

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA PRALANSIA DAN LANSIA HIPERTENSI DI POSYANDU LANSIA DESA TENGGAPAK KABUPATEN BULUNGAN

Desy Juwita^{1*}, Lukman Nulhakim², Edi Purwanto³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur

*Corresponding Author: desyjuwita141284@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History: Received: 20 March 2023 Accepted: 22 April 2023 Keywords: kecemasan, insomnia, hipertensi	<i>Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering di jumpai di semua lingkungan, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan insomnia pada pralansia dan lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tenggapak Kabupaten Bulungan. Desain penelitian pada penelitian ini adalah deskriptif korelasi menggunakan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus-November 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Posyandu Lansia Desa Tenggapak sebanyak 33 lansia. Penentuan sampel menggunakan Total sampling, maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian berjumlah 33 responden. Uji statistik yang digunakan adalah Spearman Rank dengan batas kemaknaan $\alpha=0,05$ apabila diperoleh pvalue < 0,05, maka hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak. Hubungan kecemasan dengan insomnia pada pralansia dan lansia hipertensi (pValue = 0,00). Tingkat kecemasan lansia pada kategori normal dan Insomnia pralansia dan lansia pada kategori sedang di Posyandu Lansia Desa Tenggapak Kabupaten Bulungan. Terdapat hubungan kecemasan dengan insomnia pada pralansia dan lansia hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tenggapak Kabupaten Bulungan.</i>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering di jumpai di semua lingkungan, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Insomnia dapat didefinisikan juga sebagai suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk (Erliana, 2013).

Kualitas tidur pada lansia yang buruk tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan bertambahnya usia juga terdapat penurunan dalam kualitas tidur. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, usia lanjut membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari. Pada usia lanjut pun akan terjadi proses perubahan fisik dan mental yang mana perubahan itu juga. Salah satu penyebab insomnia adalah kecemasan. Sedangkan penyebab lainnya bisa berkaitan dengan kondisi-kondisi spesifik seperti usia lanjut, wanita hamil, riwayat depresi atau penurunan. (Widya G, 2016).

Menurut data dari WHO (world health organization) kurang lebih 19,1% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (WHO, 2020). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 25%-57% dilaporkan lansia mengalami gangguan tidur dan sekitar 19% mengalami gangguan tidur yang serius. Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% (WHO, 2020). Sedangkan Insomnia sering terjadi pada orang berusia di atas 60 tahun. Kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur, terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi. Selain itu, terdapat 30% kelompok lanjut usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun diwaktu malam hari (McCall, 2021). Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia dua puluh tahun. Masalah insomnia yang terjadi pada lansia ini disebabkan oleh banyak hal (McCall, 2021). Hal-hal yang bisa menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia tersebut berupa faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu gaya hidup dan lingkungan yang kurang tenang serta faktor dari dalam (intrinsik) yaitu kecemasan, kondisi fisik, dan depresi (Erliana, 2013).

Kecemasan adalah salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu 16%-29%. Dilaporkan bahwa perkiraan gangguan kecemasan pada lansia di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, seperti gangguan panik, gangguan obsesif-kompulsif, gangguan stres pasca trauma, gangguan kecemasan umum dan fobia (Andrean, 2020). Sedangkan gangguan kecemasan terkait jenis kelamin dilaporkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan seumur hidup pada wanita sebesar 60% lebih tinggi dibandingkan pria (Andrean, 2020).

Kecemasan ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan adanya perasaan khawatir. Gejala kecemasan bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain. Gejala dapat berupa perasaan yang tidak menyenangkan, ketakutan yang difus serta gejala otonom seperti palpitasi, berkeringat, sakit kepala, jantung berdebar, sakit perut, gelisah dan ketidak mampuan berdiri atau duduk dalam waktu yang lama (Annurohim, 2016).

Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah diatas nilai normal. Menurut Firmansyah, (2017), Hipertensi adalah peningkatan tekanan darah sistolik sekitar 140 mmHg atau tekanan diastolik sekitar 90 mmHg. Hipertensi merupakan masalah yang perlu diwaspadai, karena tidak ada tanda gejala khusus pada penyakit Hipertensi dan beberapa orang masih merasa sehat untuk beraktivitas seperti biasanya. Hal ini yang membuat Hipertensi sebagai silent killer (Kemenkes RI, 2018), orang-orang akan tersadar memiliki penyakit Hipertensi ketika gejala yang dirasakan semakin parah dan memeriksakan diri ke pelayanan kesehatan.

Menurut World Health Organiztion (WHO) pada tahun 2013 menunjukan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 2 penderita Hipertensi berada di negara berkembang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat dan diprediksi tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi. Hipertensi telah menyebabkan banyak kematian sekitar 8 juta orang setiap tahunnya, dan 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara dengan 1/3 populasinya menderita Hipertensi, tak terkecuali terjadi pada Lansia (Kemenkes RI, 2017).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa angka prevalensi Hipertensi pada penduduk usia > 18 tahun di Indonesia adalah 34,1%. Prevalensi tersebut diperoleh dengan melakukan pengukuran tekanan darah responden dengan berdasarkan pada kriteria Joint National Committee (JNC) VII yaitu apabila tekanan darah sistolik > 140 mmHg atau tekanan darah diastolik > 90 mmHg. Angka prevalensi ini lebih tinggi dari tahun 2013 yaitu sebesar 25,8%. Provinsi Kalimantan Utara memiliki angka prevalensi tertinggi sebesar 33,02% diikuti oleh DI Yogyakarta sebesar 32,86% (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan kelompok usia pada penduduk di Indonesia terjadi peningkatan kejadian Hipertensi seiring bertambahnya usia seseorang dengan persentase sebesar 13,2% pada kelompok usia 18-24 tahun, 20,1% pada kelompok usia 25-34 tahun, 31,6% pada kelompok usia 35-44 tahun, 45,3% pada kelompok usia 45-54 tahun dan 55,2% pada kelompok usia 55-64 tahun (Riskesdas, 2018).

Provinsi Kalimantan Utara menempati urutan kesebelas setelah Sulawesi Utara dengan angka prevalensi tinggi. Berdasarkan Profil Dinas 3 Kesehatan Provinsi Kalimantan Utara Tahun 2019 mencatat prevalensi Hipertensi berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah di Kalimantan Utara tahun 2019 sebesar 41,6% sedangkan hasil Riskesdas 2018 sebesar 39,6%, mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riskesdas 2013 yaitu sebesar 29,4%. Kabupaten Bulungan termasuk ke dalam Provinsi Kalimantan Utara dengan prevalensi Hipertensi sebesar 19,2%.

Berbagai penelitian serupa telah ditelusuri, yaitu : penelitian (Sincihu, 2018) menggambarkan 41,9% lansia dengan gangguan kecemasan dan 67,4% lansia mengalami gangguan insomnia. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa 48% subjek tanpa kegelisahan dapat terjadi gangguan insomnia dan adanya kecemasan (normal,derajat ringan, sedang dan berat) pada Lansia dapat menyebabkan insomnia pada 83,3-100% responden. Uji analisis Rank Spearman Test menunjukkan terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia (Sig 0,000; koefisien korelasi 0,535). Penelitian (Sohat, 2014) diperoleh 41,2% mengalami insomnia. Sedangkan responden yang mengalami kecemasan ringan berjumlah 10 orang dan semuanya mengalami insomnia, dengan $\alpha = 0,003$. Kesimpulan dalam penelitian ini ini adalah kecemasan membuat pikiran menjadi kacau, takut, gelisah, tidak nyaman sehingga membuat lansia sulit memulai dan mempertahankan tidur (insomnia) Tindakan

mengusahakan pengurangan tingkat kecemasan dan insomnia pada lansia sangat dibutuhkan. Penelitian (Kusumaningtyas, 2020) menunjukkan tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 24 responden (31,6%), dan kejadian insomnia pada lansia dalam kategori sedang sebanyak 35 responden (46,1%). Dari hasil uji Kendall-tau didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,012$ dengan nilai $p\text{-alpha} = 0,05$ maka nilai $p\text{-value} < \text{nilaip-alpha}$ ($0,012 < 0,05$) sehingga tingkat kecemasan mempunyai hubungan terhadap kejadian insomnia pada lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta.

Saat dilakukan studi pendahuluan kepada 10 orang lansia di Desa Tengkapak didapatkan 7 dari 10 lanjut usia di Desa Tengkapak mengatakan sering mengalami gejala insomnia. Mereka mengatakan rata-rata tidur 4-6 jam, pernah mengalami kesulitan tidur, sulit tidur karena banyak pikiran, kelelahan bila bekerja terlalu lama, cemas karena tidak bisa bekerja seperti dulu lagi, cemas memikirkan keluarga atau anaknya yang berada diluar daerah, sering merasa cemas karena penyakit DM yang diderita, merasa cemas karena sakit pinggang yang tidak sembuh, merasa cemas karena penyakit yang diderita anaknya. Mereka juga mengeluh sulit untuk memulai tidur, sulit menahan tidur, tidur tidak tenang dan sering terbangun lebih awal. Mereka juga mengatakan bahwa setiap hari sulit untuk tertidur kembali setelah terbangun di tengah malam. Sering buang air kecil tengah malam karena sebelumnya telah minum kopi sebelum tidur.

Desa Tengkapak bila dilihat dari data kependudukan pada tahun 2022, terdapat lanjut usia di atas 60 tahun. Dari hasil wawancara pada 10 orang lansia tersebut, mereka mengatakan mengalami kecemasan akibat terlalu banyak memikirkan suatu hal yang berhubungan dengan penyakit maupun khawatir terhadap keluarga yang jauh dari mereka.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Pralansia dan Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dekskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Pendekatan *cross sectional* merupakan pengukuran yang dilakukan pada variabel bebas dan terikat secara bersamaan dan diwaktu yang sama (Notoadmojo, 2018). Dalam hal ini, untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada Pralansia dan Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Jumlah	
		n	%
1	Usia		
	>70 tahun	21	63.6
	60-69 tahun	8	24.2
	50-59 tahun	4	12.1
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	8	24.2
	Perempuan	25	75.8
3	Pendidikan		
	SMA	4	12.1
	SMP	2	6.1
	SD	20	60.6
	Tidak Sekolah	7	21.2
4	Pekerjaan		
	Petani	16	48.5
	Pensiunan PNS/POLRI	2	6.1
	Ibu Rumah Tangga	9	27.3
	Tidak Bekerja	6	18.2
	Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 1 tentang karakteristik responden menunjukkan sebagian besar dari responden berusia lebih dari 70 tahun sebanyak 21 orang (63,6%), jenis kelamin sebagian besar dari responden adalah perempuan sebanyak 25 orang (75,8%), sebagian besar dari responden menamatkan pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 20 orang (60,6%) dan hampir setengah dari responden bekerja sebagai petani sebanyak 16 orang (48,5%).

Analisa Univariat

Tabel 2 Tingkat Kecemasan

Kecemasan	Jumlah	
	n	%
Normal	25	75.8
Ringan	8	24.2
Sedang	0	0.0
Berat	0	0.0
Jumlah	33	100

Tabel 2 di atas diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan lansia menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami kecemasan normal yaitu 25 orang (75,8%).

Tabel 3 Insomnia

Insomnia	Jumlah	
	n	%
Tidak Insomnia	7	21.2
Ringan	8	24.2
Sedang	17	51.5
Berat	1	3.0
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 3 insomnia lansia menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami insomnia sedang yaitu 17 orang (51,5%).

Tabel 4 Hipertensi

Insomnia	Jumlah	
	n	%
Normal	8	24.2
Hipertensi Ringan	17	51.5
Hipertensi Sedang	7	21.2
Hipertensi Berat	1	3.0
Jumlah	33	100

Berdasarkan tabel 4 hipertensi yang dialami pralansia dan lansia menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden mengalami hipertensi sedang yaitu 17 orang (51,5%).

Analisa Bivariat

Tabel 5 Hubungan kecemasan dengan insomnia pada Pralansia dan Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan Tahun 2022

		Insomnia				Pvalu
		Tidak Insomnia	Ringan	Sedang	Berat	Total
Tingkat Kecemasan	Normal	7	8	10	0	25
		21.2%	24.2%	30.3%	.0%	75.8%
	Ringan	0	0	7	1	8
		.0%	.0%	21.2%	3.0%	24.2%
Total		7	8	17	1	33
		21.2%	24.2%	51.5%	3.0%	100.0%

Berdasarkan pada tabel 5 menunjukkan bahwa paling banyak adalah responden yang mengalami kecemasan normal dengan insomnia sedang sebanyak 10 orang (30,3%). Analisis yang dilakukan dengan menggunakan *Rank Spearman*, diperoleh nilai *pvalue* = 0,002. Hasil tersebut menunjukkan lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ atau ($0,002 < 0,05$), itu artinya ada hubungan signifikan antara kecemasan dengan insomnia.

PEMBAHASAN

Usia

Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar dari responden berusia lebih dari 70 tahun sebanyak 21 orang (63,6%), Jumlah tidur dan interval tidur berubah saat usia dewasa dan lansia. Orang dewasa tua atau lansia cenderung lebih sering terjaga di malam hari dan mungkin lebih banyak tidur siang, khususnya setelah kecapekan.

Usia berpengaruh terhadap kecemasan dan insomnia karena sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur salah satunya insomnia yang akibat berbagai faktor. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup.

Faktor usia berpengaruh terhadap aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden. Semakin tua usia responden, maka akan cenderung lebih sedikit melakukan aktivitas fisik.

Hal tersebut dapat disebabkan oleh tingkat ketahanan tubuh yang semakin menurun seiring bertambahnya usia atau dapat juga disebabkan penurunan variasi dan jumlah kegiatan yang dapat dilakukan (Erwani, 2017).

Asumsi peneliti kemungkinan bahwa Semakin tinggi usia seseorang akan lebih berisiko mengalami masalah kesehatan karena adanya faktor-faktor penuaan lansia akan mengalami perubahan baik dari segi fisik, ekonomi, psikososial, kognitif dan spritual.

Jenis Kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar dari responden adalah perempuan sebanyak 25 orang (75,8%), banyak penelitian beranggapan bahwa perempuan sering kali mengalami insomnia dibandingkan laki-laki.

Dari semua lansia yang paling banyak mengalami insomnia adalah berjenis kelamin perempuan. Laki-laki memiliki peluang untuk insomnia dari pada wanita. Jenis kelamin memang tidak menjadi faktor utama untuk terjadinya kecemasan maupun insomnia, karena keduanya mempunyai peluang yang sama (Anita, 2018).

Asumsi peneliti kemungkinan kecemasan lansia perempuan lebih tinggi daripada lansia laki-laki karena lansia perempuan lebih banyak kuatir dan memainkan emosi daripada lansia laki-laki yang mengandalkan pikiran.

Pendidikan

Karakteristik berdasarkan pendidikan sebagian besar dari responden menamatkan pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 20 orang (60,6%) Sering kali orang awam yang kurang sekali dengan pendidikannya mereka tidak mengetahui akan akibat dari seringnya bergadang (Erwani, 2017).

Menentukan mudah atau tidaknya seseorang dalam memahami dan menyerap pengetahuan yang mereka peroleh dari tingkat pendidikanturut pula, pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang makin baik pula pengetahuannya. Hal ini tidak berpengaruh kepada seseorang apabila ia mampu menggunakan pengetahuan yang ia peroleh dengan baik dan benar (Notoadmojo, 2018).

Asumsi peneliti bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber sehingga pengetahuan tidak berhubungan dengan pendidikan.

Pekerjaan

Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan hampir setengah dari responden bekerja sebagai petani sebanyak 16 orang (48,5%).

Pada lansia terjadi penurunan fungsi sistem tubuh, semakin bertambahnya usia, kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang. Walaupun terjadi penurunan kekuatan tubuh, lansia masih bisa aktif dan produktif dengan cara berolahraga, seperti melakukan aktivitas fisik dasar yang ringan dan sesuai dengan kemampuannya, serta bergerak secara teratur atau kontinu untuk menjaga agar tubuh tetap sehat dan untuk mencegah timbulnya penyakit. Jika tidak melakukan aktivitas fisik apapun pada lansia yang

masih sehat dapat menimbulkan berbagai penyakit akibat tidak adanya gerakan dari tubuh (Dewi, 2014).

Asumsi peneliti kemungkinan bahwa petani untuk bekerja lebih keras sudah tidak dapat optimal lagi dikarenakan kondisi fisik yang sudah tidak sebaik dan selincah ketika masih muda

Hubungan Kecemasan dengan Insomnia

Penelitian ini diperoleh hasil ada hubungan signifikan antara kecemasan dengan insomnia. Analisis yang dilakukan dengan menggunakan Rank Spearman, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,002$ lebih kecil dari nilai $\alpha = 0,05$ atau ($0,002 < 0,05$).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Kusumaningtyas, (2020) menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul, Yogyakarta. ($\alpha = 0,012$). Demikian pula dengan penelitian Sincihu, (2018) diperoleh hasil bahwa Terdapat hubungan yang sangat kuat antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia (Sig. 0,00; koefisien korelasi 0,535). Hasil tersebut sejalan pula dengan penelitian Kartini, (2016) didapatkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Wilayah Citeureup Bogor tahun 2016. ($\alpha = 0,003$). Begitupun dengan penelitian yang dilakukan Sohat, (2014) menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia ($\alpha = 0,003$).

Tingkat kecemasan lansia menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami kecemasan normal yaitu 25 orang (75,8%). Kecemasan ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan adanya perasaan khawatir. Gejala kecemasan bervariasi antara individu yang satu dengan individu yang lain. Gejala dapat berupa perasaan yang tidak menyenangkan, ketakutan yang difus serta gejala otonom seperti palpitasi, berkeringat, sakit kepala, jantung berdebar, sakit perut, gelisah dan ketidakmampuan berdiri atau duduk dalam waktu yang lama (Annurohim, 2016). Faktor predisposisi merupakan faktor-faktor yang mendorong individu dalam mengalami kecemasan. Faktor predisposisi kecemasan menurut Stuart (Basutei, 2019) adalah : pertama Faktor psikoanalisis dimana dalam pandangan ini kecemasan merupakan konflik emosional yang terjadi antara dua elemen kepribadian yaitu id dan superego. Kedua Faktor interpersonal menjelaskan bahwa kecemasan timbul dari perasaan takut terhadap penolakan saat berkomunikasi dengan orang lain hal ini juga berhubungan dengan trauma pada masa pertumbuhan seperti kehilangan atau perpisahan dengan orang yang dicintai. Ketiga Faktor perilaku memandang bahwa kecemasan merupakan produk dari rasa frustrasi yaitu semua yang mengganggu kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Keempat Faktor keluarga menunjukkan bahwa gangguan kecemasan merupakan hal yang biasa ditemui dalam suatu keluarga, ditemukannya tumpang tindih antara gangguan kecemasan dan gangguan depresi.

Hasil penelitian insomnia lansia menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami insomnia sedang yaitu 17 orang (51,5%). Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering di jumpai di semua lingkungan, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Insomnia dapat didefinisikan juga sebagai suatu persepsi seseorang

yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk (Erliana, 2013). Kualitas tidur pada lansia yang buruk tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dengan bertambahnya usia juga terdapat penurunan dalam kualitas tidur. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, usia lanjut membutuhkan waktu tidur 6-7 jam per hari. Pada usia lanjut pun akan terjadi proses perubahan fisik dan mental yang mana perubahan itu juga. Salah satu penyebab insomnia adalah kecemasan. Sedangkan penyebab lainnya bisa berkaitan dengan kondisi-kondisi spesifik seperti usia lanjut, wanita hamil, riwayat depresi atau penurunan (Widya G, 2016).

Asumsi peneliti terdapatnya hubungan kecemasan dengan insomnia karena apabila seseorang yang didera kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi berdampak pada pola istirahat lansia. masalah yang difikirkan terbawa terus-menerus sehingga membuat susah tidur atau insomnia.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan menunjukkan sebagian besar dari responden berusia lebih dari 70 tahun (63,6%), jenis kelamin sebagian besar perempuan (75,8%), sebagian besar dari responden menamatkan pendidikan Sekolah Dasar (SD) (60,6%) dan hampir setengah dari responden bekerja sebagai petani (48,5%).
2. Tingkat kecemasan pralansia dan lansia di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan pada kategori normal.
3. Insomnia pralansia dan lansia di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan pada kategori sedang.
4. Ada hubungan antara kecemasan dengan Insomnia pada Pralansia dan Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan ($p\text{Value}=0,002$).

DAFTAR PUSTAKA

- Andrean. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Poliklinik PP\K 1 Denkesyah. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Kaltim
- Anita, M. (2018). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi Dengan Anestesi Umum di RSUD Sleman Yogyakarta. Jurnal Info Kesehatan, 4(2), 2–3.
- Annurohim, I. P. (2016). Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Berdasarkan Jenis Kelamin. Jurnal Keperawatan Vol 1(1): 1-11.
- Arikunto, S. (2018). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
- Ati. (2014). Hubungan Antara Kecemasan dengan Kadar Gula Darah pada Pasien Diabetes Melitus di Rumah Sakit DKT Yogyakarta. Skripsi. STIKES 'Aisyiyah.
- Basutei, Y. (2019). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menjalani Uji Pra Klinik Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2019. Poltekkes Kemenkes.

- Cahyahati, J. S. (2018). Hubungan Asupan Makanan (Lemak, Natrium, Magnesium) dan Gaya Hidup dengan Tekanan Darah pada Lansia Daerah Pesisir. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 6, p. 396.
- Darmawan, H. (2018). Asupan Natrium dan Status Gizi terhadap Tingkat Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan di RSUD Makassar. *JurnalKes*, Vol.25, p. 12.
- Dewi, P. A., & Ardani, I. G. A. I. (2015). Angka Kejadian Serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werda Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013. 13(3).
- Dewi, S. R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish.
- Erliana, E. (2013). Perbedaan Tingkat Insomnia Lansia Sebelum dan Sesudah Latihan Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation). *EGC*.
- Erwani, & N. (2017). faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di puskesmas belimbing padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1 Nomor 1.
- Firmansyah, M. R. (2017). Hubungan Merokok dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, Volume 8, p. 2.
- Ignatavicius, D. D., Workman, M. L., & Rebar, C. (2017). *Medical-Surgical Nursing-E-Book: Concepts for Interprofessional Collaborative Care*. Elsevier H.
- Indah, Y. (2014). Hipertensi Bukan Untuk Ditakuti. ISBN ed. F Media *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 4(1), 60–65.
- Iswahyuni, S. (2017). Hubungan antara aktifitas fisik dan Hipertensi pada lansia. *Profesi (Profesional Islam)*. Media Publ.
- Kartini. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Unit Pelayanan Terpadu Puskesmas Wilayah Citeureup. *Jurkes Vol. 2No.1*.
- Kemenkes.RI. (2017). *Karakteristik Lansia*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia*. <http://www.kemkes.go.id>.
- Kemenkes RI. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*, s.l. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kodri, R. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Aktivitas Sehari-hari. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betrik*, XII(1), 81–89.
- Kusumaningtyas. (2020). Hubungan Tingkat kecemasan dengan Kejadian Insomnia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul, Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan No.2, Vo.1*.

- Laudina. (2017). Hubungan Kecemasan Dengan Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Summersari Bantul Kec. Metro Selatan Kota Metro. Wacana Kesehatan. Vol.1, No.
- Maro PPL, Perwiraningtyas P, S. (2019). Hubungan Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri di Asrama Kebidanan Wira Husada Nusantara Malang. Nurs News.
- McCall, W. V. et al. (2021). Short-term insomnia disorder in health care workers in an academic medical center before and during COVID-19: Rates and predictive factors', Journal of Clinical Sleep Medicine. 17(4), Pp. 749–755.
- Meiyanti. (2019). Perbedaan tingkat kecemasan dan insomnia antara tahanan dan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Klas IIA Wanita Semarang. Jurkes Vol. 1 No.1.
- Notoadmojo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan (edisi ke 2). Rineka Cipta.
- Pratiwi, M. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Jantung Koroner Pasca Serangan Akut di Ruang Rawat Inap RS Bethesda Yogyakarta.
- Ramadhani, V. S. (2014). Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar.
- Respir, A. J. (2014). Insomnia. American Thoracic Society. 190, P9–P1.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018'. Kementrian.
- Sincihu. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia Pada Lansia. Jurnal Kesehatan.
- Sohat. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Lansia. Jurkes Vol. No.3.
- Stuart G.W. (2016). Keperawatan Kesehatan Jiwa. Indonesia: Elsever.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D. CV Alfabeta.
- Sukartinah. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Status Hemodinamik Pasien Dengan Penyakit Jantung Koroner', Skripsi. Stikes Kusuma Husada.
- Wardani. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Sebagai Terapi Tambahan Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Tingkat 1. <https://li>.
- WHO. (2015). A Global Brief of Hypertension. Silent killer, global public health crisis. World Health Organization.
- WHO. (2020). Tentang Populasi Lansia

- Widya G. (2016). Mengatasi Insomnia: Cara Mudah Mendapatkan Kembali Tidur Nyenyak Anda. Kata Hati.
- Yulistina, F. (2017). Korelasi Asupan Makanan, Stres, dan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Usia Menopause. Unnes Journal Of Public Health, Volume 1, p. 4.