

HUBUNGAN DEPRESI DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA (PSTW) JEMBER

The Relationship Between Depression and Insomnia in The Elderly at the UPTD Social Service Tresna Werdha (PSTW) Jember

Nur Imamah Muthoharoh*
Sofia Rhosma Dewi
Yeni Suryaningsih

Universitas Muhammadiyah Jember,
Jawa Timur

*email: nurimamaa09@gmail.com

Abstrak

Depresi adalah gangguan mental yang biasa terjadi dengan gejala tekanan perasaan hati dengan hilangnya kesenangan maupun minat, merasa bersalah atau rendahnya harga diri. Depresi dapat terjadi secara akut ataupun kronis sehingga dapat mengakibatkan terganggunya kemampuan seseorang dalam aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan depresi dengan insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Penelitian ini didapatkan mayoritas lansia yang mengalami depresi 38 (56,7%) dan mayoritas yang mengalami insomnia 57 (85,7%). Hasil uji statistik menunjukkan hasil $p\text{ value} = 0,020 < 0,05$ dengan menggunakan uji *Pearson Correlation*. Hasil ini mengartikan bahwa H1 diterima oleh koefisien korelasi ($r = 0,873$) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara depresi dengan insomnia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember. Tenaga medis khususnya perawat bisa membantu memberikan edukasi cara mengontrol depresi pada lansia.

Kata Kunci:

Depresi
Insomnia
Lansia

Keywords:

Depression
Insomnia
Elderly

Abstract

Depression is a common mental disorder characterized by symptoms such as feelings of sadness, loss of pleasure or interest, guilt, or low self-worth. Depression can occur acutely or chronically, leading to disruptions in an individual's daily activities. The aim of this study is to investigate the relationship between depression and insomnia among the elderly at the Social Services Unit for Elderly (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha, PSTW) in Jember. This study employed a correlational research design with a *Cross-Sectional* approach. The sampling technique utilized *purposive sampling*. Data collection was conducted using a questionnaire. The study found that the majority of elderly individuals experienced depression, 38 (56.7%), and the majority experienced insomnia, 57 (85.7%). Statistical tests showed a $p\text{-value}$ of $0.020 < 0.05$ using *Pearson Correlation* test. These results indicate that the alternative hypothesis (H1) is accepted with a correlation coefficient ($r = 0.873$), indicating a significant relationship between depression and insomnia at the Social Services Unit for Elderly (UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha, PSTW) in Jember. Healthcare professionals, especially nurses, can help provide education on how to manage depression in the elderly.



© 2024. Muthoharoh et al. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submitted: 16-07-2024

Accepted: 07-10-2024

Published: 29-11-2024

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas (*elderly*). Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan

terjadi suatu proses yang disebut dengan *aging process* atau disebut dengan penuaan. Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terdiri sebagai kemunduran yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti lupa. Kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat serta tidak mudah menerima hal

atau ide baru. Kemunduran lain yang dialami adalah kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi ompong, pendengaran dan penglihatan mulai berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta menjadi penimbun lemak terutama di perut dan pinggul (Arhamullah, 2021). Perubahan tersebut dapat membuat lansia mengalami perubahan mental, salah satunya adalah depresi.

Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang memiliki jumlah lansia tinggi di Indonesia yaitu sekitar 2,7 juta jiwa. Kabupaten Jember adalah salah satu kabupaten yang memiliki jumlah lansia pada 2021 sebanyak 322.125 jiwa (Rahmawati, 2020). Peningkatan jumlah penduduk lansia juga merupakan suatu tantangan, karena kelompok lansia jika ditinjau dari aspek kesehatan akan mengalami penurunan derajat kesehatan baik secara alamiah maupun akibat penyakit sehingga meningkatkan angka ketergantungan lansia. Peningkatan jumlah lansia akan membawa dampak terhadap aspek kehidupan, baik bagi individu lansia itu sendiri, keluarga, masyarakat maupun pemerintahan (Wardani, 2018).

Menurut peneliti upaya dalam menunjukkan adanya penemuan baru (*novelty*) antara peneliti saat ini dengan peneliti sebelumnya, maka peneliti berusaha untuk membandingkan desain penelitian yang berbeda, populasi dan lokasi penelitian. Hasil penelitian yang dilakukan (Zickuhr, 2022) dari 41 lansia yaitu sekitar 24 lansia berjenis kelamin laki-laki dan 17 lansia perempuan. Pada penelitian ini didapatkan banyaknya lansia laki-laki yang mengalami

depresi serta gangguan tidur yang berupa kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Darmojo dan Tamher dan Noorkasiani yang menyatakan bahwa lansia laki-laki banyak menderita depresi dari pada lansia wanita. Hasil penelitian yang dilakukan (Hasibuan & Hasna, 2021) dari 198 lansia yang mengalami gangguan tidur berdasarkan pemeriksaan PSQI. Sebagian responden mengalami gangguan tidur ringan sebanyak 16 lansia, yang mengalami gangguan tidur sedang sebanyak 148 lansia dan yang mengalami gangguan tidur buruk sebanyak 30 lansia. Pada penelitian ini, didapatkan sebagian besar responden mengalami gangguan tidur, mulai dari derajat ringan sampai berat.

Hasil studi pendahuluan yang saya lakukan pada tanggal 11 Desember 2023 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember dengan wawancara kepada petugas UPT PSTW didapatkan data 140 lansia. Didapatkan hampir semua lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember mengalami kualitas tidur yang terganggu.

Depresi adalah gangguan mental yang biasa terjadi dengan gejala tekanan perasaan hati dengan hilangnya kesenangan maupun minat, merasa bersalah atau rendahnya harga diri. Depresi dapat terjadi secara akut ataupun kronis sehingga dapat mengakibatkan terganggunya kemampuan seseorang dalam aktivitas sehari-hari. Beberapa kejadian depresi parah dapat memicu bunuh diri. Lansia yang mengalami depresi 80% menjalankan pengobatan sampai sembuh dan dapat menikmati kehidupan

mereka. Namun 90% lansia mengabaikan depresi yang dialami, hingga menolak dilakukan pengobatan. Hal ini menyebabkan perubahan ritme sirkadian dan tidur pada orang dewasa yang lebih tua diubah selama fase 3 dan 4 gerakan mata non-cepat (NREM). Akibatnya, orang dewasa yang lebih tua jarang mengalami fase 4 atau tidur nyenyak. Hasil penelitian menunjukkan masih cukup tinggi kejadian lansia yang terganggu pada saat tidur yaitu mencapai 67% (Ulum et al., 2022).

Insomnia merupakan suatu kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, atau tidur yang tidak menyegarkan selama satu bulan atau lebih di mana keadaan sulit tidur ini harus menyebabkan gangguan klinis yang signifikan (Yuli Indarwati, 2023). Lansia beresiko mengalami gangguan tidur yang disebabkan oleh banyak faktor misalnya pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian pasangan hidup atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang dialami, dan perubahan irama sirkadian. Insomnia dapat membawa dampak serius pada lansia, misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan perhatian dan daya ingat, sering jauh, penggunaan obat-obatan tidur yang tidak semestinya dan mungkin dapat menurunkan kualitas hidup lansia sehingga masa tua menjadi tidak optimal.

Kenyataannya masalah depresi pada lansia ini seperti fenomena gunung es yang belum mendapat perhatian dalam program kesehatan. Hal ini kemungkinan disebabkan beberapa penelitian yang menyebutkan, angka depresi

yang terjadi di rumah sakit ataupun di panti lebih besar dibanding angka depresi dan kualitas tidur di komunitas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan depresi dengan kualitas tidur pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan bersifat korelasional dengan pendekatan desain *cross-sectional*.

Populasi meliputi seluruh lansia ≥ 60 tahun (*elderly*) di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember dengan jumlah sebanyak 80 lansia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan kuesioner *Geriatric Depression Scale (GDS)*.

Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat metode statistik deskriptif untuk menggambarkan parameter dan masing-masing variabel. Analisis bivariat bertujuan untuk hipotesis penelitian yang diajukan. Uji statistik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson correlation* yang bertujuan untuk menentukan hubungan antara dua variabel dengan skala data ordinal. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL

Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di UPT PSTW Jember (n=67)

No.	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	60 - 70	31	46,3
2	71 - 81	36	53,7
Total		67	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang berusia 71 - 90 berjumlah 36 responden (53,7%) dari 67 responden (100%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di UPT PSTW Jember (n=67)

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	30	44,8
2	Perempuan	37	55,2
Total		67	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 responden (55,2%) dari 67 responden (100%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit di UPT PSTW Jember (n=67)

No.	Riwayat Penyakit	Frekuensi	Persentase (%)
1	Ada Riwayat Kronis	38	56,7
2	Tidak ada Riwayat Kronis	29	43,3
Total		67	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa responden dengan ada riwayat penyakit sebanyak 38 responden (56,7%) dari 67 responden (100%).

Data Khusus

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Depresi pada Responden di UPT PSTW Jember (n=67)

No.	Depresi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Depresi	24	35,8
2	Depresi Ringan	38	56,7
3	Depresi Sedang	2	3,0
4	Depresi Berat	3	4,0
Total		67	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden dengan beberapa tingkat depresi. Responden yang responden dengan depresi ringan berjumlah 38 responden (56,7%) dari 67 responden (100%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Insomnia pada Responden di UPT PSTW Jember (n=67)

No.	Insomnia	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak Insomnia	2	3,0
2	Insomnia Ringan	57	85,1
3	Insomnia Sedang	8	11,9
4	Insomnia Berat	0	0
Total		67	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa responden dengan beberapa tingkat insomnia. Responden dengan insomnia ringan berjumlah 57 responden (85,1%) dari 67 responden (100%).

Tabel 6. Korelasi hubungan depresi dengan insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember (n=67)

Depresi	Insomnia			r	p value
	Sedang	Ringan	Tidak Insomnia		
Tidak Depresi	4 (16,7%)	19 (79,2%)	1 (4,2%)	0,873	0,020
Ringan	4 (10,5%)	33 (86,8%)	1 (2,6%)		
Sedang	0	(100,0%)	0		

Total	8 (11,9%)	57 (85,1%)	2 (3,0%)
-------	--------------	---------------	-------------

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui hasil uji statistik *pearson correlation* diperoleh nilai *p value* $0,020 > \alpha$ (0,05) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara depresi dengan insomnia dengan nilai korelasi sebesar ($r=0.873$) yang ditunjukkan memiliki kekuatan korelasi yang kuat, sedangkan arah hubungan arah positif yang artinya semakin tinggi depresi maka semakin tinggi pula insomnia pada lansia.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tabulasi terdapat 67 lansia didapatkan hasil lansia yang mengalami depresi sebanyak 57 lansia. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji *Pearson Correlation* diperoleh *p value* $> 0,20$, sehingga H1 diterima yang berarti ada hubungan antara kejadian depresi dengan insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember dengan interpretasi koefisien (*r*) yang berarti tingkat hubungan atau korelasi kuat.

Pada penelitian ini mayoritas lansia mengalami depresi sebanyak (56,7%) dan yang mengalami insomnia sebanyak (85,1%). Hal ini disebabkan oleh kemungkinan munculnya kesulitan beradaptasi sehingga mereka merasa stres, kehilangan kontrol atas hidupnya dan kehilangan identitas diri yang secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap kualitas kehidupannya. Faktor *support system* keluarga juga dapat menentukan tingkat stres psikososial lansia dimana semakin tinggi *support system* keluarga

maka semakin kecil tingkat stres psikososial yang dialami lansia.

Menurut peneliti, lingkungan tempat tinggal merupakan masalah yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia. Lansia yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggalnya dapat menjadi pemicu timbulnya stres. Kurangnya perhatian, kesepian dan kesendirian adalah penyebab terjadinya stres pada lansia. Salah satu faktor yang dapat menimbulkan stres pada lansia yang berapa di lingkungan panti adalah karena tidak memiliki keluarga, kesepian dan isolasi diri (Pae K., 2017). Hal ini dikaitkan dengan teori keperawatan Callista Roy dimana teori ini menekan bagaimana semua stimulus lain yang dialami seseorang baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi situasi dan dapat diobservasi dan diukur secara subyektif yang dilaporkan. Rangsangan ini muncul secara bersamaan dimana dapat menimbulkan respon negatif pada stimulus fokal seperti depresi dan isolasi sosial. Dalam hal ini, lansia dapat beradaptasi dengan perubahan perasaan yang membuat lansia depresi serta mengikuti kegiatan yang melibatkan fisik dan mental selama siang hari dapat membantu menginduksi rasa kantuk pada malam hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan depresi dengan lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember, didapatkan kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Depresi lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember didapatkan sebanyak 38 lansia (56,7%).
2. Insomnia lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember didapatkan sebanyak 57 lansia (85,1%).
3. Terdapat hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

REFERENSI

- A'la, N., Fitria, N., & Suryawati, I. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Asyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN DEPRESI PADA LANJUT USIA DI KARANGASEM. *July*, 1–23.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Arhamullah, N. & R. (2021). Hubungan Antara Depresi dengan Gangguan Tidur Pada Lansia: LITERATUR RIVIEW. *Industry and Higher Education*, 3(1), 1689–1699. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>.
- Ati, N. C., & Setiawan, A. B. (2020). Pengaruh Tingkat Depresi terhadap Kualitas Tidur dan Pengaruh Depresi terhadap Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia. *Jurnal Kedokteran*, 3.
- Chen, B.-Y. (2019). *Geometry of submanifolds*. vii+298.
- Dhin, A. F. (2018). Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3193/ Ericha Aditya Raharja - 062310101038.pdf?sequence=1](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/3193/Ericha%20Aditya%20Raharja%20-%20062310101038.pdf?sequence=1)
- Febrianto. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Tunggul Wulung Lowokwaru Kota Malang. *Nursing News*, 2(2), 118–123.
- Fildzah Alifah Maulani, Eko Prabowo, R. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dengan Depresi pada Komunitas Lansia Wanita di Dablia Senja Limo Depok.
- Hu, Z., Zhu, X., Kaminga, A. C., Zhu, T., Nie, Y., & Xu, H. (2020). Association between poor sleep quality and depression symptoms among the elderly in nursing homes in Hunan province, China: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 10(7), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036401>
- ibnu sina. (2019). Metodologi Penelitian. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 749, 11(1), 749–758.
- Maulana, A. H., Jamhariyah, & Kuhariyadi. (2018). Pemenuhan Kebutuhan Tidur

- terhadap Tingkat Depresi Lansia di UPT PSLU Bondowoso. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 3(1), 161–168. <http://journal.stikesdrsoebandi.ac.id/index.php/jkds/article/view/41>
- Morehen, S., Smeuninx, B., Perkins, M., Morgan, P., & Breen, L. (2020). Pre-sleep casein protein ingestion does not impact next-day appetite, energy intake and metabolism in older individuals. *Nutrients*, 12(1). <https://doi.org/10.3390/nu12010090>
- Pardede, J. A. (2018). Teori Dan Model Adaptasi Sister Calista Roy: Pendekatan Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, November 2018*, 18. https://www.researchgate.net/profile/Jek-Amidos/publication/347208243_Teori_Dan_Model_Adaptasi_Sister_Calista_Roy_Pendekatan_Keperawatan/links/5fdce78a45851553a0cde803/Teori-Dan-Model-Adaptasi-Sister-Calista-Roy-Pendekatan-Keperawatan.pdf
- Prismayanti, O. D., & Aulia, R. (2023). PENGARUH GANGGUAN TIDUR DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI RW 03 KELURAHAN DEPOK KECAMATAN *The Effect of Sleep Disorders on The Rate of Depression in The Elderly in*. 14(01), 88–89.
- Pusparini, D. A., Kurniawati, D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.19184/pk.v9i1.16139>
- Rochmawati, D. H., & Febriana, B. (2020). Karakteristik Depresi Lansia Di Bandarharjo. *Unissula Nursing Conference*, 24–30. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/unc/article/view/15442>
- Saroinsong, F., Kundre, R. M., & Toar, J. M. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia Di Desa Tiniawangko Kecamatan Sinonsayang Kabupaten Minahasa Selatan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 39–45.
- Studi, P., Keperawatan, I., & Kesehatan, F. I. (2023). *Gambaran gangguan pola tidur pada lansia penderita hipertensi di upt pstw jember skripsi*.
- Supriadi. (2018). Lanjut Usia Dan Permasalahannya. *Jurnal PPKn & Hukum*, 10(2), 84–94.
- Widiyanto. (n.d.). *PENUAAN MEDIKORA.pdf*.
- Yuli Indarwati. (2023). *HUBUNGAN DEPRESI DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDA MAGELANG*.
- Yunita, R., Wardhani, U., & Agusthia, M. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Sei Lekop Kab.Bintan. *Ilmu Keperawatan*, 14(2), 77–85.
- Zickuhr, B. K. M. (2022). *HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN*

*KUALITAS TIDUR LANJUT USIA DI
UPT PANTI SOSIAL TRESNO*

*WERDHA MULLA DHARMA KUBU
RAYA. June.*