

HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN TERJADINYA
INSOMNIA PADA LANSIA USIA 60-70 TAHUN
DI DESA MAYANGGENENG KECAMATAN KALITIDU
KABUPATEN BOJONEGORO

Oleh
S.Nurul Sya'diyah

**AKADEMI KESEHATAN RAJEKWESI
BOJONEGORO
2009**

**THE CORRELATION BETWEEN DEPRESSION LEVEL WITH
INSOMNIA OCCURRENCE IN 60 – 70 YEAR OLD PEOPLE IN
DESA MAYANGGENENG KECAMATAN KALITIDU
KABUPATEN BOJONEGORO**

**By
S Nurul Sya'diyah**

**HEALTH ACADEMY RAJEKWESI BOJONEGORO
THE YEAR 2009**

ABSTRACT

THE CORELATION BETWEEN DEPRESSION LEVEL WITH INSOMNIA OCCURRENCE IN 60 – 70 YEAR OLD PEOPLE IN DESA MAYANGGENENG KECAMATAN KALITIDU KABUPATEN BOJONEGORO

ABSTRACT

Depression is one of the cause of insomnia occurrence in aging people depression can cause someone to become sorrowful, sleepless and feels exhausted when

The purpose of this research is to analyze the correlation between depression level with insomnia occurrence aging people in Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro. Analytic method applied is by using cross sectional approach with population consists of 60 - 70 year old people in Desa Mayanggeneng Kec. Kalitidu Kab. Bojonegoro. Purpose sampling is used, there are 50 respondents this research is using two variables : depression as the independent variable insomnia in aging people as dependent variable. The data is collected by using questionnaire sheet and analyzed by with spearman Rho test.

Result of this research shows that light depression 23 responders (46%), 18 responders (36%) were not depressed, 7 responders were medium depressed (14%) and 2 responder (4%) are heavy depressed. There are 28 respondents who experienced insomnia (56%) and 22 respondents who didn't experience insomnia (44%). Result of statistical test spearman rho is 0,002 having value significant is meaning there is correlation between depression with insomnia in aging people.

Result of this research shows that there is correlation between depression with insomnia in aging people. The prevention of depression in aging people is expected to protect them from the risk of insomnia.

Keyword : depression, insomnia, aging people

ABSTRAK
HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN TERJADINYA
INSOMNIA PADA LANSIA USIA 60-70 TAHUN
DI DESA MAYANGGENENG KECAMATAN KALITIDU
KABUPATEN BOJONEGORO

ABSTRAK

Depresi merupakan salah satu penyebab terjadinya insomnia pada lansia karena depresi menyebabkan seseorang menjadi sedih, susah tidur dan merasa lelah saat bangun tidur.

Tujuan dalam penelitian ini adalah menganalisa hubungan tingkat depresi dengan terjadinya insomnia pada lansia di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro. Metode yang digunakan adalah analitik dengan menggunakan pendekatan cross sektional dengan populasi lansia usia 60 – 70 tahun di Desa Mayanggeneng Kec. Kalitidu Kab. Bojonegoro, sampling Purposif sampling, 50 responden yang memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan dua variabel yaitu: variabel independen depresi dan variabel dependen insomnia pada lansia metode pengumpulan data dengan lembar kuesioner dan analisa data dengan uji spearman rho.

Hasil penelitian sebagian besar responden mengalami depresi ringan sebanyak 23 responden (46%), tidak depresi sebanyak 18 responden (36%), depresi sedang sebanyak 7 responden (14%) dan depresi berat sebanyak 2 responden (4%) lansia mengalami insomnia sebanyak 28 responden (56%) dan tidak insomnia sebanyak 22 responden (44%). Hasil dari uji statistik dan spearman rho menunjukkan nilai $p < 0,05$ yaitu sebesar 0,002 yang mempunyai nilai signifikan yang berarti ada hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia.

Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia. Oleh sebab itu diharapkan lansia untuk mencegah terjadinya depresi agar terhindar dari resiko insomnia.

Kata kunci : *depresi, insomnia, lansia*

PENDAHULUAN

Depresi merupakan salah satu penyebab terjadinya insomnia pada lansia, karena depresi menyebabkan seseorang menjadi sedih, susah tidur dan merasa lelah saat bangun tidur. Selain depresi, faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada lansia adalah stress atau kecemasan, kematian pasangan hidup, penggunaan obat yang meningkat dan kondisi sakit fisik yang menimbulkan gangguan aktivitas sehari-hari, baik aktivitas jasmani, rohani dan sosial (Margatan Arcole, 1997:71).

Dilaporkan pula jumlah lansia di Propinsi Jawa Timur pada tahun 2003 sebanyak \pm 986.000 jiwa. Dari sekian banyak jumlah lansia tersebut dilaporkan angka insiden yang mengalami insomnia adalah sebesar 37,5% (Nugroho Wahyudi, 2000:03). Salah satu penyebab terjadinya insomnia pada lansia adalah depresi. Dampak yang sering terjadi pada lansia yang mengalami insomnia yaitu peningkatan suhu badan, mudah capek, pusing, perubahan kepribadian dan perilaku, menarik diri, bingung dan disorientasi terhadap tempat dan waktu (Priharjo Robert, 1998:28). Insomnia akibat dari depresi akan membahayakan fisik maupun mental pada lansia, maka disini peran perawat sangat penting dalam pemeliharaan kesehatan fisik maupun mental secara komprehensif yaitu melalui upaya preventif, promotif, kuratif dan rehabilitatif, sehingga dengan penelitian ini dapat menjadi langkah petugas kesehatan khususnya di puskesmas yang menyangkut juga pemeliharaan kesehatan lansia untuk selalu memberikan penyuluhan tentang dampak depresi pada lansia.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* . Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro dengan jumlah 340 responden terdiri dari 2 RW / 9 RT dan lansia yang berumur 60 sampai 70 tahun 120 orang. Besar sample 50 dengan menggunakan tehnik samplingnya purposive sampling

Variabel independent dalam penelitian ini adalah depresi dan variabel dependent dalam penelitian ini adalah insomnia pada lansia. Kuesioner pada responden melalui wawancara terpimpin dan hasilnya dirata – rata. Analisa data dengan korelasi tata jenjang dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$

HASIL

1. Distribusi depresi pada lansia

Tabel 4.1 Distribusi depresi pada lansia di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro pada bulan Mei-Juli 2008

No	Depresi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak depresi	18	36
2	Depresi ringan	23	46
3	Depresi sedang	7	14
4	Depresi berat	2	4
	Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa lansia di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro tidak mengalami depresi sebanyak 18 responden (36%) depresi ringan sebanyak 23 responden (46%), depresi sedang sebanyak 7 responden (14%) dan depresi berat sebanyak 2 responden (4%).

2. Distribusi insomnia pada lansia

Tabel 4.2 Distribusi insomnia pada lansia di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro pada bulan Mei – Juli 2008.

No	Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak insomnia	22	44
2	Insomnia	28	56
	Jumlah	50	100

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa lansia yang ada di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro adalah tidak mengalami insomnia sebanyak 22 responden (44%) dan mengalami insomnia sebanyak 28 responden (56%).

3. Tabulasi silang antara depresi dengan insomnia pada lansia

Tabel 4.3 Tabulasi silang antara depresi dengan insomnia pada lansia di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro pada bulan Mei – Juli 2008.

Depresi	Tidak insomnia		Insomnia		Total	
	N	%	N	%	N	%
Tidak depresi	14	28	4	8	18	36
Depresi ringan	5	10	18	36	23	46
Depresi sedang	3	6	4	8	7	14
Depresi berat	0	0	2	4	2	4
Jumlah	22	44	28	56	50	100
Coefficient Corellation = 0,432 $\rho=0,002$						

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji statistik correlation spearman rho menunjukkan nilai $\rho \leq 0,05$ yaitu 0,002 dan correlation coefficient 0,432 yang berarti bahwa variabel depresi dan insomnia mempunyai nilai signifikan, berarti ada hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro pada bulan Januari 2009

PEMBAHASAN

1. Depresi

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa lansia di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro tidak mengalami depresi sebanyak 18 responden (36%) depresi ringan sebanyak 23 responden (46%), depresi sedang sebanyak 7 responden (14%) dan depresi berat sebanyak 2 responden (4%).

Depresi adalah suatu perasaan sedih dan pesimis yang berhubungan dengan suatu penderitaan dapat berupa serangan yang ditujukan pada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam. Gejala-gejala umum seperti pandangan kosong, kurang atau ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, aktivitas menurun, kurangnya nafsu makan, sedih dan juga susah tidur di malam hari dan bangun terlambat (Nugroho Wahjudi, 1995:77).

Usia adalah salah satu faktor depresi pada lansia. Seseorang dengan usia tua akan mengalami perubahan pada struktur tubuh dan terjadinya penurunan respon tubuh terhadap perubahan atau stres, baik yang datang dalam tubuh sendiri maupun yang datang dari luar sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan terutama kesehatan mental yaitu terjadinya depresi pada seseorang.

Menurut penelitian di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro rata-rata lansia berusia 60-65 tahun sebanyak 32 responden (64%). Dengan adanya usia lansia semakin tua maka semakin banyak pula perubahan yang terjadi khususnya perubahan mental atau stress pada diri lansia tersebut. Perubahan mental disini tidak bisa mencari nafkah lagi atau bekerja, merasa tidak berharga dilingkungan keluarga karena tidak dapat membantu atau melakukan aktifitas untuk meringankan beban keluarga dan merasa hidupnya menyebabkan depresi pada lansia. Oleh karena itu diharapkan bagi anggota keluarga yang mempunyai lansia menjaga dan merawat kondisi fisiknya, sering aktif dalam berkomunikasi, memberikan semangat dan kesempatan kepada lansia untuk mengutarakan pendapat serta melibatkan lansia dalam kegiatan sehari-hari sesuai dengan kemampuan yang dimiliki sehingga dengan adanya tindakan tersebut dapat mencegah resiko terjadinya depresi pada lansia.

2. Insomnia

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa lansia yang ada di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro adalah tidak mengalami insomnia sebanyak 22 responden (44%) dan mengalami insomnia sebanyak 28 responden (56%).

Insomnia adalah suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang. Gejala seseorang yang mengalami insomnia seperti kesulitan jatuh tidur atau tidak tercapainya tidur nyenyak. Keadaan ini bisa berlangsung sepanjang malam dan dalam tempo sehari-hari, berminggu-minggu atau lebih, merasa lelah saat bangun tidur dan tidak merasakan kesegaran, sakit kepala di pagi hari, kesulitan berkonsentrasi, psikologi mudah marah, mata merah dan mengantuk disiang hari (Williams Adrian, 2005:15).

Berdasarkan penelitian bahwa sebagian besar lansia mengalami insomnia, hal ini disebabkan karena lanjut usia menjalani kemunduran kerja fisik sehingga menimbulkan

gangguan aktifitas sehari-hari seperti nyeri kepala dan nyeri sendi-sendi. Dengan adanya nyeri tersebut dapat mempengaruhi kebutuhan istirahat tidur seseorang sehingga lansia mengalami insomnia atau kesulitan untuk tidur.

3. Hubungan depresi dengan insomnia

Dari hasil analisis dengan menggunakan uji statistik correlation spearman rho menunjukkan nilai $\rho \leq 0,05$ yaitu 0,002 dan correlation coefficient 0,432 yang berarti bahwa variabel depresi dan insomnia mempunyai nilai signifikan, berarti ada hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro pada bulan Januari 2009

Insomnia merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan insomnia adalah pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan dan teman dekat, penggunaan obat yang meningkat, kondisi fisik, stress atau kecemasan, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk kurang berolah raga dan insomnia (Williams Adrian, 2005:5). Depresi merupakan salah satu penyebab terjadinya insomnia pada lansia. Depresi adalah suatu perasaan sedih dan pesimis yang berhubungan dengan suatu penderitaan dapat berupa serangan yang ditujukan pada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam (Nugroho Wahyudi, 1995:77).

Dengan demikian bahwa depresi merupakan salah satu penyebab terjadinya insomnia pada lansia. Depresi merupakan faktor yang sangat penting terjadinya gangguan istirahat tidur. Seseorang yang tidak mengalami depresi akan terhindar dari insomnia. Sebaliknya seseorang yang sedih, merasa bersalah, merasa tidak puas dengan hidup, menarik diri dari sosial, maka orang tersebut semakin terkena resiko insomnia. Oleh karena itu depresi dapat menyebabkan insomnia pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Lansia di desa Mayanggeneng Kec Kalitidu Kabupaten Bojonegoro kurang dari sebagian mengalami depresi ringan sebanyak 23 responden (46%).
2. Lansia didesa Mayanggeneng Kec Kalitidu Kabupaten Bojonegoro lebih dari sebagian mengalami insomnia sebanyak 28 responden (56%).
3. Ada hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia di Desa Mayanggeneng Kecamatan Kalitidu Kabupaten Bojonegoro.

SARAN

1. Untuk mengurangi terjadinya depresi perlunya lansia dapat melakukan aktifitas tetap sesuai dengan kemampuannya sehingga tidak terjadi kekosongan waktu
2. Perlunya pengaturan pola tidur yang baik agar kebutuhan tidur dapat terpenuhi dan pemenuhan gizi lansia yang sesuai
3. Perlunya anggota keluarganya memperhatikan kebutuhan lansia mulai bio, psiko, social dan spiritual dengan melakukan kunjungan lansia secara rutin, memotivasi lansia untuk berolah raga dan menjalankan ibadah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul Aziz. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan da Teknik Penulisan Ilmiah*. Surabaya : Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Boedhi R. Darmodjo. (2000). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu kesehatan Lanjut Usia)*. Jakarta : FKUI.
- Constantinides. (1994). *Keperawatan Gerontik edisi 2*. EGC : Jakarta.
- Dadang Hawari. (2002). *Manajemen Stress, Cemas, dan Depresi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (FKUI). Jakarta.
- DepKes RI. (2002). *Pedoman Kerja Puskesmas*. DepKes RI : Jakarta.
- Effendy Nasrul. (2003). *Dasar-dasar Keperawatan Kesehatan Masyarakat Edisi II*. Jakarta : EGC.
- Endang Lanywaty. (2001). *Insomnia (Gangguan Sulit Tidur)*. Yogyakarta : Kanisius.
- Khairuddin. (2002). *Sosiologi Keluarga*. Yogyakarta : Liberty.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta : Jakarta.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo Soekidjo. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam dan Siti Pariani. (2001). *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Ke Info Medika* : Jakarta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Thesis dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Salemba Medika : Jakarta.
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Wahid Iqbal Mubarak, dkk. (2006). *Ilmu Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta : CV. Sagung Seto.

Wahyudi Nugroho. (2001). *Perawatan Lanjut Usia*. Jakarta : EGC.

Wahyudi Nugroho. (2001). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta : EGC.

Williams Adrian. (2001). *Insomnia*. Jakarta : Apratana.