

The Correlation Between Depression with Insomnia in the Elderly in Posyandu

Elderly Karangjati, Sleman, Yogyakarta

Hubungan Antara Depresi dengan Insomnia pada Lansia di Posyandu

Lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta

Gustia Kusuma Pratiwi¹, Ida Rochmawati²

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, ²Pembimbing Karya Tulis Ilmiah dan Pengajar Ilmu Psikiatri, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Abstract

Today around the world, an estimated number of elderly people more than 629 million people, and elderly in 2025 will reach 1,2 billion. The increasing number of elderly in Indonesia every year, increasing the risk of disease that occurs in elderly patients. One of them is a mental disorder like depression. Depression is one of the causes of insomnia in elderly patients. Depression cause a person to become upset and insomnia.

Methods of this research is the correlation research and use cross sectional approach with 37 respondents who will the inclusion criteria. Methods of data collection are questionnaires and data analysis with Korelasi Koefesien Kontingensi. The results showed the value of p value $< 0,005$ is equal to 0,001 and

$r = 0,526$, which means there is a correlation between depression with insomnia in elderly. The conclusion is there is a correlation between depression with insomnia in elderly in posyandu elderly Karangjati, Sleman, Yogyakarta.

Key words : Depression, Insomnia, Elderly.

Abstrak

Saat ini diseluruh dunia, jumlah lanjut usia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa, dan pada tahun 2025 jumlah lanjut usia diperkirakan akan mencapai 1,2 milyar. Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia setiap tahunnya, semakin meningkat pula resiko penyakit yang terjadi pada lanjut usia. Salah satunya adalah gangguan mental seperti depresi. Depresi merupakan salah satu penyebab terjadinya insomnia pada lanjut usia.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini mengambil responden sebanyak 37 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Metode pengumpulan data menggunakan lembar kuisioner dan analisis data dengan uji Korelasi Koefisien Kontingensi. Hasil penelitian dari analisa data menunjukkan bahwa nilai p value < 0,005 yaitu sebesar 0,001 dan $r + 0,526$ yang mempunyai nilai yang signifikan yang berarti ada hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta.

Kata Kunci : Depresi, Insomnia, Lansia.

A. Pendahuluan

Peningkatan angka harapan hidup mengalami perbedaan disetiap tahunnya seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di masing-masing negara. Peningkatan ini berkaitan erat dengan populasi lansia di dunia. Diperkirakan jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas di negara berkembang akan meningkat menjadi 20% antara tahun 2015–2050. Diperkirakan saat ini jumlahnya sudah sekitar 20 juta lebih, ini berarti diantara 11 orang penduduk Indonesia terdapat 1 lansia (Kemenkes, 2011).

Munculnya populasi dalam jumlah besar secara mendadak akan memberikan implikasi besar dalam dunia kesehatan, dimana pada tahap lansia individu banyak mengalami

perubahan, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial khususnya yang pernah dimilikinya (Surilena, 2006). Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% (Amir N, 2007). Gangguan mental yang berhubungan erat dengan gangguan tidur adalah kecemasan yang menyebabkan kesulitan mulai tidur, lama masuk tidur (lebih dari 60 menit), di pagi hari kurang segar, mimpi menakutkan, kesulitan bangun pagi,

dan bangun di pagi hari kurang segar (Nugroho, 2004).

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia.

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Dalam penelitian *cross sectional*, peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada satu waktu tertentu. Penelitian ini dilakukan di posyandu lansia dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta yang dilakukan pada tanggal 9 April 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia laki-laki dan perempuan yang berada di posyandu lansia di Karangjati, Sleman, Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini adalah semua lansia yang berusia > 60 tahun dan berada di posyandu lansia di Karangjati, Sleman, Yogyakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam penelitian ini didapatkan besar sampel sebesar 37 responden. Alat dan bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner untuk depresi menggunakan *Geriatric Depression Scale (GDS)* dan kuisisioner untuk insomnia menggunakan *KSBPJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale)*. Teknik analisa data menggunakan Analisis Bivariat untuk memperoleh gambaran umum mengenai hubungan antara depresi dengan insomnia pada lansia di posyandu lansia dusun Karangjati, Sleman,

Yogyakarta dengan cara mendeskripsikan tiap-tiap variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan melihat gambaran distribusi frekuensinya.

D. Hasil Penelitian

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	7	18,9
Perempuan	30	81,1
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 30 lansia atau 81,1% dan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 lansia atau 18,9%.

b. Usia

Umur Tahun	Frekuensi	Presentase (%)
60-65 Tahun	15	40,5
66-70 Tahun	14	37,8
71-74 Tahun	8	21,6
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-65 tahun, yaitu sebanyak 15 lansia atau 40,5% dan paling sedikit adalah responden berusia 71-74 tahun, yaitu sebanyak 8 lansia atau 21,6%.

1. Gambaran Status Insomnia, Status Depresi, Distribusi Frekuensi Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin dan Distribusi Frekuensi Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin.

a. Status Insomnia

Gambaran status insomnia berdasarkan KSBPJ *Insomnia Rating Scale* terlihat pada tabel

Status Insomnia	Frekuensi	Presentase (%)
Insomnia	19	51,4
Tidak insomnia	18	48,6
Jumlah	37	100

Berdasarkan tabel diatas, diketahui dari 37 responden yang mengalami kejadian insomnia berdasarkan KSBPJ *Insomnia Rating Scale* di posyandu lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta sebanyak 19 lansia atau 51,4% dan yang tidak mengalami insomnia sebanyak 18 lansia atau 48,6%.

b. Status Depresi

Gambaran status depresi berdasarkan *Geriatric Depression Scale* terlihat pada tabel

Status Depresi	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak depresi	9	24,3
Depresi ringan	13	35,1
Depresi sedang – berat	15	40,5
Jumlah	37	100

Jenis Kelamin	Tidak Depresi	Depresi Ringan	Depresi sedang-Berat	Jumlah	Depresi Ringan (%)	Depresi sedang-berat (%)
Laki-laki	0	2	5	7	5,4	13,5
Perempuan	9	11	10	30	29,7	27
Total	9	13	15	37	35,1	40,5
Persentase total	24,3	35,1	40,5	100		

Berdasarkan tabel diatas, kejadian lansia yang mengalami depresi sedang-berat berdasarkan *Geriatric Depression Scale* di posyandu lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta sebanyak 15 lansia atau 40,5%, yang mengalami depresi ringan sebanyak 13 lansia atau 35,1%, dan yang tidak mengalami depresi sebanyak 9 lansia atau 24,3%.

c. Distribusi Frekuensi Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin
Distribusi frekuensi insomnia berdasarkan jenis kelamin digambarkan pada tabel

Jenis Kelamin	Insomnia	Tidak Insomnia	Jumlah	Persentase Insomnia (%)
Laki-laki	4	3	7	10,8
Perempuan	15	15	30	40,5
Total	19	18	37	51,4
Persentase total	51,4	48,6	100	

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan 7 responden laki-laki dan 30 responden perempuan dari total 37 responden. Persentase insomnia pada responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 4 lansia (10,8%), sedangkan pada responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 15 lansia (40,5%).

d. Distribusi Frekuensi Depresi Berdasarkan Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi depresi berdasarkan jenis kelamin digambarkan pada tabel

Didapatkan 7 responden laki-laki dan 30 responden perempuan dari total 37 responden. Persentase depresi ringan pada responden dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 5,4% dan 29,7% pada responden dengan jenis kelamin perempuan. Sedangkan, persentase depresi sedang-berat pada responden dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 13,5% dan 27% pada responden dengan

jenis kelamin perempuan.

E. Pembahasan

1. Kejadian Insomnia pada Lansia

Dari penelitian ini, didapatkan 19 responden (51,4%) mengalami insomnia dan 18 responden (48,6%) tidak mengalami insomnia. Sedangkan, pada penelitian sebelumnya oleh Hermayudi (2012) yang berjudul "Hubungan antara Depresi dan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta", diperoleh data bahwa dari 37 responden terdapat 20 responden yang mengalami insomnia dan 17 responden tidak mengalami

insomnia. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 30 orang atau 81,1%. Sedangkan untuk responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang atau 18,9%. Persentase insomnia pada responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 40,5%, sedangkan pada laki-laki sebesar 10,8%. Angka ini menunjukkan bahwa kejadian insomnia lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hasil ini berbeda dengan Foley *et al* (1999) yang menyebutkan bahwa secara keseluruhan, insidensi insomnia pada laki-laki dan perempuan adalah sama.

2. Kejadian Depresi pada Lansia

Didapatkan 13 responden (35,1%) mengalami depresi ringan, 15 responden (40,5%) mengalami depresi sedang-berat dan 9 responden (24,3%) tidak mengalami depresi. Data yang didapatkan sesuai dengan Kaplan *et al* (1997) yang menyebutkan bahwa angka kejadian depresi pada usia lanjut terentang antara 25-50%. Dari total 37 responden, didapatkan terdapat 30 responden berjenis kelamin perempuan dan 7 responden berjenis kelamin laki-laki. Persentase depresi ringan pada responden berjenis kelamin perempuan sebesar 29,7% dan 5,4% pada responden laki-laki. Persentase depresi sedang-berat pada responden perempuan sebesar 27% dan 13,5% pada responden laki-laki. Hal ini sejalan dengan Kaplan *et al* (1997), yang menyatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan mengalami

depresi lebih besar jika dibandingkan dengan laki-laki.

3. Hubungan Insomnia dengan Depresi pada Lansia

Hasil *crosstab* menunjukkan bahwa lansia yang insomnia dan mengalami depresi ringan sebanyak 5 orang (13,51%), sedangkan insomnia dan mengalami depresi sedang-berat sebanyak 13 orang (35,13%). Lansia yang tidak insomnia dan mengalami depresi ringan sebanyak 8 orang (21,62%), sedangkan yang tidak insomnia dan mengalami depresi sedang-berat sebanyak 2 orang (5,4%). Hasil uji statistik *chi-square* antara insomnia dan depresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001. Makna jika $p < 0,005$ adalah hipotesis nol ditolak, hipotesis alternatif diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara insomnia dan depresi pada lansia di posyandu lansia Dusun Krangjati, Sleman, Yogyakarta. Arah hubungan yang positif dapat dilihat dari nilai *Coefficient Contingency* sebesar + 0,526, sehingga dapat dikatakan bahwa peranan depresi dalam mempengaruhi terjadinya gejala insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta.

F. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Prevalensi insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta adalah sebesar 51,4%.

2. Prevelensi depresi pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta adalah sebesar 35,1% untuk kategori depresi ringan dan 40,5% untuk kategori depresi sedang-berat.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dengan depresi pada lansia di Posyandu Lansia Dusun Karangjati, Sleman, Yogyakarta.

G. Saran

1. Petugas kesehatan diharapkan untuk dapat memberikan perhatian lebih terhadap kejadian insomnia dan depresi pada lansia dalam hal promotif, preventif, kuratif maupun rehabilitatif.
2. Diharapkan para lansia mengikuti setiap kegiatan keagamaan, olahraga dan lain sebagainya agar lansia lebih memaknai hidup agar tidak larut dalam pikiran yang menimbulkan efek dari depresi yang berakibat insomnia.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menambah jumlah responden penelitian agar didapatkan hasil yang lebih signifikan.

Daftar Pustaka

Amir N. 2007. Gangguan tidur pada lanjut usia diagnosis dan penatalaksanaannya dalam Cermin Dunia Kedokteran. Hal: 196.

BKKBN. Definisi Lansia. Available from URL: (<http://www.bkkbn.go.id/ViewArtikel.aspx?ArtikelID=123>), diakses 12 Mei 2016).

Galimi R. Insomnia in the elderly: an update and future challenges. *G GERONTOL.* 2010;58:231-247.

Hardiman A. 2004. *Insomnia: suatu tinjauan kesehatan jiwa* dalam *Majalah Dokter Keluarga*, Hal 107-112.

Hawari, Dadang. 2001. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi.* Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Irawan, Hendry. 2013. *Gangguan Depresi pada Lanjut Usia.* Tapin. CDK-210.

Jurnal Kesehatan, ISSN 1979-7621, VOL. I, NO. 2, DESEMBER 2008, Hal 141-148.

Lumbantobing, SM. 2008. *Gangguan Tidur.* Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Maramis, W.F. 2005. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa.* Surabaya: AirlanggaUniversity Press.

Marchira, R., Wirasto, R. T., & Sumarni, D. W. 2012. Pengaruh faktor-faktor psikososial dan insomnia terhadap depresi pada lansia di kota Yogyakarta dalam *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat (BKM)*, 23(1), 1.

Maryam, R.Siti. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.*

Jakarta : Salemba Medika.
2008.

Clinical Gerontology &
Geriatrics.

Nugroho W. 2004. *Keperawatan gerontik*. 3rd ed. Jakarta: EGC.

Nugroho, W. 2000. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik Edisi 2*. Jakarta: EGC.

Parmet. Sharon., lynn. Casio, Glass., Richard. 2003. *Insomnia Journal of American Medical Association*. Vol 289 No 19.

Santoso, H. & Ismail, A., 2009. *Memahami Krisis Usia Lanjut*. 1st ed. Jakarta: Gunung Mulia.

Setyohadi, B. 2006. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: FKUI.

Sohat, F., Bidjuni, H., & Kallo, V. 2014. *Hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di balai penyantunan lanjut usia senja cerah paniki kecamatan mapanget manado. Jurnal Keperawatan*, 2(2).

Surilena. *Gangguan Tidur Pada Lansia dan Penanganannya dalam Yayasan Kesehatan Jiwa "Dharmawangsa"*. 2004. XXXVII(1)

Syamsudin. 2008. *Online Depkes*, (www.go.id/modules.php). Diakses 12 Mei 2016).

Tsou, Eng-Ting. 2013. *Prevalence And Risk Factors For Insomnia In Community-Dwelling Elderly In Northern Taiwan* dalam *Journal of*

World Health Organization. 2012. WHO. *Definition of an older or elderly person*, Available from URL : (<http://www.who.int/whosis/mds/mds-definition>), diakses 9 Mei 2016