, kecemasan, bahkan insomnia. Kesehatan mental setiap orang terkena dampak negatif dari peningkatan kasus Covid-19, tetapi ini terutama berlaku untuk orang lanjut usia. (Banerjee, 2020). Situasi pandemi Covid-19 ini meningkatkan stres dan kecemasan. Juga disebabkan oleh pemberitaan terus-menerus terkait status pandemik, adanya informasi yang tidak akurat (hoaks) atau berlebihan dari media massa maupun media sosial, sehingga menambah tingkat kecemasan pula. Dari berbagai laporan penelitian dikatakan kecemasan dapat menurunkan imunitas pada umumnya dan khususnya pada kelompok lansia (Roy, dkk. 2020); (WHO, 2020).

Gejala fisik kecemasan termasuk gemetar, sesak di dada atau perut, berkeringat deras, pusing, dan pingsan. Gejala kognitif meliputi rasa khawatir, merasa takut atau cemas akan masa depan, berpikir berlebihan atau sangat sadar

akan sensasi yang muncul pada tubuh, takut kehilangan kendali, memikirkan pikiran-pikiran yang mengganggu berulang kali, dan kesulitan memfokuskan atau berkonsentrasi pada pikiran (perilaku menghindar, ketergantungan dan perilaku gelisah). Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 19 Mei 2021 yang dilakukan di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang didapatkan 10 lansia. Hasil wawancara dari 10 lansia didapatkan 8 lansia yang mengalami pusing, sakit kepala, gemetar, keringat dingin, dada berdebar dan mengalami kesulitan tidur pada malam hari selama pandemi covid-19 dan 2 lansia tidak mengalami masalah tidur dan merasa tenang dan santai. Umumnya lansia yang mengalami kesulitan tidur atau insomnia disebabkan oleh *anxiety* akibat pemikiran yang berlebihan, seperti pemikiran akan kesehatannya. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian “Hubungan *anxiety* dengan insomnia selama pandemi covid-19 Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang”.

2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan *anxiety* dengan insomnia selama pandemi covid-19 Pada Lansia Di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang ?

3. Tujuan Penelitian

3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan sulit tidur pada lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang saat terjadi wabah Covid-19

3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *anxiety* selama pandemi covid-19 pada lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
2. Mengidentifikasi insomnia pada lansia selama pandemi covid-19 di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.
3. Menganalisis hubungan tingkat *anxiety* dengan insomnia selama pandemi covid-19 pada lansia di Posyandu Permadi Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

4. Manfaat Penelitian

4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan daya pikir serta dapat dijadikan pedoman bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait judul yang sama

4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Studi ini dapat memperluas keahlian peneliti dan membantu mahasiswa keperawatan mempersiapkan diri untuk dunia kerja dengan memberikan informasi yang berguna.

2. Bagi Lansia dan Posyandu

Hasil Penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan atau materi yang layak diinformasikan kepada lansia dan posyandu untuk memberikan

gambaran tentang hubungan antara kecemasan dan insomnia pada lansia selama pandemi covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Aanes, M. M., Hetland, J., Pallesen, S., & Mittelmark, M. B. (2011). *Does loneliness mediate the stress-sleep quality relation? the Hordaland Health Study. International Psychogeriatrics*, 23(6), 994–1002. <https://doi.org/10.1017/S1041610211000111>
- Agus, A., Halawa, A., & Booth, A. W. (2015). Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesepian pada Lansia Di Posyandu Lansia Tegar Kemlaten VII Surabaya.
- Ancoli-Israel, S., & Cooke, J. R. (2005). *Prevalence and comorbidity of insomnia and effect on functioning in elderly populations. Journal of the American Geriatrics Society*, 53(7 SUPPL.), 264–271. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2005.53392.x>
- APA. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fourth Edition*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.06.006>
- Ardianto, H. D. (2015). Hubungan tingkat kesepian dengan kejadian insomnia pada lansia di pstw yoga unit budiluhur kasongan bantul. 1–10. http://digilib.unisayogya.ac.id/73/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Arfian. 2013. KTI Kecemasan BAB II. (<http://liyanzaruki.blogspot.com/2013/01/kti-kecemasan-bab-2.html>, diakses 23 Januari 2013)
- Arikunto, S. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- BPS RI. (2020b). *Perilaku Masyarakat di Masa Pandemi (Vol. 19)*. Jakarta: BPS RI. Retrieved from <https://www.bps.go.id/publication>
- BPS, B., & Kemenkes, I. C. F. 2012. *International. Indonesia Demographic and Health Survey*.
- BPS. 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2019*
- Clark, P. R. L. Tobing, Imanuel, S. M. Wulandari. (2021). Tingkat Kecemasan Bagi Lansia Yang Memiliki Penyakit Penyerta Ditengah Situasi Pandemi Covid-19 Di Kecamatan Parongpong, Bandung Barat. *Community of Publishing In Nursing (COPING)*. Vol. 09. No. 02.
- Copel, L. C. (2007). *Kesehatan Jiwa & Psikiatri (2nd ed)* (Akemat penerjemah). Jakarta: EGC
- Darmojo, Boedhi. 2015. *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI
- Departemen Kesehatan Indonesia (2014) *Data Lansia di Indonesia tahun 2005* <http://www.depkes.go.id/index.php?vw=2&id=SNR.13110002> Diakses tanggal 28 maret 2014 jam 10.15 WITA.
- Depkes RI. (2018). *Pedoman Pembinaan Lanjut Usia Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- Ernawati (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lansia. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/12345678/3706/ERNAWATI%20%20AGUS%20SUDARYANTO%20fix%20BGT.pdf?sequence=1> Diakses tanggal 15 Juli 2014 jam 07.44 WITA
- Frontiers in Neurology*, 10(JUL), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00849>
- Hawari, H.D. (2013) *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*. Jakarta: FK UI

- Infodatin kemenkes RI 2016. *Situasi lanjut usia di Indonesia*. Jakarta: kementerian kesehatan RI.
- Iwan. (2009). Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale). <http://www.sleepnet.com>. Diakses pada tanggal 28 September 2022
- Juneris. A, Asima. S, Mestika. L. (2021). Tingkat Kecemasan Kelompok Lanjut Usia Di Situasi Pandemi Covid-19. Universitas Sari Mutiara Indonesia . *Jurnal Kesehatan Delima Pelamonia*. Vol.5 No.1.
- Kemenkes RI. 2017. Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016
- Kemenkes RI. 2020. *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2021*. Malang: Kemenkes RI
- Kementrian Kesehatan RI 2021. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Jakarta: Kemenkes RI ; 2021
- Lovibond, S.H & Lovibond, P.F. 1995. Manual for the Depression Anxiety Stres Scales. The Psychology Foundation of Australia Inc.
- Maas, M.L., et al (2011) Asuhan Keperawatan Geriatrik (Renata Komalasari, Ana Lusyana, Yuyun Yuningsih, Penerjemah). Jakarta: EGC.
- Medina, C., Janssen, I., Campos, I., & Barquera, S. (2020). Physical inactivity prevalence and trends among Mexican adults: Results from the National Health and Nutrition Survey (ENSANUT) 2006 and 2012. *BMC Public Health*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-1063>
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). *The insomnia severity index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response*. *Sleep*, 34(5), 601–608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- 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*.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). *Insomnia in the elderly: A review*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 1017–1024. <https://doi.org/10.5664/jcsm.7172>
- Peck, R. (1956). *Psychological developments in the second half of life*. In *Conference on Planning Research*.
- Putri, D. A. (2019). Status Psikosoial Lansia di PSTW Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta tahun 2019.
- Rafknowleddje. 2016. *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta PT Elex Media Komputindo.
- Raharja, Ericha (2013). Hubungan Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia. <http://repository.unej.ac.id/bitstream/>
- Rahman 2020. Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Rajput, V., & Bromley, S. M. (1999). *Chronic insomnia: A practical review*. *American Family Physician*, 60(5), 1431–1442.
- Rothan, H. A., & Byrareddy, S. N. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *Journal of Autoimmunity*, 109, 102433. <https://doi.org/10.1016/j.jaut.2020.102433>
- Stuart W Gail (2012). Buku Saku Keperawatan Jiwa. Edisi 5 revisi. Jakarta : EGC

- Videbeck, Sheila (2012) Buku Ajar Keperawatan Jiwa (Renata Komalasari, penerjemah). Jakarta: EGC.
- A.Wiramihardja, Sutardjo, Pengantar Psikologi Klinis. Bandung: PT. Refika Aditama, 2007.
- WHO2020.info.Coronavirus Cases:. /<https://www.worldometers.info/coronavirus/>. Diakses Pada 8 Mei 2020 dan 17 Mei 2020.
- Yusuf, A., Fitryasari, R., & Nihayati, H. E. (2017). Buku ajar keperawatan kesehatan Jiwa (1st ed.). Jakarta: Mitra Wacana Media.