

Angka Kejadian Gangguan Cemas dan Insomnia pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013

I Dewa Ayu Aninda Vikhanti¹, I Gusti Ayu Indah Ardani²

ABSTRAK

Stres dan perubahan yang terjadi seiring dengan proses penuaan dapat menjadi faktor penyebab gangguan cemas. Salah satu gangguan yang muncul bersamaan dengan gangguan cemas pada lanjut usia (lansia) adalah gangguan tidur. Sulit untuk menentukan apakah gangguan cemas menyebabkan gangguan tidur atau sebaliknya. Yang menjadi perhatian adalah gangguan cemas yang berkepanjangan, lebih dari 6 bulan, dapat bertambah parah jika tidak ditangani. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui jumlah lansia yang mengalami gangguan cemas dan insomnia serta hubungan keduanya pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya. Dalam penelitian ini digunakan metode *non-eksperimental, cross sectional* dengan jumlah sampel 15 orang. Berdasarkan hasil wawancara menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* dan *Insomnia Screening* didapatkan bahwa pada kelompok usia 60 – 70 tahun terdapat 1 orang lansia yang mengalami gangguan cemas (16,6%), 2 orang yang mengalami insomnia (33,3%) dan 1 orang mengalami gangguan cemas dan insomnia (16,6%). Pada kelompok usia 71 – 80 tahun terdapat 2 orang yang mengalami gangguan cemas (22,2%), 2 orang mengalami insomnia (22,2%), dan 2 orang mengalami gangguan cemas dan insomnia (22,2%). Pada kelompok jenis kelamin perempuan terdapat 3 orang mengalami gangguan cemas (27,2%), 3 orang mengalami insomnia (27,2%), dan 3 orang mengalami gangguan cemas dan insomnia (27,2%). Pada jenis kelamin laki-laki 1 orang mengalami insomnia dan tidak ada yang mengalami gangguan cemas. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi terjadinya gangguan cemas dan insomnia pada lansia, yaitu usia dan jenis kelamin. Gangguan cemas cenderung terjadi pada usia yang lebih muda dan jenis kelamin perempuan.

Kata Kunci : lansia, insomnia, cemas, faktor psikososial

ABSTRACT

Stress and changes that accompany aging can be an aggravate factor of anxiety disorder. Anxiety disorder can occur together with sleep disorder. It is difficult to determine whether anxiety disorders cause sleep disorders, or sleep disorder cause anxiety. The concern is that prolonged anxiety disorders, more than six months, can worsen if left untreated. This study is to determine the number of elderly who experience anxiety disorders and insomnia, as well as their relationship, in Social Institutions Tresna Werdha Wana Seraya. This study used a non-experimental, cross sectional. These samples included 15 people. The research instrument used in this study is the *Hamilton Anxiety Rating Scale* and *Insomnia Screening*. As the result, in the age group of 60-70 years there is one person who had the anxiety disorders (16.6%), two people who have insomnia (33.3%) and 1 person experiencing anxiety disorders and insomnia (16.6%). In the age group 71-80 years, there are 2 people who experience anxiety disorders (22.2%), two people experience insomnia (22.2%), and two people experience anxiety disorders and insomnia (22.2%). In the group of female sex, there are 3 people experiencing anxiety disorders (27.2%), three people experience insomnia (27.2%), and three people have anxiety disorders and insomnia (27.2%). In the male gender 1 person experiencing insomnia and no experience anxiety disorders. There are various factors that influence the occurrence of anxiety disorders and insomnia in the elderly, the age and gender. Anxiety disorders tend to occur at a younger age and female gender.

Keyword : elderly, anxiety, insomnia, psychosocial factors

PENDAHULUAN

Lansia merupakan suatu tahap lanjut dari kehidupan manusia yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk melakukan adaptasi dengan stres lingkungan serta kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis.¹

Menurut Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 Ayat 2 dikatakan bahwa

lanjut usia adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas.² Sedangkan *World Health Organization* (WHO) mengklasifikasi-kan usia lanjut menjadi 4 kriteria yaitu, usia pertengahan (*middle age*) 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) 75-90 tahun, usia sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun.

Gangguan cemas timbul akibat perasaan takut dan khawatir yang berlebihan atau tidak

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

² Bagian/SMF Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana/Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar
Email: anindavikhanti@gmail.com

Diterima : 4 September 2017
Disetujui : 25 September 2017
Diterbitkan : 2 Oktober 2017

sesuai dengan masalah yang dihadapi.³ Gangguan cemas biasanya memiliki awitan pada masa dewasa atau pertengahan, namun beberapa kasus terjadi setelah usia 60 tahun. Tipe-tipe dari gangguan cemas antara lain fobia spesifik, fobia sosial, gangguan cemas menyeluruh, gangguan stres pasca trauma, gangguan obsesif-kompulsif dan gangguan panik.⁴

Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur atau kesulitan dalam mempertahankan tidur. Gejala lain dari insomnia yaitu terbangun terlalu cepat kemudian sulit untuk memulai tidur kembali dan juga buruknya kualitas maupun kuantitas tidur.⁵ Perubahan pola tidur, baik kuantitas dan kualitas, pada lansia bisa meningkatkan resiko mengalami kecemasan atau sebaliknya stres lingkungan, depresi dan kecemasan merupakan faktor resiko terjadinya insomnia.⁶ Lansia memiliki risiko tinggi mengalami insomnia akibat terjadinya penurunan fungsi tubuh atau penurunan kesehatan.⁷

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *non-eksperimental, cross sectional*. Pengambilan data melalui wawancara langsung dan menggunakan instrumen penelitian berupa kuisioner. Penelitian dilakukan di Panti Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali pada tahun 2013 dan dilakukan dalam kurun waktu 4 minggu. Sampel penelitian pada penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali pada tahun 2013.

Adapun kriteria inklusi pada penelitian ini adalah semua lansia yang berada di Panti Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali yang berusia antara 60 – 80 tahun dan mampu berkomunikasi secara verbal dengan baik serta bersedia menjadi responden.

Variabel yang akan diteliti meliputi: variabel bebas yaitu gangguan cemas dan insomnia, variabel terikat yaitu usia lanjut, variabel pengganggu yaitu faktor fisik, lingkungan dan sosial budaya

Adapun teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah data dikumpulkan melalui wawancara secara langsung dan pengisian kuisioner, yaitu *Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)* dan *Insomnia Screening*. Penelitian diawali dengan persiapan alat dan bahan. Tahap pertama penelitian dimulai dengan kunjungan ke Panti Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali. Tahap selanjutnya adalah melakukan wawancara dan pengisian kuisioner responden. Tahap terakhir adalah analisis data yang telah diperoleh sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data UPT. Pelayanan Sosial Dinas Sosial Provinsi Bali, tercatat jumlah lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya pada Juni 2013 adalah 50 orang. Pada November 2013 menjadi 48 orang. Dari 48 orang yang termasuk dalam kriteria inklusi berjumlah 15 orang (31.25%) dan eksklusi berjumlah 33 orang (68.75%). Variabel berdasarkan usia 60-70 tahun, dengan usia rata-rata 72.5 tahun. Usia 60-70 berjumlah 6 orang (40%), usia 71-80 tahun berjumlah 9 orang (60%).

Pada kelompok usia 60-70 tahun terdapat 1 orang lansia (16.6%) yang mengalami gangguan cemas, 5 orang lansia (83.3%) tidak mengalami gangguan cemas, 2 orang lansia (33,3%) mengalami insomnia, 4 orang lansia (66,6%) tidak insomnia, dan 1 orang (16,6%) mengalami gangguan cemas dan insomnia. Sedangkan pada kelompok usia 71-80 yang mengalami gangguan cemas 2 orang lansia (22,2%), tidak mengalami gangguan cemas 7 orang lansia (77,7%), 2 orang lansia mengalami insomnia (22,2%), 7 orang lansia tidak mengalami insomnia (77,7%), dan lansia yang mengalami gangguan cemas dan insomnia sebanyak 2 orang (22,2%). Dari keseluruhan responden didapat 3 orang lansia mengalami gangguan cemas (20%), 4 orang lansia mengalami insomnia (26,6%), dan 8 orang tidak mengalami gangguan cemas maupun insomnia. Seluruh lansia yang mengalami gangguan cemas juga mengalami insomnia, namun hanya 75% lansia yang mengalami insomnia juga mengalami gangguan cemas.

Berdasarkan jenis kelamin, dari 15 responden 11 orang lansia (73.3%) adalah perempuan dan 4 orang lansia (26.6%) laki-laki. Pada responden perempuan 3 orang (27,7%) mengalami gangguan cemas, 8 orang (72,7%) tidak mengalami gangguan cemas, 3 orang (27,2%) mengalami insomnia, 8 orang tidak mengalami insomnia, dan 3 orang (27,2%) mengalami gangguan cemas dan insomnia. Pada responden laki-laki 1 orang (25%) mengalami insomnia, 3 orang (75%) tidak mengalami insomnia, dan tidak ada yang mengalami gangguan cemas.

Pada penelitian ini diketahui bahwa gangguan cemas dan insomnia cenderung terjadi pada kelompok usia yang lebih muda, yaitu usia 60-70 tahun. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa gangguan cemas dan insomnia lebih banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki tidak ada yang mengalami gangguan cemas. Pada seluruh kasus gangguan cemas terjadi bersamaan dengan kasus insomnia, sedangkan pada kasus insomnia hanya 75% kasus yang terjadi bersamaan dengan adanya gangguan cemas. Namun hasil penelitian

ini tidak bisa menentukan apakah gangguan cemas terjadi lebih dahulu dan menjadi penyebab dari munculnya insomnia.

Tabel 1 Jumlah Kasus Gangguan Cemas dan Insomnia.

Variabel	Jumlah Kasus
Gangguan Cemas	3 (20%)
Insomnia	4 (26,6%)
Cemas dan Insomnia	3 (20%)
TOTAL	10 (66,6%)

Tabel 2 Jumlah Kasus Berdasarkan Usia.

Usia (Tahun)	Gangguan Cemas	Insomnia	Gangguan Cemas dan Insomnia
60-70	1 (16,6%)	2 (33,3%)	1 (16,6%)
71-80	2 (22,2 %)	2 (22,2%)	2 (22,2%)

Tabel 3 Jumlah Kasus Berdasarkan Jenis Kelamin.

Usia (Tahun)	Gangguan Cemas	Insomnia	Gangguan Cemas dan Insomnia
Laki-laki	0	1 (25%)	0
Perempuan	3 (27,2 %)	3 (27,2%)	2 (27,2%)

Sedikitnya kasus gangguan cemas dan insomnia pada lansia di tempat penelitian diakibatkan oleh kehidupan mereka yang sudah terjamin. Sebagian besar lansia merasa sudah berkecukupan dan bahagia tinggal di panti. Interaksi sosial yang baik di panti dan juga aktifitas-aktifitas positif yang banyak diberikan kepada lansia oleh berbagai instansi kesehatan ataupun organisasi sosial menjadi salah satu alasan mereka tidak memikirkan beban hidup.^{5,6}

SIMPULAN

Gangguan cemas dan insomnia merupakan salah satu gangguan yang bisa terjadi pada lansia akibat adanya penurunan atau perubahan yang meliputi fisik dan psikis. Dari hasil penelitian yang dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya didapatkan bahwa 20% lansia mengalami gangguan cemas, 26,6% mengalami insomnia. Berdasarkan usia, kelompok usia 60-70 tahun mengalami gangguan lebih banyak dibanding

kelompok usia 71-80 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, lebih besar kejadian gangguan cemas pada perempuan dibandingkan laki-laki. Namun belum bisa ditentukan apakah gangguan cemas yang mengakibatkan terjadinya insomnia atau sebaliknya. Oleh karena itu praktisi kesehatan perlu melakukan penelitian lebih lanjut.

KELEMAHAN PENELITIAN

Penelitian ini sangat dibatasi oleh waktu yang singkat dan subjek yang sedikit sehingga hasil yang didapatkan kurang representatif. Oleh karena itu untuk penelitian selanjutnya diharapkan agar dapat dipersiapkan lebih baik dengan waktu dan subjek yang memadai.

SARAN

Perlu adanya sosialisasi mengenai gangguan cemas dan insomnia kepada lansia serta peran aktif petugas kesehatan dalam mendokumentasikan jumlah kasus gangguan cemas dan insomnia sehingga dapat diberikan penatalaksanaan sejak dini serta dapat diketahui faktor risiko untuk melakukan pencegahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo, Boedhi, et al. Beberapa Masalah Penyakit pada Usia Lanjut. 2000. Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Kusumawardhani, dkk. *Buku Ajar: PSIKIATRI*. 2010. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- National Institute of Mental Health. *Anxiety Disorder*. 2009. U.S. Departement of Health and Human Services. [21 November 2013]
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Situasi dan Analisa Lanjut Usia*. 2014. Jakarta Selatan
- Sleep Health Foundation. *Insomnia*. 2011. www.sleephealthfoundation.org.au. [21 November 2013]
- The American Academy of Sleep. *Insomnia*. 2008. www.aasmnet.org. [21 November 2013]
- Wiyono, W. & Widodo, A. *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta*. 2010. Berita Ilmu Keperawatan. [21 November 2013]
- Kamelia, L., Oka Adnyana, I., Budiarsa, I.. NYERI KEPALA DAN GANGGUAN TIDUR. *Medicina*, Udayana, 44, Sep. 2014. Available at: <<http://ojs.unud.ac.id/index.php/medicina/article/view/10059>>. Date accessed: 17 Jul. 2016.