

## Hubungan Derajat Insomnia Dengan Pemenuhan Kebutuhan Activity Of Daily Living Pada Lansia Di Panti Sosial Budi Sejahtera Banjarbaru 2019

Yosra Sigit Pramono<sup>\*</sup>, Yuniarti<sup>1</sup>, Luciana Anggraini<sup>2</sup>

<sup>\*</sup> Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

<sup>2</sup>Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

\*Correspondence author: Telepon: 085249505665, E-mail: [bukanyosra@gmail.com](mailto:bukanyosra@gmail.com);  
[lucianaanggraini29@gmail.com](mailto:lucianaanggraini29@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i2.522>

### Abstrak

**Latar belakang:** Pada lansia sudah mulai terjadi penurunan degenarasi sel yang menyebabkan berbagai macam gangguan salah satunya gangguan pola istirahat dan tidur. Salah satu gangguan tidur yang paling banyak dialami terutama oleh lansia adalah insomnia. Insomnia adalah kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap tidur atau tidur tidak nyenyak. Insomnia memiliki berbagai macam dampak yang dapat menyebabkan kekurangan energi dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari. Penilaian tingkat derajat insomnia dan pemenuhan aktifitas sehari-hari pada lansia diharapkan dapat mempermudah untuk melaksanakan intervensi keperawatan yang tepat.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat derajat insomnia dengan pemenuhan kebutuhan *activity of daily living* pada lansia di panti sosial tresna werdha budi sejahtera Banjarbaru

**Metode:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, sampel adalah lansia yang mengalami gangguan tidur yaitu insomnia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru, yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji Spearman Rank.

**Hasil:** Hasil penelitian didapatkan tingkat derajat insomnia lansia adalah ringan (14,3%), sedang (45,7%), berat (40%). Responden yang mengalami ketergantungan (5,7%), sangat ketergantungan (5,7%), ketergantungan berat (22,9%), ketergantungan ringan (17%), dan mandiri (17,1%). Terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat derajat insomnia dengan *activity of daily living* dan kekuatan hubungan kuat.

**Kata kunci:** *Activity of Daily Living*, Insomnia, Lansia

### Abstrak

**Background:** *The population of the elderly in the world is increasing year by year. As people age, the total time of sleep needs decrease. In the elderly have begun to decrease cell degeneration which causes various kinds of disorders, one of which is a disturbance of rest and sleep patterns. One of the most common sleep disorders experienced by the elderly is insomnia. Insomnia is difficulty sleeping, difficulty staying asleep or sleeping badly. Insomnia has a variety of effects that can cause a lack of energy in carrying out daily activities, especially in the elderly.*

**Objective:** *to knowing the correlation of degree of insomnia levels with activity of daily living for the elderly at pstw budi sejahtera institution*

**Method:** *The research method used analytical research design with cross sectional approach, the sample was elderly who experience sleep disorders, especially insomnia at the PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru, with total of 35 people. The sample is taken by purposive sampling method. Data were analyzed using the Spearman-Rank test.*

**Result:** *The results showed that the degree of insomnia of the elderly was mild (14.3%), moderate (45.7%), severe (40%). Respondents were dependent (5.7%), very dependent (5.7%), heavy dependence (22.9%), mild dependence (17%), and independent (17.1%). There is a significant correlation between the degree of insomnia and activity of daily living and the strength of strong correlations.*

**Keywords:** *Activity of Daily Living, Insomnia, The Eldery.*

### Pendahuluan

Proses menua adalah proses terus menerus secara ilmiah, yang dimulai sejak lahir dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup. Menua adalah suatu proses menghilangnya kemampuan secara perlahan-lahan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normal sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Walaupun demikian memang harus diakui bahwa ada berbagai penyakit yang sering terjadi pada kaum lansia (Nugroho, 2010). Proses penuaan merupakan proses yang berhubungan dengan umur seseorang, manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya umur tersebut. Semakin

bertambah umur semakin berkurang fungsi-fungsi organ tubuh.

Populasi lansia di dunia dari tahun ke tahun semakin meningkat. Data World Population Prospects the 2015 Revision, pada tahun 2015 ada 901.000.000 orang berusia 60 tahun atau lebih, yang terdiri dari atas 12 persen dari jumlah populasi global. Pada tahun 2015 dan 2030, jumlah orang berusia 30 tahun atau lebih diproyeksikan akan tumbuh sekitar 56 persen, dari 901 juta menjadi 1.4 milyar, dan pada tahun 2050 populasi lansia diproyeksikan lebih dari 2 kali lipat di tahun 2015, yaitu mencapai 2.1 milyar (United Nations, 2015)

Asia menempati urutan pertama dengan populasi lansia terbesar, dimana pada tahun 2015

berjumlah 508 juta populasi lansia, menyumbang 56 persen dari total populasi lansia di dunia. (Kemenkes RI, 2014).

Dilansir dari Badan Pusat Statistik (2017) terdapat 8,97% (23,4 juta) lansia di Indonesia. Sedangkan di Kalimantan Selatan data lansia yang berusia diatas 60 tahun berjumlah 288.056 orang dan jumlah lansia di kota Banjarmasin ada 46.896 orang.

Pada umumnya lansia mengalami gangguan tidur. Istirahat dan tidur mutlak dibutuhkan oleh setiap orang untuk dapat menjaga status kesehatan pada tingkat yang optimal. Orang yang kelelahan juga membutuhkan istirahat dan tidur untuk memulihkan kondisi tubuh. Istirahat merupakan keadaan rileks dan tenang tanpa ada tekanan emosional seperti berjalan-jalan di taman, membaca buku atau melakukan kegemaran lain dapat juga disebut sebagai beristirahat (Saputra, 2013). Pemenuhan kebutuhan terpenuhi dengan baik. Ada yang kebutuhannya terpenuhi dengan baik. Ada pula yang mengalami gangguan. Seseorang bisa tidur ataupun tidak dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah usia terutama pada lansia. (Aspiani, 2014). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Dewi dan Ardani, (2013) menyatakan bahwa semakin

bertambahnya umur seseorang maka semakin sulit pula untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif.

Semakin bertambah umur manusia semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. Pada lansia sudah mulai terjadi degenerasi sel dan organ yang mempengaruhi fungsi dan mekanisme tidur. Menurut (Aspiani, 2014) pada usia dewasa tua (60 tahun keatas) jumlah kebutuhan tidurnya adalah 6 jam sehari dan kemungkinan besar mengalami insomnia dan sering terbangun sewaktu tidur malam hari. Gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia adalah insomnia.

Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Sebuah penelitian Aging Multicenter melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia diatas 65 tahun mengalami gejala insomnia. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Namun sayangnya hanya satu dari delapan penderita insomnia yang diketahui karena mencari pengobatan kedokter. (Suasari,et. al. 2014).

Insomnia sendiri didefinisikan sebagai kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap tidur, bangun terlalu pagi, atau tidur yang tidak nyenyak

walaupun waktu dan kesempatannya cukup (Atkins, 2017). Hal ini menyebabkan terganggunya pemenuhan aktifitas sehari-hari atau Activity Daily Living (ADL) pada lansia karena kurangnya istirahat dan tidur pada malam harinya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Ardani, (2013) dengan judul angka kejadian serta faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. Dari hasil penelitiannya mengemukakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) pada lansia adalah sebagai berikut, berdasarkan kebiasaan tidur yang buruk, sebanyak 16,6%. Berdasarkan penyakit yang mendasari sebanyak 66,6%. Berdasarkan adanya penyakit gangguan jiwa seperti depresi mayor atau pun kecemasan sekitar 50%.

Menurut Brunner & Suddarth (2002) mengemukakan ADL atau Activity Daily Living adalah aktivitas perawatan diri yang harus pasien lakukan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari-hari. ADL adalah aktivitas yang biasanya dilakukan dalam sepanjang hari normal; aktivitas tersebut mencakup, ambulasi, makan, berpakaian, mandi, menyikat gigi dan berhias dengan tujuan untuk

memenuhi/berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga dan masyarakat. Kondisi yang mengakibatkan kebutuhan untuk bantuan dalam ADL dapat bersifat akut, kronis, temporer, permanen atau rehabilitative (Potter dan Perry, 2005).

Sebuah survey yang dilakukan pada 427 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 39% melaporkan mengalami mengantuk yang berlebihan dan kelelahan seperti kehilangan energi disiang hari, lansia menjadi tidak optimal dalam beraktivitas, kelelahan juga menjadikan lansia terlihat mengantuk sepanjang hari sehingga menurunkan minatnya untuk beraktivitas dan menurunkan ketahanan seorang lansia (Darmojo, 2011)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti masalah hubungan tingkat derajat insomnia dengan pemenuhan kebutuhan Activity of Daily Living pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Banjarbaru.

### **Bahan dan Metode**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* dengan populasi seluruh lansia penghuni PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru sebanyak 112 orang, sampel sebanyak 35 orang. Pengambilan sampel dilakukan

dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru pada Bulan Januari - Juli 2019.

Teknik dan pengumpul data menggunakan lembar kuesioner *Insomnia Rating Scale* dari KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) untuk mengukur tingkat derajat insomnia. dan lembar kuesioner *Indeks Barthel* untuk mengukur *Activity of Daily Living*

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji Spearman-Rank.

### Hasil

Adapun hasil analisa univariat dalam penelitian ini disajikan berdasarkan masing-masing variabel sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Umur Responden

No	Umur	f	%
1	60-65 tahun	14	40
2	66-70 tahun	4	11,4
3	71-75 tahun	11	31,4
4	76-100 tahun	6	17,2
Total		35	100

Pada tabel 1 diketahui mayoritas responden berumur 60-65 tahun (40%). Responden yang berumur 66-70 tahun adalah sebanyak 11,4% , berumur 71-75 tahun sebanyak 31,4%, dan berumur 76-100 tahun sebanyak 17,2%.

Diketahui bahwa sebagian besar responden yang dijadikan sebagai sampel penelitian ini berjenis kelamin laki-laki (61,5%) dan perempuan 38,5%.

Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki-laki	13	37,1
2	Perempuan	22	62,9
Total		35	100

Pada tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden yang dijadikan sebagai sampel penelitian ini berjenis kelamin laki-laki 37,1% dan perempuan 62,9%.

Tabel 3. Distribusi Lama Tinggal Responden di PSTW Budi Sejahtera

No	Lama Tinggal	f	%
1	> 1 tahun	2	5,7
2	1-3 tahun	17	48,5
3	< 3 tahun	16	45,8
Total		35	100

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik lama tinggal lansia pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru saat pengambilan kuesioner adalah sebagian besar lama tinggal 1 - 3 tahun yaitu sebanyak 17 responden (48,5%).

Tabel 4. Distribusi Tingkat Derajat Insomnia

No	Tingkat Derajat Insomnia	f	%
----	--------------------------	---	---

1	Insomnia Ringan	5	14,3
2	Insomnia Sedang	16	45,7
3	Insomnia Berat	14	40
Total		35	100

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa hasil kuesioner di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru tingkat derajat insomnia terbanyak yaitu berada pada kategori Insomnia Sedang sebanyak 16 responden (45,7%).

Tabel 5. Distribusi *Activity of Daily Living* (ADL)

No	ADL	f	%
1	Ketergantungan	2	5,7
2	Sangat Ketergantungan	2	5,7
3	Ketergantungan Berat	8	22,9
4	Ketergantungan Ringan	17	48,6
5	Mandiri	6	17,1
Total		35	100

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa hasil kuesioner di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru tingkat Activity of Daily Living (ADL) terbanyak yaitu berada pada kategori Ketergantungan Ringan sebanyak 17 responden (48,6%).

Tabulasi Silang Hubungan Insomnia dengan *Activity of Daily Living* (ADL) pada Panti Sosial

Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru saat pemberian kuesioner menunjukkan bahwa dari 35 orang responden pada Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru di dapatkan hasil analisis insomnia dengan *Activity of Daily Living* (ADL) yaitu paling banyak adalah dengan kategori insomnia sedang dengan tingkat ketergantungan ringan yaitu sebesar 76.5% atau sebanyak 13 responden.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Hubungan Tingkat Derajat Insomnia dengan ADL

Variabel	Correlation Spearman (p-value)	Kekuatan Korelasi (r)
Tingkat Derajat Insomnia	0,000	-0,777

Dari hasil table 5 di atas, diperoleh nilai  $p = 0,000$  yang menunjukkan bahwa korelasi antara insomnia dengan ADL adalah bermakna. Nilai Korelasi Spearman sebesar  $-0,777$  yang menunjukkan bahwa semakin ringan gejala insomnia yang dialami maka akan lebih mandiri lansia tersebut dalam beraktifitas

## Pembahasan

1. *Activity of Daily Living* (ADL) di Panti Sosial Trensna Werdha Banjarbaru

Hasil penelitian didapatkan bahwa *Activity of Daily Living* (ADL) adalah dilihat dari tabel 4.5 yang menunjukkan bahwa

responden terbanyak adalah dengan kategori ketergantungan ringan yaitu sebanyak 17 responden atau sebesar 48,6%, rata-rata lansia yang mengalami ketergantungan ringan adalah lansia yang memerlukan bantuan untuk naik turun tangga serta berjalan pada permukaan datar, lansia yang mengalami ketergantungan ringan pada aktifitas sehari-hari cenderung memerlukan bantuan untuk naik turun tangga dan tidak bisa untuk terlalu lama berjalan kaki dipermukaan datar. posisi kedua ketergantungan berat yaitu sebanyak 8 responden atau sebesar 22,9%, dari data tersebut didapatkan hasil bahwa rata-rata lansia yang mengalami ketergantungan berat adalah lansia yang memiliki riwayat penyakit rematik atau post stroke, pada ketergantungan berat lansia rata-rata hampir semua aktifitas memerlukan bantuan oleh tenaga kesehatan atau petugas panti. posisi ketiga mandiri yaitu sebanyak 6 responden atau sebesar 17,1%, lansia yang berada dikategori mandiri mampu melaksanakan aktifitas sehari-harinya tanpa memerlukan bantuan. Sedangkan posisi keempat dan posisi kelima yaitu sangat ketergantungan dan ketergantungan yaitu sebanyak 2 responden atau sebesar 5,7%

adalah responden lansia yang mengalami stroke tetapi masih mampu berkomunikasi.

Menurut Brunner & Suddarth (2002) mengemukakan ADL atau Activity Daily Living adalah aktivitas perawatan diri yang harus pasien lakukan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan dan tuntutan hidup sehari-hari. ADL adalah aktivitas yang biasanya dilakukan dalam sepanjang hari normal; aktivitas tersebut mencakup, ambulasi, makan, berpakaian, mandi, menyikat gigi dan berhias dengan tujuan untuk memenuhi/berhubungan dengan perannya sebagai pribadi dalam keluarga dan masyarakat. Kondisi yang mengakibatkan kebutuhan untuk bantuan dalam ADL dapat bersifat akut, kronis, temporer, permanen atau rehabilitative (Potter dan Perry, 2005). ADL digunakan sebagai tolak ukur agar memudahkan untuk mengolongkan lansia sebagai individu yang mandiri atau memerlukan bantuan pada aktifitas sehari-harinya.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa rata-rata lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru mengalami ketergantungan ringan pada aktifitas sehari-

harinya. Lansia yang mengalami ketergantungan ringan rata-rata bermasalah pada aktifitas fisik yang memerlukan sedikit lebih banyak tenaga seperti naik turun tangga, dan berjalan pada permukaan datar. Sedangkan untuk lansia yang mengalami ketergantungan paling berat adalah lansia yang memiliki riwayat penyakit stroke sehingga menghambat aktifitas sehari-hari.

Menurut penelitian yang dilakukan Prihati (2017) yang berjudul hubungan tingkat kemandirian Activity Daily Living (ADL) dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Karang Asem Kecamatan Laweyan Surakarta. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan kemandirian Activity Daily Living (ADL) dengan kualitas hidup lansia di Kelurahan Karang Asem Kecamatan Laweyan Surakarta yaitu semakin baik kemandirian ADL maka kualitas hidup lansia semakin tinggi. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan kemandirian Activity Daily Living (ADL) dengan kualitas hidup lansia yaitu semakin baik kemandirian ADL maka kualitas hidup lansia semakin tinggi.

Hasil penelitian didapatkan bahwa tingkat insomnia adalah dilihat dari tabel 4.4 yang menunjukkan bahwa responden terbanyak yaitu dengan tingkat insomnia sedang yaitu sebanyak 16 responden atau sebesar 45,7%. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian lansia yang menjadi responden penelitian mengalami gangguan tidur insomnia pada tahap sedang, banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut antara lain adalah rata-rata responden yang mengalami insomnia sedang adalah lansia yang kurang dari 2 tahun tinggal di Panti tersebut, lansia yang tergolong masih penghuni baru belum terbiasa menyesuaikan dengan lingkungan Panti, hal ini menyebabkan terganggunya pola istirahat dan tidur pada lansia. Posisi kedua yaitu insomnia berat yaitu sebanyak 14 responden atau sebesar 40,0%. Dari hasil penelitian lansia yang mengalami insomnia tahap berat memiliki masalah yang kompleks dibanding lansia yang mengalami insomnia sedang, selain karena faktor lingkungan, rata-rata lansia dengan insomnia berat memiliki riwayat penyakit yang mengganggu pola istirahat dan tidur, seperti stroke, TBC, dan

## 2. Insomnia



asma. Sedangkan pada insomnia ringan yaitu sebanyak 5 responden atau sebesar 14,3%.

Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi terganggunya pola tidur responden. Rata-rata disebabkan oleh riwayat penyakit yang dialami responden, serta faktor lingkungan seperti lingkungan wisma tempat lansia tinggal terlalu berisik dan lansia yang masih beradaptasi dengan lingkungan panti. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan menurut Susilo dan Wulandari (2013), bahwa insomnia disebabkan oleh beberapa faktor beberapa diantaranya yaitu sakit fisik dan kondisi lingkungan.

Gangguan tidur yang paling banyak dirasakan oleh responden tergambar pada pertanyaan kuesioner nomor 3 tentang kualitas tidur. Rata-rata para responden menjawab tidur tidak nyenyak dan mudah terbangun, artinya banyak lansia yang kualitas tidurnya buruk karena merasa tidur tidak nyenyak dan mudah terbangun pada malam hari karena berbagai macam faktor.

Semakin bertambah umur manusia semakin berkurang total waktu kebutuhan tidur. Pada lansia sudah mulai terjadi

degenerasi sel dan organ yang mempengaruhi fungsi dan mekanisme tidur. Menurut (Aspiani, 2014) pada usia dewasa tua (60 tahun keatas) jumlah kebutuhan tidurnya adalah 6 jam sehari dan kemungkinan besar Gangguan tidur yang paling sering dialami oleh lansia adalah insomnia.

Insomnia sendiri didefinisikan sebagai kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap tidur, bangun terlalu pagi, atau tidur yang tidak nyenyak walaupun waktu dan kesempatannya cukup (Atkins, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai masalah insomnia yang telah dilakukan di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru dapat disimpulkan bahwa rata-rata lansia yang mengalami insomnia disebabkan oleh berbagai macam faktor. Pertama adalah faktor lingkungan, diantaranya adalah lansia yang belum beradaptasi dengan lingkungan panti, kemudian kondisi wisma kamar yang ditinggali panti terlalu berisik bagi lansia. Untuk itu sebagai perawat dan tenaga kesehatan lainnya di Panti diperlukan upaya perlakuan dan penanganan khusus bagi lansia yang terganggu pola istirahat dan tidurnya dengan cara berbagai macam terapi yang dapat

membantu merilekskan pikiran agar insomnia yang dialami oleh lansia berkurang. Diantara berbagai macam terapi yang dapat dilakukan seperti relaksasi pernafasan, pengaturan jadwal tidur siang yang tidak berlebihan, dan penggunaan aromaterapi dalam ruangan tempat lansia tinggal. Kemudian yang kedua penyebab insomnia yang paling banyak dirasakan oleh responden lansia di PSTW Budi Sejahtera Banjarbaru adalah sakit fisik, sebagai perawat dan petugas kesehatan lainnya di Panti wajib untuk mengawasi penggunaan obat-obatan sesuai indikasi penyakit yang lansia alami, perawat juga dapat mengajarkan teknik relaksasi kepada lansia untuk mengurangi sakit fisik atau nyeri yang mengganggu tidur lansia pada malam hari yang menyebabkan insomnia.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Ardani, (2013) menyatakan bahwa semakin bertambahnya umur seseorang maka semakin sulit pula untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang efektif, dari hasil penelitiannya didapatkan hasil bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur pada lansia yaitu berdasarkan kebiasaan tidur yang buruk, sebanyak 16.6%.

Berdasarkan penyakit yang mendasari sebanyak 66,6%. Berdasarkan adanya penyakit gangguan jiwa seperti depresi mayor atau pun kecemasan sekitar 50%.

### 3. Hubungan Insomnia dengan *Activity of Daily Living* (ADL) di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa insomnia yang paling dominan adalah insomnia sedang sedangkan *Activity of Daily Living* (ADL) yang paling dominan adalah ketergantungan ringan. Setelah dilakukan uji statistik spearman rank dengan nilai signifikan yakni 0,000 yang lebih kecil dari 0.05 sebagai taraf yang telah ditentukan ( $p < \alpha$ ) dan dapat dinyatakan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang secara uji statistic terdapat hubungan yang bermakna antara insomnia dengan *Activity of Daily Living* (ADL). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat insomnia memiliki hubungan untuk mempengaruhi aktivitas lansia. Semakin ringan tingkat insomnia lansia maka akan lebih mandiri lansia dalam menjalankan aktivitasnya.

Lansia yang mengalami insomnia derajat sedang dalam penelitian ini umumnya pada

aktifitas sehari-hari mengalami ketergantungan ringan. Responden cenderung merasa mengantuk yang berlebihan pada siang hari, serta tidak berenergi dan kekurangan semangat dalam melakukan aktifitas. Sedangkan pada saat malam responden cenderung sulit untuk memulai tidur, mudah terbangun serta sulit untuk mendapatkan tidur yang nyenyak.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Rachmawati Pangulu (2015) meneliti tentang “Hubungan Tingkat Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta”. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan tingkat ADL lansia dengan kualitas tidur lansia. Semakin baik ADL lansia tersebut maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

Hal ini sesuai menurut Susilo & Wulandari (2013) bahwa gejala yang ditimbulkan oleh seseorang insomnia adalah salah satunya kurang energi dan mudah lelah. Orang yang mengalami gejala-gejala insomnia adalah perasaan yang tidak menentu disiang hari. Mereka selalu merasa lemas, mudah mengantuk dan tidak mood. Akibatnya,

mereka tidak dapat bekerja secara normal. Insomnia dapat juga didefinisikan sebagai suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup atau merasakan kualitas tidur yang buruk. Walaupun orang tersebut sebenarnya memiliki kesempatan tidur yang cukup. Ini akan mengakibatkan perasaan yang tidak bugar setelah terbangun dari tidur. Hal ini menyebabkan terganggunya pemenuhan aktifitas sehari-hari atau Activity Daily Living (ADL) pada lansia karena kurangnya istirahat dan tidur pada malam harinya. Menurut Sunaryo (2016) insomnia memiliki berbagai macam dampak salah satunya adalah stress dan depresi. Pernyataan ini sesuai dengan Hardywinoto (2014) bahwa tingkat stress adalah salah faktor yang mempengaruhi ADL pada seseorang.

Sebuah survey yang dilakukan pada 427 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 39% melaporkan mengalami mengantuk yang berlebihan dan kelelahan seperti kehilangan energi disiang hari, lansia menjadi tidak optimal dalam beraktivitas, kelelahan juga menjadikan lansia terlihat mengantuk sepanjang hari sehingga menurunkan minatnya untuk beraktivitas dan

menurunkan ketahanan seorang lansia

(Darmojo, 2011).

### Kesimpulan

1. Responden dalam penelitian ini memiliki tingkat derajat insomnia ringan adalah 14,3%, tingkat derajat insomnia sedang 45,7%, sedangkan insomnia berat adalah 40%.
2. Responden yang memiliki tingkat ADL ketergantungan adalah 5,7%, tingkat ADL sangat ketergantungan 5,7%, tingkat ADL ketergantungan berat 22,9%, tingkat ketegantungan ringan 48,6%, dan mandiri 17,1%.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dengan Activity of Daily Living (ADL) di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. Hubungan kedua variabel ini menunjukkan menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan nilai p value yaitu -0,777 yang menunjukkan bahwa semakin ringan gejala insomnia yang dialami maka akan lebih mandiri lansia tersebut dalam beraktifitas.

### Daftar Pustaka

Ariani, P. (2019). Angka Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar, Bali Tahun 2015. E-JURNAL MEDIKA, VOL. 8 NO.1 Januari, 2019.

Aspiani, R.Y. (2014). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA NIC dan NOC. Jilid 2. Jakarta : Trans Info Media.

Atkins, S. (2017). Langkah Pertama Melalui Insomnia. Jakarta : Libri.

Badan Pusat Statistik Provinsi Kalimantan Selatan. (2019). Jumlah Penduduk Kabupaten Banjar Menurut Kelompok Umur 2010-2017 (Internet). Tersedia dalam: <http://kalsel.bps.go.id> (diakses 10 Januari 2019)

Badan Pusat Statistik RI. (2017). Statistik Lansia Penduduk Lansia 2017 (Internet). Tersedia dalam: <http://bps.go.id> (diakses 10 Januari 2019)

Brunner & Suddarth. (2002). Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8. Vol 2. Jakarta : EGC

Blackburn & Catherine. 2007. Handbook of Gerontology: Evidence-based Approaches to Theory, Practice, and Police. United States of America

Darmojo,B. (2011). Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut ). Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.

Dewi, P.A & Ardani, G.A.I. (2014). e-Jurnal Medika Udayana. Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali. Vol 8. No 1. Hal 27-32.

Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. Deskriptif Korelatif. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hardywinoto, S. (2014). Panduan Gerontologi. Jakarta: Pustaka Utama.

Kamilla, A. (2017). Hubungan Tingkat Activity Of Daily Living (Adl) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Karang Asem Kecamatan Laweyan Surakarta.

- 
- |   |   |
|---|---|
| <p>Deskriptif Korelatif. Universitas Muhammadiyah Surakarta.</p> <p>Maryam, R. Siti, dkk. ( 2013). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika.</p> <p>Nugroho, Wahjudi. 2008. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Jakarta: EGC.</p> <p>Rachmawati, P. (2015). Hubungan tingkat ADL dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Kelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta. Universitas Aisisyah Yogyakarta.</p> <p>Raharja. (2013). Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia di Karang Werdha Semeru Jaya Kecamatan Sumber Sari Kabupaten Jember. Universitas Jember.</p> <p>Rosdianti, Y. dkk. (2018). Jurnal Online Mahasiswa Program S1 Keperawatan Universitas Riau. Hubungan Activity Of Daily Living (Adl) Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. Vol 5. No 2. Hal 660-666.</p> <p>Saputra, L. (2013). Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Jakarta : Binarupa Aksara.</p> <p>Setiadi. (2015) Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.</p> <p>Setiati, Siti. 2015. Pedoman Praktis Perawatan Kesehatan untuk Mengasuh Orang Usia Lanjut. Jakarta: PKUI.</p> <p>Sujarweni, V.W. (2014). Metodologi Penelitian Keperawatan. Yogyakarta : Gava Media.</p> <p>Supardi, S. dkk. (2013). Buku Ajar Metodologi Riset Keperawatan. Jakarta : CV. Trans Info Media.</p> | <p>Sunaryo, dkk. (2016) Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta : Andi Offset.</p> <p>Suastari M, Bayu Tirtayasa PN, Suka Aryana GP. (2014). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Derajat Insomnia Pada Lansia Di Poliklinik Geriatri RSUP Sanglah, Denpasar, Februari.</p> <p>Susilo &amp; Wulandari. (2013). Cara Jitu Menghadapi Insomnia. Yogyakarta : Andi. United Nations: Departement of Economic and Social Affairs (2015). The World Population Prospects: 2015 Revision (Internet). Tersedia dalam: <a href="https://www.un.org/en/development/desa/publications/world-population-prospects-2015-revision.html">https://www.un.org/en/development/desa/publications/world-population-prospects-2015-revision.html</a>.</p> <p>Potter, P.A, Perry A.G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik. Edisi 4. Vol 1. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta : EGC.</p> <p>Prihati, P.A. (2017). Hubungan Tingkat Kemandirian Activiy Daily Living (Adl) Dengan Kualitas Hidup Lansia Dikelurahan Karangasem Kecamatan Laweyan Surakarta. Deskriptif Korelatif. Universitas Muhammadiyah Surakarta.</p> <p>Pusat Data dan Informasi KEMENKES RI. (2017). Analisis Data Lansia Tahun 2017 (Internet). Tersedia dalam: <a href="http://depkes.go.id">http://depkes.go.id</a> (diakses 10 Januari 2019)</p> <p>Yerly. (2015). Hubungan Stress Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia</p> |
|---|---|