

Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Lansia: *Literature Review*

Nurul Hidayatunisa^{1*}, Mokhammad Arifin²

^{1,2}Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia

*email:nurulhidayatunisa4@mail.com

Abstract

As the number of elderly increases, the problems faced by the elderly are also higher, especially in experiencing anxiety levels. Anxiety experienced by the elderly can cause sleeping difficulty and can affect concentration and alertness. These can cause various possibilities for the elderly to experience a decline in health. This study aimed to describe the level of anxiety and sleep quality in the elderly from various articles. Searching articles using the ProQuest database, the Garuda portal and Google Scholar to find articles according to inclusion and exclusion criteria, followed by a literature review. The search was conducted by combining keywords: "Anxiety" AND "Quality of sleep" AND "Elderly". Participants in the study were elderly. From the analyzed articles, it showed that the level of anxiety from 100 respondents (40%) was moderately anxious, there were 70 respondents (28%) who had severe anxiety, 67 respondents (27%) had mild anxiety, and 14 respondents (5%) did not experience anxiety. The sleep quality showed that 121 respondents (48%) experienced poor sleep quality, 91 respondents (36%) experienced good sleep quality and 39 respondents (16%) experienced moderate sleep quality. Elderly with anxiety will experience disturbed sleep patterns which can result in decreased sleep quality. Therefore, family support and social support are needed to help the elderly in reducing anxiety.

Keywords: Anxiety level; Sleep quality; Elderly

Abstrak

Semakin meningkatnya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi lansia semakin tinggi pula terutama dalam mengalami tingkat kecemasan. Kecemasan yang dialami lansia dapat menyebabkan kesulitan untuk tidur dan dapat mempengaruhi konsentrasi serta kesiagaan, sehingga hal ini dapat mengakibatkan berbagai macam kemungkinan lansia mengalami penurunan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia dari berbagai artikel. Pencarian artikel menggunakan database ProQuest, portal Garuda dan Google Scholar untuk menemukan artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang kemudian dilakukan *literature review*. Pencarian dilakukan dengan mengkombinasikan kata kunci: "Anxiety" AND "Quality of Sleep" AND "Elderly". Partisipan pada studi adalah lansia. Dari beberapa artikel yang dianalisa tingkat kecemasan didapatkan hasil sebanyak 100 responden (40%) cemas sedang, 70 responden (28%) cemas berat, 67 responden (27%) cemas ringan dan 14 responden (5%) tidak mengalami kecemasan. Kualitas tidur didapatkan hasil sebanyak 121 responden (48%) mengalami kualitas tidur buruk, 91 responden (36%) mengalami kualitas tidur baik dan 39 responden (16%) mengalami kualitas tidur sedang. Lansia dengan kecemasan akan mengalami gangguan pola tidur yang dapat mengakibatkan kualitas tidurnya mengalami penurunan, oleh karena itu sangat dibutuhkan dukungan keluarga dan dukungan sosial guna membantu lansia dalam menurunkan kecemasan yang sedang dialami.

Kata kunci: Tingkat kecemasan; kualitas tidur; lansia

1. Pendahuluan

Lanjut usia merupakan tahap akhir perkembangan pada kehidupan manusia dimulai dari usia 60 tahun keatas yang sangat rentan terhadap kesehatan fisik dan mental[1]. Pada tahun 2021 usia lanjut di Indonesia diperkirakan mencapai 30,1 juta jiwa yang merupakan urutan ke 4 di dunia sesudah Cina, India dan Amerika Serikat[2]. Jumlah penduduk dengan lanjut usia di Indonesia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Pada tahun 1971 proporsi penduduk usia produktif mencakup sebesar 53,83% dari total populasi dan meningkat menjadi 70,60% di tahun 2020. Persentase peningkatan penduduk lansia Jawa Tengah didapatkan hasil 12,15% dari sebelumnya 10,34%, Pada tahun 2020, Jawa Tengah telah didapatkan hasil presentase ketika didapatkan persentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai kenaikan 10% ke atas [3].

Semakin meningkatnya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi lansia semakin tinggi pula terutama dalam mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan seiring mengalami tingkat kecemasan yang tinggi maka akan berdampak pada pola tidur dan kualitas tidurnya, sehingga hal ini dapat mengakibatkan berbagai macam kemungkinan lansia mengalami penurunan kesehatan [4]. Hal ini sesuai hasil penelitian dari [5] bahwa adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kota Malang yaitu sebagian responden mengalami kecemasan berat sebanyak 27 responden (68%) dan sebagian responden mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 31 responden (75%). Kecemasan merupakan keadaan khawatir, gelisah atau reaksi ketakutan terhadap sesuatu yang disertai suatu respon yang penyebabnya tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu [6]. Lansia yang mengalami kecemasan akan muncul gejala diantaranya yaitu perasaan khawatir atau takut yang tidak rasional, rasa tegang, cepat marah, sering mengeluh akan gejala yang ringan atau takut dan khawatir terhadap penyakit yang sedang dideritanya serta rasa panik terhadap suatu masalah yang besar [7].

Menurut [5] lansia lebih cenderung mengalami kecemasan karena dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor internal meliputi usia, kepribadian, sifat, rasa takut dan kebudayaan, sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, kehilangan kebebasan, hubungan pribadi, pekerjaan, pengetahuan, pendidikan dan kebanyakan lansia mengalami beban hidupnya sendiri serta kehilangan kemampuan penglihatan, badan mulai membungkuk, sehingga kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-harinya mengalami penurunan. Hal ini sesuai hasil penelitian dari [8] bahwa adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat kemandirian *Activities of Daily Living* (ADL) pada lansia yang tinggal dipanti werdha didapatkan hasil dari 33 responden yang mengalami kecemasan, 20 responden mandiri dan hanya 1 responden memiliki ketergantungan total, dan dari 23 responden mengalami kecemasan ringan, 16 responden mengalami ketergantungan ringan. Hasil penelitian 13 responden mengalami kecemasan berat hanya 2 responden yang mampu mandiri dan yang lainnya mengalami ketergantungan baik ringan, sedang maupun berat.

Kecemasan yang dialami lansia dapat menyebabkan kesulitan untuk tidur dan dapat mempengaruhi konsentrasi serta kesiagaan, sehingga hal ini sangat

berpengaruh terhadap perubahan sistem imun tubuhnya dan dapat meningkatkan resiko atau masalah kesehatannya[9]. Pola tidur pada usia lanjut berbeda dengan usia muda. Perubahan pola tidur pada usia lanjut disebabkan oleh penurunan fungsi dari *suprachiasmatic nucleus* (SCN) di hipotalamus yang dapat menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian, ritme sirkadian ini berfungsi untuk mengatur siklus tidur, suhu tubuh, aktivitas kardiovaskuler, saraf otonom dan hormon [10]. Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik guna meningkatkan kesehatan dan memulihkan kondisinya, kualitas buruk pada lansia dapat menyebabkan gangguan seperti lansia lebih rentan terhadap penyakit, konfusi, pelupa, dapat menurunkan kemampuan berkonsentrasi [4].

Waktu tidur yang efektif pada lansia akan semakin berkurang karena pada usia lanjut terjadi proses degenerasi, sehingga hal ini dapat menyebabkan kualitas tidur lansia tidak adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur seperti sering terbangun pada malam hari, rasa lelah yang amat sangat pada siang hari dan sulit untuk tidur[9]. Pada kondisi istirahat dan tidur tubuh akan melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh yang hilang, sehingga pada saat terbangun berada dalam kondisi yang optimal. Banyak hal yang dapat menyebabkan kualitas tidur lansia mengalami penurunan antara lain yaitu adanya perubahan irama sirkadian, penyakit medik, psikiatrik, efek samping obat-obatan dan kebiasaan tidur yang buruk [11]. Kualitas tidur merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan tidur pada tahap REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non Rapid Eye Movement*). Penilaian kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur dan aspek subjektif seperti tidur dan istirahat [12].

Dalam penelitian ini kejadian kecemasan sering muncul pada lansia yang memiliki gangguan pola tidur, sehingga perlunya asuhan keperawatan guna menurunkan kecemasan yang dialami oleh lansia. Dari uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk menganalisis artikel-artikel penelitian untuk dilakukan literature review guna mengetahui terkait fenomena pola tidur dan kecemasan yang dialami pada lansia.

2. Metode

Pencarian artikel ini menggunakan database ProQuest, portal garuda dan Google Scholar untuk pencarian luas dengan kata kunci tingkat kecemasan, kualitas tidur dan Lansia. Adapun kriteria inklusi yang digunakan yaitu sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu:

- Artikel dipublikasikan dalam rentang waktu 2011-2021
- Penulisan artikel menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris
- Artikel menggunakan alat ukur kecemasan HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan ZSAS (*Zung Self Anxiety Rating Scale*)
- Artikel menggunakan alat ukur kualitas tidur PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*)
- Sampel menggunakan lansia.
- Artikel menggunakan metode penelitian *cross sectional* dan kriteria eksklusi.
- Artikel tidak sesuai dengan tujuan
- Naskah artikel tidak lengkap dan artikel melebihi batas waktu penelitian

- i. Artikel yang sudah ditemukan sesuai dengan kriteria inklusi akan ditelaah kritis menggunakan instrument *Hawker* yang berisi 9 pertanyaan.
- j. Waktu penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mulai bulan April – Juni 2021.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil telaah artikel yang diambil untuk literatur review didapatkan sebanyak 21 artikel yang ditemukan kemudian hanya 5 artikel yang dapat dilakukan analisis yang masuk dalam kriteria inklusi peneliti. Hasil penelitian dengan judul Gambaran tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada lansia: *Literature Review* didapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur lansia sehingga perlu dilakukan penanganan untuk mengurangi tingkat kecemasan pada lansia.

1. Karakteristik tingkat kecemasan

Hasil Analisa Data dari ke-5 artikel menunjukkan variable tingkat kecemasan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.1 Hasil Analisis Tingkat Kecemasan

Peneliti	Tahun	Tingkat kecemasan				Total
		Tidak cemas	Ringan	Sedang	Berat	
Ela Tri Anjarsari, dkk	2018		16 (40%)	16 (40%)	8 (20%)	40 (100%)
Cahyana Witriya, dkk	2016	14 (26,4%)	33 (62,3)	6 (11,3%)		53 (100%)
Rian Fauzan	2018		10 (19,2%)	21 (40,4%)	21 (40,4%)	52 (100%)
Elis deti Dariah, dkk	2015		5 (7,6%)	40 (60,6%)	21 (31,8%)	66 (100%)
Chilyatiz Zahroh, dkk	2021		3 (7,5%)	17 (42,5%)	20 (50%)	40 (100%)
Total		14 (5%)	67 (27%)	100 (40%)	70 (28%)	251 (100%)

Berdasarkan tabel 1 dari hasil analisa data artikel yang direview pada karakteristik tingkat kecemasan dengan menggunakan instrumen HARS dan instrumen ZSAS, lansia yang mengalami tingkat kecemasan didapatkan sebanyak 100 responden (40%) mengalami tingkat kecemasan sedang.

2. Karakteristik kualitas tidur

Hasil analisa dari ke-5 artikel menunjukkan variabel kualitas tidur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2 Hasil Analisis Kualitas Tidur

Peneliti	Tahun	Kualitas Tidur			Total
		Baik	Sedang	Buruk	
Ela Tri Anjarsari, dkk	2018	13 (32,5%)		27 (67,5%)	40 (100%)
Cahyana Witriya, dkk	2016	31 (58,5%)		22 (41,5%)	53 (100%)
Rian Fauzan	2018	11 (21,2%)	20 (38,5%)	21 (40,4%)	52 (100%)
Elis deti Dariah, dkk	2015	30 (45,4%)		36 (54,6%)	66 (100%)
Chilyatiz Zahroh, dkk	2021	6 (15%)	19 (47,5%)	15 (37,5%)	40 (100%)
Total		91 (36%)	39 (16%)	121 (48%)	251 (100%)

Berdasarkan tabel 2 dari hasil analisa data artikel yang direview pada karakteristik kualitas tidur lansia yang mengalami kualitas tidur didapatkan sebanyak 121 responden (48%) mengalami kualitas tidur buruk.

Pembahasan

1. Gambaran tingkat kecemasan pada lansia

Berdasarkan hasil analisa data artikel tingkat kecemasan pada lansia dengan menggunakan instrumen HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan instrumen ZSAS (*Zung Self-rating Anxiety Scale*) didapatkan hasil sebanyak 100 responden (40%) mengalami tingkat kecemasan sedang, 70 responden (28%) mengalami tingkat kecemasan berat, 67 responden (27%) mengalami tingkat kecemasan ringan dan 14 responden (5%) tidak mengalami kecemasan. Pada hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata responden masuk dalam cemas sedang. Hal ini didukung oleh teori bahwa kecemasan sedang merupakan kekhawatiran yang mendorong pemikiran seseorang menjadi lebih rileks sehingga akan menimbulkan langkah yang lebih fokus dalam menjalankan sesuatu [6].

Menurut Nirwana Latif (2021) [5] Lansia lebih cenderung mengalami kecemasan karena dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor internal meliputi usia, kepribadian, sifat, rasa takut dan kebudayaan, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, kehilangan kebebasan, hubungan pribadi, pekerjaan, pengetahuan, pendidikan dan kebanyakan lansia mengalami beban hidupnya sendiri serta kehilangan kemampuan penglihatan, badan mulai membungkuk, sehingga kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-harinya mengalami penurunan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Indah Sari Hidayati (2020) [13] bahwa kecemasan yang sering terjadi pada lansia disebabkan karena adanya faktor penuaan, hal ini bisa berdampak pada kemampuan tubuh yang dimiliki lansia mengalami kemunduran sehingga akan menyebabkan lansia tidak berdaya dalam mencukupi kebutuhan hidupnya dan dari ketidakberdayaan ini akan menjadi penyebab kekhawatiran bagi lansia disetiap harinya. Kecemasan yang dialami lansia kebanyakan terjadi karena adanya masalah pribadi, sehingga lansia tidak dapat menyelesaikan

masalahnya sendiri, untuk itu diperlukan adanya peningkatan dukungan keluarga dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Dengan adanya dukungan keluarga diharapkan dapat membantu lansia dalam menyelesaikan masalahnya dan dapat menjadi motivasi bagi lansia untuk meningkatkan rasa percaya dirinya [7].

2. Gambaran kualitas tidur pada lansia

Berdasarkan hasil analisa data artikel kualitas tidur responden didapatkan hasil sebanyak 121 responden (48%) mengalami kualitas tidur buruk, 91 responden (36%) mengalami kualitas tidur baik dan 39 responden (16%) mengalami kualitas tidur sedang. Kualitas tidur merupakan kemampuan individu dalam mempertahankan tidur pada tahap REM (*Rapid Eye Movement*) dan NREM (*Non Rapid Eye Movement*) [12]. Seiring dengan proses menua, tubuh akan mengalami berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikologisnya. Masalah fisik yang terjadi pada lansia yaitu mengalami penurunan pada semua fungsi organ tubuh, Sedangkan masalah psikologis yang terjadi pada lansia yaitu adanya perasaan takut kehilangan, takut menghadapi kematian, perasaan kesepian, depresi dan kecemasan, sehingga hal ini dapat menyebabkan terjadi penurunan kualitas tidur pada lansia [9].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nirwana Latif (2021) [5] bahwa terdapat kualitas tidur buruk pada lansia sebanyak 31 responden (75%) yang mengalami insomnia di RAAL Griya Asih Lawang Kabupaten Malang, hal ini disebabkan karena lansia kurangnya beraktivitas disiang hari sehingga lansia akan merasa lemas, cemas dan gelisah. Menurut Rian Fauzan (2018) [7] gangguan tidur pada lansia yaitu keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan selama pola tidurnya berlangsung yang dapat disebabkan karena banyaknya masalah yang sedang dialaminya, sehingga hal ini dapat menyebabkan lansia tidak nyaman dalam hidupnya. Perubahan pola tidur pada usia lanjut disebabkan oleh penurunan fungsi dari *suprachiasmatic nucleus* (SCN) di hipotalamus yang dapat menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian, ritme sirkadian ini berfungsi untuk mengatur siklus tidur, suhu tubuh, aktivitas kardiovaskuler, saraf otonom dan hormon [10]. Perubahan irama sirkadian pada seseorang dapat berubah sesuai dengan pola kebiasaan yang terjadi lebih dari 5 kali berturut-turut [11].

Kualitas tidur seseorang bisa dikatakan baik apabila seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah selama tidurnya, adapun tanda-tanda fisik dari kekurangan tidur dapat dilihat dari ekspresi wajah (terdapat area gelap disekitar mata, bengkak, mata terlihat cekung, konjungtiva terlihat merah), tidak mampu berkonsentrasi dan terdapat tanda-tanda keletihan, Sedangkan tanda-tanda psikologis dari kekurangan tidur yaitu seseorang akan menarik diri, merasa tidak enak badan, apatis, mengalami penurunan daya ingat, terlihat bingung, halusinasi dan kemampuan dalam mengambil keputusan mengalami penurunan [14]. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Elis Deti Dariah dan Okatiranti (2015) [9] didapatkan hasil bahwa lansia sering mengalami kecemasan sehingga mengakibatkan lansia sulit tidur. Kecemasan yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur serta dapat mempengaruhi konsentrasi dan kesiagaan, dan juga meningkatkan resiko-resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem

imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup [15].

4. Kesimpulan

Berdasarkan uraian pada hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil simpulan bahwa tingkat kecemasan yang dialami lansia dengan menggunakan alat ukur HARS (*Hamilton Rating Anxiety Scale*) dan alat ukur ZSAS (*Zung Self-rating Anxiety Scale*) didapatkan hasil sebanyak 100 responden (40%) cemas sedang, 70 responden (28%) cemas berat, 67 responden (27%) cemas ringan dan 14 responden (5%) tidak mengalami kecemasan dan Kualitas tidur didapatkan hasil sebanyak 121 responden (48%) mengalami kualitas tidur buruk, 91 responden (36%) mengalami kualitas tidur baik dan 39 responden (16%) mengalami kualitas tidur sedang.

Referensi

- [1] W. Pipit Festi, Lanjut Usia Perspektif dan Masalah, Surabaya: UM Surabaya Publishing, 2018.
- [2] U.S CensusBureau, "Statistical Abstract of the United States," *International Data Base*, 2020.
- [3] Kemenkes, RI "Pusat Data Dan Informasi Kementrian Kesehatan RI," 2020.
- [4] W. Cahyana, N. W. Utami dan Mia Adinawati, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang," *Nursing News*, vol. 1, no. 2, pp. 190-203, 2016.
- [5] L. Nirwana, Susilaningsih dan R. Maulidia, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kota Malang," *Profesional Health Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 94-101, 2021.
- [6] Yusuf Ah, F. Rizky, N. dan H. Endang, "Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa," Jakarta, Salemba Medika, 2015.
- [7] R. Fauzan, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember," *Thesis*, Februari 2018.
- [8] L. Retno, T. A. Wihastuti dan B. F. Rahayu, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian Activities of Daily Living (ADL) Pada Lanjut Usia," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. 1, no. 2, pp. 128-134, 2013.
- [9] Oktatiranti dan D. E. Deti, "Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol. III, no. 2, pp. 87-104, 2015.
- [10] A.M. Tyas, Rihadini dan F. Tsaqofah, "Tingkat Kecemasan Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Penderita Asma Bronkhial Usia Lanjut," 2013.

- [11] A. E. Tri, W. Widyantoro dan D. Irawan, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Unit UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia," pp. 68-80, 2018.
- [12] Kozier, Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik, Jakarta: EGC, 2010.
- [13] I. S. Hidayati dan S. N. Hartiningsih, "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Kemandirian ADL (Activity of Daily Living) Pada Lansia," *Jurnal Keperawatan*, vol. 12, no. 1, pp. 29-38, 2020.
- [14] Hidayati dan Khasanah, Buku Aar Keperawatan Geriatrik, Jakarta: EGC, 2012.
- [15] R. S. Maryam, Kebutuhan Dasar Manusia Dan Berpikir Kritis Dalam Keperawatan, Jakarta: CV. Trans Info Media, 2013.