

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DAN INSOMNIA  
PADA LANSIA DI PANTI WERDHA PALEMBANG**

**Skripsi**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked)



Oleh:

**Mayalisna Prihatiningrum**  
**04011181621003**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**2019**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN  
DAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI  
WERDHA PALEMBANG

Oleh:

**Mayalisna Prihatiningrum**  
04011181621003

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana  
Kedokteran

Palembang, 20 Desember 2019

**Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya**

Pembimbing I

dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes  
NIP. 198509272010122006

Pembimbing II

dr. Fifi Argentina, Sp.KK  
NIP. 197806112005012006

Penguji I

dr. Abdullah Shahab, Sp.KJ., MARS  
NIP. 196711251999031001

Penguji II

Fatmawati, S.Si., M.Si  
NIP. 197009091995122002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi  
Pendidikan Dokter

dr. Susilawati, M. Kes  
NIP. 19780227 201012 2001

Wakil Dekan I



dr. Firdaus Hani P., Sp.Pd-KR, M. Kes  
NIP. 1974072400801 2 007

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai prosedur yang ditetapkan.
2. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan/atau doktor), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
3. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 20 Desember 2019



( Mayalisna Prihatiningrum )

Mengetahui,

Pembimbing I ,



**dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes**  
NIP. 198509272010122006

Pembimbing II



**dr. Fifa Argentina, Sp.KK**  
NIP. 197806112005012006

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA PALEMBANG

(Mayalisna Prihatiningrum, Desember 2019, 49 Halaman)  
Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya

**Latar Belakang.** Insomnia adalah gangguan tidur yang rentan dialami oleh lansia. Semakin bertambahnya umur, semakin sulit pula untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Insomnia adalah kesulitan untuk jatuh tertidur atau susah untuk mempertahankan tidur. Hal tersebut dikarenakan banyaknya faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah kecemasan yang dapat menimbulkan insomnia. Para lansia yang mengalami perubahan ini lebih banyak mengalami berbagai kemunduran daripada kemajuan, baik dalam aspek fisik, aspek emosional, aspek sosial maupun aspek psikologis yang jika mengalami kegagalan dalam beradaptasi dapat menyebabkan kecemasan yang mempengaruhi kualitas dan kuantitas tidur sehingga terjadinya insomnia. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada lansia.

**Metode.** Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 62 orang lansia yang berusia  $\geq 60$  tahun yang tinggal di Panti Werdha Dharma Bakti dan Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang pada bulan September 2019. Penilaian tingkat kecemasan pada lansia menggunakan Kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* dan untuk penilaian insomnia menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale*.

**Hasil.** Berdasarkan karakteristik sosiodemografinya didapatkan usia terbanyak adalah 60-70 tahun, jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, pendidikan terakhir terbanyak adalah SD dan status perkawinan terbanyak adalah kawin. Tingkat kecemasan terbanyak adalah kecemasan ringan-sedang yaitu sebanyak 30 orang (48,4%) sedangkan kejadian insomnia yaitu sebanyak 40 orang (64,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan insomnia ( $p$  value = 0,000) dengan nilai PR untuk tingkat kecemasan berat adalah 3,6 dan tingkat kecemasan ringan-sedang adalah 4,1.

**Simpulan.** Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada lansia.

**Kata Kunci:** Lansia, Tingkat Kecemasan, Insomnia, *Zung Self Rating Anxiety Scale*, *Insomnia Rating Scale* (IRS)

Mengetahui,

Pembimbing I,

dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes  
NIP. 198509272010122006

Pembimbing II,

dr. Fifi Argentina, Sp.KK  
NIP. 197806112005012006



## ABSTRACT

### THE ASSOCIATION BETWEEN LEVEL OF ANXIETY AND INSOMNIA IN ELDERLY AT NURSING HOME IN PALEMBANG

(Mayalisna Prihatingrum, December 2019, 49 pages)  
Faculty Of Medicine, University Of Sriwijaya

**Background.** Elderly is vulnerable to insomnia (sleep disorders). Insomnia is difficulty in a falling asleep or maintaining sleep. As a person gets older, they will encounter difficulty to get the quality and quantity of effective sleep. Due to many factors that affect, one of them is anxiety caused insomnia. The elderly whom facing these changes, experience more setbacks than progresses, both in the physical aspects, emotional aspects, social aspects and psychological aspects. Therefore, if experiencing failure in adapting to those changes, may cause anxiety that affects the quality and quantity of sleep resulting in insomnia. The aim of this study was to determine the relationship between anxiety levels and insomnia in the elderly.

**Method.** This study was an observational analytic study that used a cross sectional approach. The number of samples was 62 elderly in the age of 60 years old that live in Panti Werdha Dharma Bakti and Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita in Palembang on September 2019. The assessment of anxiety levels in the elderly used Zung Self Rating Anxiety Scale and for insomnia assessment used Insomnia Rating Scale.

**The results.** Based on the sociodemographic characteristics; the highest age is 60-70 years old, the gender majority is female, the most previous education is elementary school and the highest married status is marriage. The highest level of anxiety is mild-moderate anxiety in 30 people (48.4%) while the incidence of insomnia is happening in 40 people (64.5%). There is a significant relationship between the level of anxiety and insomnia ( $p$  value = 0.000) with the PR value for the level of severe anxiety is 3.6 and the level of mild-moderate anxiety is 4.1.

**Conclusion.** There is a relationship between level of anxiety with the incidence rate of insomnia in the elderly at nursing home in Palembang.

**Key Words:** Elderly, Anxiety Level, Insomnia, Zung SelfRating Anxiety Scale, Insomnia Rating Scale (IRS)

Mengetahui,

Pembimbing I,



dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes  
NIP. 198509272010122006

Pembimbing II,



dr. Fifa Argentina, Sp.KK  
NIP. 197806112005012006

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Alhamdulillahirabbil'alamın, puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkat limpahan rahmat dan nikmat yang diberikan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Palembang”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dr. Puji Rizki Suryani, M. Kes. dan dr. Fifa Argentina, Sp.KK yang telah mengorbankan waktu dan tenaga dalam membimbing penulis selama pengerjaan skripsi ini. Terima kasih juga kepada dr. Abdullah Shahab, Sp.KJ, MARS dan Bu Fatmawati, S.Si, M.Si yang telah memberikan masukan untuk memperbaiki skripsi ini, serta kepada dr. Tri Suciati, M.Kes. dan dr. Msy. Rulan Adnindya, M.Biomed. yang telah membantu sebagai ketua dan sekretaris blok skripsi.

Hasil penulisan skripsi ini dipersembahkan untuk kedua orang tua penulis, yaitu bapak Marzali dan ibu Lamdari, serta saudara penulis ka Mandra, ka Bagus, ka Putri, adik Wulan serta tak luput juga M. Pandu Bacharsyah, disini penulis berterima kasih atas segala dukungan, kasih sayang, semangat, motivasi dan doa-doa baiknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan semua pihak. Serta semoga seluruh kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis mohon maaf jika masih terdapat kekurangan baik dari segi isi maupun cara penulisan.

Palembang, Desember 2019

Penulis,



Mayalisna Prihatiningrum

## DAFTAR SINGKATAN

BPS	: Badan Pusat Statistik
CT Scan	: Computerized Tomography Scan
DSM	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>
EEG	: <i>Electroencephalografi</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric Acid</i>
GH	: <i>Growth Hormone</i>
ICD	: <i>International Code of Diagnostic</i>
ICSD	: <i>International Classification of Sleep Disorders</i>
IRS	: <i>Insomnia Rating Scale</i>
Kemendes	: Kementerian Kesehatan
Lansia	: Lanjut Usia
NIMH	: <i>National Institute of Mental Health</i>
NREM	: Non Rapid Eye Movement
NSC	: <i>Nukleus Supra-Chiasmatic</i>
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPSS	: <i>Statistical Package for Sosial Science</i>
TBC	: <i>Tuberculosis</i>
US	: <i>United States</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Hipotesis .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.5.2 Manfaat Praktis.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1 Usia Lanjut.....	5
2.1.1 Pengertian .....	5
2.1.2 Masalah Pada Usia Lanjut.....	5
2.1.3 Kesehatan Mental Spiritual dan Masalah Psikologi.....	6
2.2 Kecemasan .....	7
2.2.1 Pengertian .....	7
2.2.2 Epidemiologi .....	7
2.2.3 Teori Kecemasan .....	8
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan .....	9
2.2.5 Gejala.....	11
2.2.6 Penegakan Diagnosis.....	12
2.3 Tidur.....	13
2.3.1 Pengertian .....	13
2.3.2 Fisiologi Tidur .....	14
2.4 Insomnia.....	16
2.4.1 Pengertian .....	16
2.4.2 Epidemiologi .....	17
2.4.3 Klasifikasi.....	17
2.4.4 Etiologi .....	19



2.4.5	Faktor Risiko .....	19
2.4.6	Gejala Klinis .....	20
2.5	Kecemasan dan Insomnia Pada Lansia .....	21
2.6	Kerangka Teori .....	24
2.7	Kerangka Konsep .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>26</b>
3.1.	Jenis Penelitian.....	26
3.2.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.3.	Populasi dan Sampel .....	26
3.3.1	Populasi .....	26
3.3.2	Sampel Penelitian .....	26
3.3.2.1	Besar Sampel.....	27
3.3.2.2	Cara Pengambilan Sampel .....	27
3.3.3	Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	28
3.3.3.1	Kriteria Inklusi .....	28
3.3.3.2	Kriteria Eksklusi.....	28
3.4.	Variabel Penelitian.....	28
3.4.1	Variabel Terikat .....	28
3.4.2	Variabel Bebas.....	28
3.5.	Definisi Operasional .....	29
3.6.	Cara Pengambilan Data.....	31
3.7.	Cara Pengolahan dan Analisis Data .....	31
3.8.	Kerangka Operasional.....	32
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>33</b>
4.1.	Hasil Penelitian .....	33
4.1.1	Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Karakteristik Sosiodemografi .....	33
4.1.2	Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Kecemasan .....	34
4.1.3	Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Insomnia .....	35
4.1.4	Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dan Insomnia .....	35
4.2.	Pembahasan.....	36
4.3.	Keterbatasan Penelitian.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>		<b>43</b>
5.1.	Kesimpulan .....	43
5.2.	Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>45</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>49</b>
<b>BIODATA .....</b>		<b>77</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penyebab Umum Insomnia Sekunder.....	19
2. Definisi Operasional .....	29
3. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Karakteristik Sosiodemografi ...	34
4. Distribusi Subjek Penellitian Berdasarkan Tingkat Kecemasan .....	35
5. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Kejadian Insomnia .....	35
6. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Insomnnia .....	36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tahapan Tidur Manusia .....	15
2. Perbandingan Siklus Tidur Dewasa Muda dan Lanjut Usia .....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Penjelasan.....	49
2. Formulir Persetujuan .....	50
3. Formulir Karakteristik Subjek .....	51
4. Formulir Kuesioner <i>Zung Self-Rating Anxiety Scale</i> .....	52
5. Formulir Kuesioner KSPBJ ( <i>Insomnia Rating Scale</i> ) .....	54
6. Data Penelitian.....	56
7. Tabel Pengolahan Data SPSS .....	59
8. Sertifikat Etik.....	62
9. Surat Izin Penelitian.....	63
10. Surat Izin Pengambilan Data .....	64
11. Surat Selesai Melakukan Penelitian.....	65
12. Lembar Konsultasi Skripsi .....	66
13. Lembar Persetujuan Revisi Skripsi.....	67
14. Draft Artikel Publikasi.....	68

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kemajuan di bidang kesehatan, sosial ekonomi masyarakat dan pengetahuan akan berdampak pada kesejahteraan rakyat sehingga akan meningkatkan angka rata-rata usia harapan hidup penduduk. Peningkatan angka rata-rata harapan hidup mencerminkan semakin bertambah panjang masa hidup penduduk secara keseluruhan berdampak pada peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia), seperti halnya yang terjadi di Provinsi Sumatera Selatan. Peningkatan angka rata-rata harapan hidup penduduk membawa konsekuensi yaitu makin bertambahnya jumlah penduduk lansia di Provinsi Sumatera Selatan yang mendekati era penduduk berstruktur tua (*aging population*) dengan proporsi penduduk lansianya mencapai rata-rata 7 persen penduduk usia tua (Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, 2017).

Menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 (enam puluh) tahun ke atas (Kemenkes RI, 2017). Suatu proses dimana terjadi perubahan dari seorang dewasa sehat menjadi sesosok manusia yang rentan dan pada sistem tubuh terjadi penurunan sistem fisiologis serta adanya peningkatan kerentanan seseorang terpajan suatu penyakit serta kematian merupakan definisi dari menua (Rahayu, 2014).

Penduduk lanjut usia yang mengalami gangguan fungsi mandiri disebabkan karena penyakit fisik yang diderita bisa mencapai angka 80%. Sejumlah 30% pasien yang menderita sakit fisik tersebut menderita kondisi komorbid psikiatri, terutama kecemasan dan depresi. Sebagian besar lanjut usia yang menderita penyakit fisik dan gangguan mental tersebut menderita gangguan tidur (Prayitno, 2002). Semakin bertambahnya umur, semakin sulit pula untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif. Hal tersebut dikarenakan banyaknya faktor yang mempengaruhi

seperti stres, serta kecemasan yang dapat menimbulkan insomnia (Dewi PA, 2013).

Kesulitan untuk masuk tertidur, kesulitan dalam mempertahankan tidur dalam, dan bangun terlalu awal maupun campuran dari ketiganya merupakan gangguan tidur pada lansia secara luas. Dapat terjadi hanya sementara maupun kronis. Sebagian besar lansia mengeluhkan kesulitan masuk tidur dan mempertahankan tidur nyenyak yang berlangsung kronis (Rahayu, 2014). Insomnia adalah kesulitan untuk jatuh tertidur atau susah untuk mempertahankan tidur. Hal ini merupakan karakteristik dari gangguan insomnia. Insomnia dapat menjadi kondisi yang independen, atau dapat menjadi komorbiditas dari gangguan mental lain, gangguan tidur lain, atau kondisi medis lainnya (Kaplan, 2015). Menurut *International Classification of Sleep Disorders* yang dikutip ulang oleh Sunarti, insomnia adalah suatu keluhan subjektif terhadap kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur, atau terbangun dini hari yang terjadi minimal 3 malam dalam seminggu, selama 3 bulan, dan mempengaruhi keadaan di siang hari secara signifikan. Sebagai contoh akibat insomnia di siang hari yaitu kesulitan untuk berkonsentrasi, gangguan mood, lemah, dan cemas mengenai tidur (Sunarti and Helena, 2018)

Periode singkat insomnia paling sering dikaitkan dengan kecemasan, baik sebagai gejala lanjutan dari gangguan cemas yang dulu atau untuk mengantisipasi pengalaman yang memicu timbulnya kecemasan misalnya, pemeriksaan atau wawancara kerja yang akan datang (Kaplan, 2015). Gangguan kecemasan (*anxiety disorders*) adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai), hiperaktivitas (pusing, jantung berdetak cepat, dan juga berkeringat), dan pikiran-pikiran yang mendalam (King, 2016).

Dari studi epidemiologi paling awal, insomnia telah memiliki hubungan yang sangat erat dengan gangguan kecemasan pada orang dewasa (Johnson, Roth and Breslau, 2006). Lebih dari 80% orang yang usianya lebih dari 65 tahun melaporkan adanya gangguan tidur (Sunarti and Helena, 2018). Proses menua sendiri tidak menyebabkan munculnya gangguan tidur, tetapi adanya berbagai macam faktor risiko pada individu lansia menyebabkan meningkatnya kejadian gangguan tidur



pada lansia (Rahayu, 2014). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Dimitrova *et al.* (2017) gangguan tidur sering terjadi pada orangtua dengan gangguan ansietas. Sekitar 52-68% orangtua dengan gangguan ansietas dalam penelitian ini melaporkan adanya insomnia sedang sampai berat, lebih dari 90% melaporkan ketidakpuasan tidur.

Salah satu bentuk dari fasilitas yang disediakan oleh pemerintah adalah Panti Jompo Tresna Werdha. Panti Jompo Tresna Werdha diadakan dengan tujuan untuk menjadi lembaga pengganti keluarga yang mampu memberikan pelayanan kesejahteraan sosial bagi para lansia yang karena suatu sebab tidak lagi memiliki keluarga, atau masih memiliki keluarga namun tidak dapat dirawat dalam keluarga tersebut. Panti Jompo Tresna Werdha sebagai lembaga pengganti keluarga yang diharapkan mampu memberikan pelayanan kesejahteraan sosial bagi para lansia harus mampu menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada para lansia. Para lansia yang mengalami perubahan ini lebih banyak mengalami berbagai kemunduran daripada kemajuan, baik dalam aspek fisik, aspek mental dan emosional, aspek sosial maupun aspek psikologis (Fairrida, 2017).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada lansia di Panti Werdha Kota Palembang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada lansia di Panti Werdha Kota Palembang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik sosiodemografi lansia yang tinggal di Panti Werdha Kota Palembang.
2. Mengidentifikasi angka kejadian lansia yang tinggal di Panti Werdha yang mengalami kecemasan.

3. Mengidentifikasi angka kejadian lansia yang tinggal di Panti Werdha yang mengalami insomnia.
4. Menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada lansia di Panti Werdha Kota Palembang.

#### **1.4 Hipotesis**

H0: Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada lansia di Panti Werdha.

H1: Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada lansia di Panti Werdha.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

##### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada lansia yang tinggal di Panti Werdha.
2. Hasil penelitian ini akan memberikan bukti tambahan tentang hubungan kecemasan dengan insomnia.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber rujukan untuk penelitian selanjutnya.

##### **1.5.2 Manfaat Praktis**

1. Hasil penelitian ini memberikan pengetahuan kepada subjek penelitian agar dapat menghindari kecemasan yang berlebihan agar mencegah terjadinya gangguan tidur (insomnia).
2. Hasil penelitian ini dapat dipublikasi di jurnal sehingga memberikan informasi kepada tenaga kesehatan mengenai pentingnya upaya pencegahan serta mengatasi kecemasan dan insomnia yang dialami lansia di Panti Werdha Palembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. Z., Arsin, A. A. and Muhammad, Y. (2012) ‘Determinan Insomnia pada Lanjut Usia’, *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional Dinas Kesehatan Kabupaten Bone Bolango*, pp. 154–157.
- Amir, N. 2007. ‘Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan’, *Cermin Dunia Kedokteran*, 157, p. 199. doi: 10.1037/fsh0000118.
- Annisa, D. F. and Ifdil, I. (2016) ‘Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)’, *Konselor*. doi: 10.24036/02016526480-0-00.
- Astuti, N.H. dkk. 2013 ‘Penatalaksanaan Insomnia pada Usia Lanjut’, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Atkinson, R. L. and Atkinson, R. C. 1983. Pengantar Psikologi VIII, penerbit Erlangga. VIII. Edited by Darma, A.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan .2017. ‘Statistik Penduduk Lanjut Usia Provinsi Sumatera Selatan’, p. 1. Available at: <https://sumsel.bps.go.id/publication/2017/12/08/829d6ac76ba5c897d2484c20/statistik-penduduk-lansia-provinsi-sumatera-selatan-2016>.
- Danirmala, D. & Ariani, P. (2013) ‘Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013’, *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Jalan PB Sudirman Denpasar*.
- David, G.F.M.D. and William, C.F.M. 1997. ‘Anxiety disorders and insomnia in geriatric patients’, *Geriatric Psychiatry*, 20(1), p. 137.
- Dewi, P.A. 2013. ‘Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013’, 2(SGEM2016 Conference Proceedings, ISBN 978-619-7105-16-2 / ISSN 1314-2704), p. 2. Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/10144/7488>.
- Dimitrova, N. et al. 2017. ‘Public Access NIH Public Access’, *Insomnia in Older Adults with Generalized Anxiety Disorder*, 32(7), pp. 736–740. doi: 10.1371/journal.pone.0178059.
- Domonkos, E. *et al.* 2017. ‘Sex differences and sex hormones in anxiety-like behavior of aging rats’, *Hormones and Behavior*. doi: 10.1016/j.yhbeh.2017.05.019.
- Djauzi. (2010). *Tidur Pada Usia Lanjut*. Last Update: 05 Januari 2011.
- Ernawati & Sudaryanto, A. 2010. Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia Di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Semarang. Tidak di Publikasi.
- Fairrida, 2007. Uji Analisis Psikometri Alat Ukur “The Abbreviated Penn State Worry Questionnaire (Pswq-A)” Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti WerdhaPropinsi Dki Jakarta’, thesis diterbitkan, Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya, Jakarta diakses 15 maret 2012, <http://lib.atmajaya.ac.id>
- Fikri, L. 2016. Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Kecemasan dan Mekanisme Koping Mahasiswa Tingkat Pertama FKIK UMY 2015/2016.

Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- Folks, D. G. and Fuller, W. C. (1997) 'Anxiety disorders and insomnia in geriatric patients', *Psychiatric Clinics of North America*. doi: 10.1016/S0193-953X(05)70398-1.
- Haris, E.R. *et al.* 2014. 'Kualitas Hidup Lansia dengan Gangguan Kognitif dan Gangguan Mental: Studi Cross Sectional di Kelurahan Kalianyar Jakarta Barat. *Damianus Journal of Medicine*. p. 117-127
- Irfannuddin. 2019. Cara Sistematis Berlatih Meneliti Merangkai Sistematika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. RAYYANA KOMUNIKASIINDO. Jakarta Timur, Indonesia, hal. 97.
- Joewana, S. 1998. 'Psikopatologi Insomnia'. in *Cermin Dunia Kedokteran*. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan PT. Kalbe Farma, p.10.
- Johnson, E. O., Roth, T. and Breslau, N. 2006. 'The association of insomnia with anxiety disorders and depression: Exploration of the direction of risk', *Journal of Psychiatric Research*, 40(8), p. 701. doi: 10.1016/j.jpsychires.2006.07.008.
- Kamel, N. S. and Gammack, J. K. (2006) 'Insomnia in the Elderly: Cause, Approach, and Treatment', *American Journal of Medicine*. doi: 10.1016/j.amjmed.2005.10.051.
- Kaplan, S. 2015. *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry. Behavioral Sciences Clinical Psychiatry*. 11th edn. Newyork.
- Kemendes RI .2017. 'Analisis Lansia di Indonesia', Kementerian Kesehatan RI.
- King, L. A. 2016. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. 2nd edn, Jakarta: Salemba Humanika. 2nd edn.
- Marchira, C.R. dkk. 2007. 'Pengaruh Faktor-Faktor Psikososial Dan Insomnia Terhadap Depresi Pada Lansia Di Kota Yogyakarta', *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23(1), pp. 1–5.
- Markam, S. 2009. *Dasar-Dasar Neuropsikologi Klinis*. Sagung Seto. Jakarta, Indonesia, hal. 19-20
- Maslim, R. 2013. 'Diagnosis Gangguan Jiwa Rujukan Ringkas dari PPDGJ - III dan DSM - 5', PT. Nuh Jaya, Jakarta, p. 267.
- Musadik, K. 1998. 'Patofisiologi Gangguan Tidur'. in *Cermin Dunia Kedokteran*. Jakarta: Pusat Penelitian dan Pengembangan PT. Kalbe Farma, p.8.
- Mukiat, A.M.Y. 2011. Prevalensi Insomnia Pada Usia Lanjut Di Panti Werdha Dharma Bhakti dan Yayasan Sosial Sukamaju Palembang Periode Oktober-Desember 2011. Skripsi. Palembang: Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- National Institute of Mental Health. 2018. [Diakses tanggal 13 Juni 2019] Tersedia di : <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>.
- Nevid, S.J. dkk. 2003. *Psikologi Abnormal*. Jilid I. Terjemahan Oleh: Murad dkk. Erlangga, Jakarta, Indonesia, hal. 163-184.
- Octaviani, M. 2012. Gambaran Depresi pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal; Fakultas Kedokteran Universitas Tangjung Pura Pontianak*.
- Notoatmodjo, S. (2010) 'Metodologi Penelitian Kesehatan'. Jakarta: EGC
- Nuryanti, T. & Indarwati, R.H. S. 2009. 'Hubungan Perubahan Peran Diri Dengan

- Tingkat Depresi Pada Lansia Yang Tinggal Di PTU PSLU Pasuruan Babat Lamongan', pp. 1–7. Available at: <https://e-journal.unair.ac.id/IJCHN/article/view/11898/6820>.
- Parasari, G.A.T. & Lestari, M.I. 2015. 'Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada lansia Di Kelurahan Sading', *Journal of Psikologi Udayana*, 2(1), pp. 68–77.
- Patmonodewo, S. dkk. 2001. *Bunga Rampai Psikologi Perkembangan Pribadi: dari bayi sampai lanjut usia*. UI Press. Jakarta, Indonesia, hal. 195-199
- Perlis, M. L. *et al.* (2016) 'Etiology and Pathophysiology of Insomnia', in *Principles and Practice of Sleep Medicine*. doi: 10.1016/b978-0-323-24288-2.00082-9.
- Putera, R.S. 2011. *Tips Sehat Dengan Pola Tidur Yang Tepat Dan Cerdas*. Buku Biru. Jogjakarta, Indonesia.
- Prayitno, A. 2002. 'Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksanaannya', *Kedokteran Trisakti*, 21(1), p. 24. doi: 10.1177/0898264314523448.
- Rahayu, R. A. 2014. 'Gangguan Tidur Pada Usia Lanjut', in Setiati, S. dkk. (ed.) *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. VI, p. 3824.
- Ramaiah, S. 2003. *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Pustaka Populer Obor. Jakarta, Indonesia.
- Roth, T. 2007. 'Insomnia: Definition, prevalence, etiology, and consequences', *Journal of Clinical Sleep Medicine*, p. 87.
- Saputri, M. A. W. and Indrawati, E. S. 2011. 'Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah', *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), pp. 65–72.
- Sayekti, N. and Hendrati, L. 2015. 'Analisis Risiko Depresi, Tingkat sleep Hygiene dan Penyakit Kronis dengan Kejadian Insomnia pada Lansia', *Departemen Epidemiologi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, p. 186.
- Setiati, S. dkk. 2014. 'Proses Menua dan Implikasi Kliniknya', in Setiati, S. dkk. (ed.) *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. VI, p. 3676
- Sherwood, L. 2016. 'Fisiologi Manusia Dari Sel ke Sistem', *Susunan Saraf Pusat*, p. 183.
- Sincihu, Y. et al. 2018. 'The Relationship Anxiety with Degree of Insomnia in the Elderly', 2071(1), pp. 15–30.
- Sumirta, I.N. & Laraswati, A.A.I. 2015. 'Faktor yang Menyebabkan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia', p. 20-30.
- Sunarti, S. and Helena, H. 2018. 'Gangguan Tidur pada Lanjut Usia', *Journal of Islamic Medicine*, 2(1), p. 2. doi: 10.18860/jim.v2i1.5009.
- Suparto. 2003. *Sehat Menjelang Usia Senja*. PT Remaja Rosdakarya. Bandung, Indonesia, hal. 199.
- Sutinah & Maulani. 2017. Hubungan Pendidikan, Jenis Kelamin Dan Status Perkawinan Dengan Depresi Pada Lansia. *Journal Endurance* 2(2). (<http://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1931>, Diakses pada tanggal 29 Oktober 2019)
- Taylor, D. J. *et al.* (2005) 'Epidemiology of Insomnia, Depression, and Anxiety', *Sleep*, 28, pp. 1457–1464. doi: 10.1093/sleep/28.11.1457.

- Totallia, Y. dkk. 2018. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Werdha Griya Asih Lawang Tahun 2018 (<https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1079>). Diakses pada 02 November 2019)
- Zung, W.W.K. 1971. A Rating Instrument for Anxiety Disorders. *Psychosomatics*, 12: 371–379.