

# HUBUNGAN KEJADIAN DEPRESI DAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WERDHA TRESNO MUKTI TUREN MALANG

Retno Lestari, Titin Andri Wihastuti, Renny Nova

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, 65145.  
Telp: +62-341-569117 ext 126. Fax. +62-341-564755. Email: retno.lestari98@gmail.com

## Abstrak

Depresi merupakan masalah kejiwaan yang seringkali menyerang Lansia. Depresi ditandai dengan perasaan sedih dan pesimis mendalam yang mempengaruhi aktifitas Lansia. Masalah kesehatan lainnya pada Lansia yaitu insomnia. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kejadian depresi dan insomnia pada Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang. Desain penelitian "*Cross Sectional*". Pengambilan sampel dengan *Total Sampling Technique* dan jumlahnya 34 responden. Berdasarkan uji *Chi-Square* didapatkan data Pvalue/nilai probabilitas  $< 0,05$  yakni 0,000,  $X^2_{hitung} (22,512) > X^2_{tabel} (7,815)$ , dan  $R^2 = 0,514$ . Kesimpulannya terdapat hubungan antara kejadian depresi dan insomnia pada Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menyempurnakan uji validitas pada setiap instrument penelitian dan menggunakan pendekatan lainnya seperti *Case Control Study Design*.

**Kata Kunci:** *Depresi, Insomnia, Lansia.*

## PENDAHULUAN

Pada Lansia banyak sekali perubahan-perubahan yang terjadi seperti perubahan fisik, perubahan mental, perubahan psikologis, dan penyakit yang sering dijumpai pada Lansia. Akibat adanya perubahan tersebut, Lansia dapat merasakan adanya kekurangan yang dapat menimbulkan perasaan negatif pada dirinya, seperti perasaan depresi (Rafkknowledge, 2004).

Depresi adalah suatu perasaan sedih dan pesimis yang berhubungan dengan penderitaan, dapat berupa serangan yang ditujukan pada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam (Nugroho, 2000). Depresi merupakan masalah kejiwaan yang seringkali menyerang Lansia dimana Lansia merasa tidak berdaya dan kehilangan harapan hidup. Dengan semakin meningkatnya jumlah Lansia di Indonesia yang diprediksi mencapai 414% pada tahun 2025, maka ada kemungkinan banyak Lansia yang dapat menjadi depresi juga (Anonymous, 2009). Adapun prevalensi depresi pada Lansia yang menjalani perawatan di RS dan panti perawatan sebesar 30-45% dari jumlah Lansia di Indonesia (Evy, 2008).

Kondisi lain yang sering ditemui pada Lansia yaitu insomnia. Lebih dari 50% Lansia mengeluh kesulitan tidur malam. Angka-angka ini cenderung semakin bertambah untuk masa-masa mendatang yang disebabkan karena usia

harapan hidup semakin bertambah, stressor psikososial semakin berat, dan berbagai penyakit kronik yang semakin bertambah pada Lansia (Nugroho, 2000).

Lansia yang mengalami insomnia cenderung lebih mudah untuk menderita depresi, dan mungkin juga sebaliknya. Selain itu akan timbul suatu penyakit, menurunkan kemampuan dalam memenuhi tugas harian, dan kurang menikmati aktivitas hidup. Hal tersebut akan mempengaruhi kehidupan Lansia sehari-hari yang mengarah pada keadaan hilangnya perhatian terhadap keadaan sekelilingnya, sehingga sedikit banyak akan memberi dampak pada kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan (Kembuan, 2009).

Penelitian ini dilakukan di panti werdha mengingat banyaknya kasus depresi pada Lansia. Depresi di kalangan Lansia yang tinggal di panti werdha cenderung mengarah pada kondisi yang kronis, karena potensi diri dan dukungan sosial dari lingkungannya kurang adekuat untuk mengembalikan pada kondisi semula. Pada akhirnya, depresi kronis menyebabkan terganggunya fungsi organ sehingga muncul disabilitas fungsional (Lenze et al, 2001). Di Indonesia pada umumnya Lansia seringkali menghayati penempatan mereka di panti sebagai bentuk pengasingan dan pemisahan dari perasaan kehangatan yang terdapat dalam keluarga,

apalagi Lansia yang masih mempunyai anak dengan kondisi hidup berkecukupan dan ini merupakan kondisi yang akan mempertahankan depresinya. Kondisi-kondisi seperti ini sangat jarang dialami Lansia yang berada dalam komunitas karena mereka masih memiliki dukungan sosial dari keluarga maupun masyarakat (Syamsuddin, 2006).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 5 September 2009, didapatkan 5 dari 7 Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen mengalami depresi dan 4 di antaranya juga mengalami insomnia. Dampak lanjut dari depresi yaitu Lansia akan mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan aktivitas sehari-harinya (Miller, 1995; Lueckenotte, 2000; Hall & Hassett, 2002). Walaupun tampaknya sepele namun insomnia dapat membawa dampak serius pada Lansia, misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan perhatian dan daya ingat, sering terjatuh, penggunaan obat-obat tidur yang tidak semestinya, dan mungkin akan dapat menurunkan kualitas hidup Lansia sehingga keindahan masa tua menjadi tidak optimal (Puspitosari, 2009). Dampak lanjut dari depresi dan insomnia ditemukan pada Lansia yang tinggal di Panti Werdha Tresno Mukti Malang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Depresi dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang".

## Metodologi

Desain penelitian yang digunakan adalah deskripsi analitik korelasi dengan pendekatan "Cross Sectional". Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner/angket dengan bantuan peneliti.

Penelitian ini menggunakan uji statistik bivariat non-parametrik, yaitu uji hipotesis korelasi  $X^2$  Test (Uji *Chi-Square*) dengan tingkat kepercayaan 95%. yang mana merupakan metode analisis untuk menguji independensi, dimana suatu variabel ada atau tidak ada hubungan dengan variabel lain.

## Hasil Penelitian

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 34 responden. Diagram mengenai kejadian depresi dapat dilihat pada diagram 1. Berdasarkan diagram 1 menunjukkan dari 34 responden yang diteliti didapatkan bahwa responden yang tidak depresi sebanyak 23 responden (68%) kemudian sebanyak 7 responden (20%) menderita depresi sedang, depresi ringan diderita oleh 3 responden (9%) dan 1 responden (3%) menderita depresi berat.

Mengenai jumlah Kejadian Insomnia dapat dilihat pada diagram 2. Berdasarkan diagram 2, menunjukkan dari 34 responden yang diteliti didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami insomnia yaitu sebanyak 24 responden (71%) dan hanya 10 responden (29%) yang mengalami insomnia

Diagram mengenai hubungan kejadian depresi dan insomnia pada Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang dapat dilihat pada diagram 3. Berdasarkan uji *Chi-Square*, jika dilihat pada kolom *Asymp. Sig.* didapatkan bahwa *Pvalue*/nilai probabilitas < 0,05 yakni 0,00. Maka  $H_0$  ditolak atau terdapat hubungan antara kejadian depresi dan insomnia pada Lansia. Selain itu, *Chi-Square* hitung/ $X^2$  hitung pada *Pearson Chi-Square* adalah 22,512 dan nilai *Chi-Square* tabel/  $X^2$  tabel adalah 7,815 yang artinya nilai *Chi-Square* hitung > nilai *Chi-Square* tabel. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat hubungan antara kejadian depresi dan insomnia pada Lansia.

## Pembahasan

Hasil penelitian mengenai kejadian depresi pada Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang didapatkan data bahwa 32% Lansia mengalami depresi. Pada umumnya Lansia menderita depresi karena stressor psikososial, sudah tidak memiliki hubungan interpersonal yang erat dengan orang lain, dalam kondisi sendiri atau terpisah dengan pasangannya (Ibrahim, 2004).

Hasil penelitian mengenai kejadian insomnia pada Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang didapatkan data bahwa dari

34 responden yang diteliti, sebanyak 10 responden (29%) mengalami insomnia dengan gejala paling banyak muncul berupa kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, sering terbangun lebih awal dari biasanya, dan mengeluh tetap tidak segar meskipun sudah tertidur. Hasil penelitian diatas sesuai dengan teori yang mendefinisikan insomnia sebagai kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur (Kaplan, 1997). Insomnia atau gangguan sulit tidur merupakan suatu keadaan seseorang dengan kuantitas dan kualitas tidur yang kurang (Lumbantobing, 2004).

Dari hasil penelitian diperoleh data bahwa dari 11 responden yang menderita depresi, 9 diantaranya mengalami insomnia pula. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afifani (2008) yang menyebutkan bahwa faktor yang berhubungan dengan insomnia pada Lansia adalah depresi dan rasa nyeri.

Terbangun dini hari atau memanjangnya durasi tidur dapat menunjukkan depresi (Amir, 2007). Menurut Nugroho (2008), insomnia adalah salah satu gejala yang mungkin sering ditemukan pada penderita depresi dan depresi dapat mencetuskan gangguan tidur pada penderitanya

### **Kesimpulan**

- 1) Sebagian besar Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen, Malang tidak menderita depresi dan lainnya yaitu sebanyak 11 Lansia (32%) menderita depresi.
- 2) Sebagian besar Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen, Malang tidak mengalami insomnia dan hanya 29% Lansia yang mengalami insomnia.
- 3) Berdasarkan uji statistik Chi-Square didapatkan adanya hubungan yang signifikan ( $p = 0,000$ ) artinya pada selang kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ) didapatkan hubungan yang signifikan antara kejadian depresi dan insomnia pada Lansia. Koefisien determinan ( $R^2 = 0.514$ ), menunjukkan bahwa variabel kejadian depresi dapat mempengaruhi 51,4%

kejadian insomnia pada Lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen, Malang. Menurut Ibrahim (2004), pada umumnya Lansia menderita depresi karena stressor psikososial, sudah tidak memiliki hubungan interpersonal yang erat dengan orang lain, dalam kondisi sendiri atau terpisah dengan pasangannya. Seperti pada penelitian ini, didapatkan data bahwa sebagian besar Lansia berstatus janda/duda. Pada penelitian ini diperoleh data bahwa 11 responden yang menderita depresi, 9 diantaranya (81,8%) mengalami insomnia. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afifani (2008) yang menyebutkan bahwa salah satu faktor yang berhubungan dengan insomnia pada Lansia adalah depresi.

### **SARAN**

- 1) Melihat adanya hubungan antara kejadian depresi dan insomnia pada Lansia, maka diharapkan Lansia khususnya yang ada di Panti Werdha Tresno Mukti Turen, Malang untuk dapat lebih mengenal dan menerima perubahan yang terjadi pada dirinya sehingga kejadian depresi dapat semakin ditekan dan kejadian insomnia pun dapat semakin berkurang.
- 2) Petugas panti dapat memberikan intervensi khusus seperti psikoterapi untuk para Lansia yang menderita depresi dengan tujuan memulihkan status depresi mereka sehingga kejadian insomnia pun dapat dikurangi.
- 3) Organisasi profesi keperawatan perlu menggalakkan kembali kompetensi profesi perawat komunitas dan perawat gerontik serta mengembangkan program pendidikan berkelanjutan bagi perawat profesional untuk meningkatkan kompetensi perawat komunitas dalam perawatan Lansia.
- 4) Merupakan masukan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan ilmu dan wawasan, serta dapat digunakan sebagai data dasar dalam penelitian berikutnya dan langkah awal menuju penelitian selanjutnya. Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat mengadakan penelitian lanjutan mengenai

hubungan kejadian depresi dan insomnia pada Lansia dengan menyempurnakan uji validitas pada setiap instrument dan menggunakan pendekatan lainnya seperti *Case Control Study Design*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- 1 Afifani. (2008). *Insomnia dan Rahasia Tidur Nyaman*, (Online), (<http://www.bessik.com/forum/index.php?PHPSESSID=3aa5f54b8d27f4d8d9f79ada6c609027&topic=149.msg756#msg756>), diakses 10 September 2009)
- 2 Amir, N. (2007). *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaan*. Jakarta: Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran UI
- 3 Anonymous. (2009). *2025, Pertambahan Jumlah Lansia Indonesia Terbesar di Dunia*, (Online), (<http://www.analisadaily.com/images/stories/2009/januari>), diakses 17 Mei 2009)
- 4 Evy. (2008). *Waspada! Depresi pada Lansia*, (Online), (<http://www.kompas.com/aboutus.php>), diakses 5 Mei 2009)
- 5 Hall, K.A. & Hassett, A.M. (2002). *MJA Practice Essentials — Mental Health : 13. Assessing and Managing Old Age Psychiatric Disorders in Community Practice*, Med. Jou. of Australia. <http://www.mja.com.au>. Diakses pada tanggal 6 September 2009
- 6 Kaplan, Harold I. & Sadock, Benjamin J. (1997). *Sinopsis Psikiatri*. Jilid 2. Edisi 7. Jakarta: Binarupa Aksara.
- 7 Kembuan, M. (2009). *Penyakit Insomnia*, (Online), (<http://oktavita.com/>), diakses 3 September 2009)
- 8 Lenze, E.J., Rogers, J.C., Martire, L.M., Mulsant, B.H., Rollman, B.L., Dew, M.A., Schulz, R., & Reynolds III, C.F. (2001). *The Association of Late-Life Depression and Anxiety With Physical Disability A Review of the Literature and Prospectus for Future Research*. *Am J Geriatr Psychiatry*, 9:113–135
- 9 Lumbantobing. (2004). *Gangguan Tidur*. Jakarta: FKUI
- 10 Miller, C.A. (1995). *Nursing Care of Older Adults Theory and Practice (2nd ed.)*. Philadelphia : JB. Lippincott Co
- 11 Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatri*. Edisi 3. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- 12 Nugroho, W. (2000). *Perawatan Lanjut Usia Perawatan Gerontik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- 13 Puspitosari, W. (2009). *Insomnia pada Lansia*, (Online), (<http://www.suaramuhammadiyah.com>), diakses 3 September 2009)
- 14 Rafknowledge. (2004). *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- 15 Syamsuddin. (2006). *Depresi pada Lansia*, (Online), ([http://www.depsos.go.id/modules.php?name=Private\\_Messaga&mode=post&u=484](http://www.depsos.go.id/modules.php?name=Private_Messaga&mode=post&u=484)), diakses 17 Mei 2009)