



## **KECEMASAN LANSIA BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA DIMASA PANDEMI COVID-19**

**Noyumala<sup>1\*</sup>, Asriadi<sup>1</sup>, Sri wahyuni Bahrum<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Jl. Sultan Alauddin No.293, Gn. Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi DIII Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Jl. Sultan Alauddin No.293, Gn. Sari, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90221, Indonesia

\*[noyumala@gmail.com](mailto:noyumala@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masa Pandemi Covid-19 masyarakat hidup dalam ketidakpastian, ketakutan akan sakit, khawatir dengan keadaan dan lamanya pandemi yang menuntut semua orang untuk membatasi aktivitas sosialnya, yang cenderung berdampak negative dan dapat mempengaruhi semua kelompok umur tetapi lebih rentan mempengaruhi kelompok usia lanjut yang tidak hanya sekedar berefek pada kondisi fisik namun juga berefek pada kondisi mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecemasan lansia dengan kejadian insomnia dimasa Pandemi Covid-19. Desain penelitian ini adalah deskriptif analitik jenis pendekatannya cross sectional. Menggunakan 40 sampel dengan tehknik purposive sampling. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner menggunakan uji *Pearson Product Moment* dan *Cronbach alpha coefficient* kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman*. Adanya korelasi tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia di masa pandemic Covid-19 diperoleh nilai  $p = 0,023 < \alpha = 0,05$ . Umur lansia rata-rata berusia 60-79 tahun, dan seluruhnya mengalami kecemasan. Rasa cemas menjadi hal yang paling sering dialami oleh lansia salah satunya adalah tentang kematian. Ketakutan dan kecemasan terinfeksi virus Corona yang berkepanjangan berdampak pada kualitas hidup yang dapat menyebabkan insomnia. Ada hubungan antara tingkat kecemasan pada lansia dengan kejadian insomnia dimasa pandemi Covid-19.

Kata kunci: COVID-19; insomnia; kecemasan; lansia

## **ANXIETY IN THE ELDERLY RELATED TO INSOMNIA EVENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

### **ABSTRACT**

*During the COVID-19 pandemic, people are living in uncertainty, fear, and the situation of the pandemic, which affects all age groups but is especially dangerous to the elderly. It does not only affect the physical but also the mental state. The purpose of this research is to determine the relationship between elderly anxiety and the prevalence of insomnia during the COVID-19 pandemic. The design of this research is descriptive analytic with a cross-sectional approach. using 40 samples with a purposive sampling technique. The Pearson Product Moment test and Cronbach alpha coefficient are used to assess the validity and reliability of the questionnaire, which is then analysed using the Spearman correlation test. There is a relationship between anxiety in the elderly and the incidence of insomnia during the COVID-19 pandemic, with a p value of  $0.023 < \alpha = 0.05$ . The average age of the elderly is 60–79 years, and all of them experience anxiety, one of which is about death. The fear of being infected with the Corona virus has an impact on the quality of life, which has an impact on insomnia. There is a relationship between anxiety in the elderly and incidence of insomnia during the COVID-19 pandemic.*

*Keywords: anxiety; COVID-19; elderly; insomnia*

### **PENDAHULUAN**

Saat ini seluruh dunia mengalami bencana kesehatan yang disebabkan SARS-CoV-2. Virus penyebarannya sangat cepat dan sulit terkendalikan. Sehingga semua orang mengkhawatirkan kondisi ini (Serafini, 2020) Ada di antaranya yang berniat mengakhiri hidup (Czeisler, 2020).

Salah satu sumber kekhawatiran adalah adanya kebijakan pembatasan aktivitas sosial yang diterapkan untuk memutuskan mata rantai penularan virus corona. Praktik ini berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis, sosial dan ekonomi (Bhat, 2020). Proses penuaan, berdampak hampir kesemua fungsi organ, gerakan melemah, diikuti dengan penurunan kekebalan karena pelindung tubuh tidak berfungsi sebaik waktu muda. Inilah menjadi alasan lansia lebih rentan terhadap penularan penyakit seperti terinfeksi SARS-CoV-2.

Pada usia lanjut, penurunan sistem kekebalan yang dikombinasikan dengan kondisi kronis dapat meningkatkan kemungkinan infeksi COVID-19 serta risiko virus ini menyebabkan masalah yang serius, bahkan sampai kepada kematian. Mayoritas kematian dialami oleh seseorang yang berusia 80 tahun yang menderita COVID-19. Menurut (WHO, 2020) dan CDC, angka kematian pada kelompok usia lansia awal (50-59 tahun) sekitar 2%, sedangkan jumlah kematian pada kelompok usia 60-69 tahun juga dari 2%. meningkat menjadi 8 %, lansia yang yang berusia di atas 70 tahun angka kematiannya mencapai 15%. Pasien berusia 80 tahun ke atas memiliki tingkat kematian tertinggi, terhitung 21,9 persen dari semua kematian. (PADK KEMENKES RI, 2020).

Pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi setiap orang di dunia dan mengganggu banyak aktivitas sehari-hari. Penyakit ini, mempengaruhi semua kelompok umur tetapi lebih rentan mempengaruhi kelompok usia tua atau lebih tua yang tidak hanya sekedar berefek pada kondisi fisik namun juga berefek pada kondisi mental. Lansia merupakan salah satu kelompok yang paling berisiko terinfeksi virus SARS-CoV-2. Angka kematian lasia sebesar 15,93% yang rata-rata berusia lebih dari 60 tahun. Penyebabnya adalah dengan penambahan usia berpengaruh terhadap penurunan system ketahanan tubuh. Masa Pandemi Covid-19 masyarakat hidup dalam ketidakpastian, ketakutan akan sakit, khawatir dengan keadaan dan lamanya pandemi yang menuntut semua orang untuk membatasi aktivitas sosialnya, yang cenderung berdampak negative yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Altena, 2020)

Penelitian tentang pandemi Covid-19 pernah juga dilakukan (Voitsidis,2020) pada populasi di Yunani diperoleh hasil adanya rasa cemas terhadap penularan Corona virus yang berpengaruh pada masalah gangguan tidur. Pandemi Covid-19, menurut (Carrier,J & Morin, 2020) telah berdampak signifikan pada orang telah mengalami insomnia sebelumnya. Pandemi Covid-19 sangat terkait dengan prevalensi sulit tidur. Dalam sebuah penelitian, 24,66 persen dari 1.172 responden yang terdiagnosis penyakit psikosis mengalami insomnia. Pada kajian (Yang, 2020) mengukur pola tidur dari 738 pasien dengan insomnia dengan alat ukur PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index diperoleh nilai rerata 11,28. Terjadi perubahan yang bermakna setelah 8 pekan pemberian intervensi, ini menggambarkan adanya korelasi yang positif secara statistik antara situasi pandemi Covid-19 dengan insomnia.

Menurut Purqoti (2020) pandemi ini tidak hanya sekedar berefek pada kondisi fisik namun juga berefek pada kesehatan mental individu, dimana ketidaksiapan individu atau masyarakat terhadap wabah Covid -19 menjadi faktor penyebabnya. Tak kalah berpengaruhnya adalah banyaknya berita negatif dan rumor yang sama sekali tidak pasti realitasnya, yang menimbulkan ketegangan dan kecemasan yang semakin meresahkan. Menurut Kasma (2019) dalam penelitian berjudul Hubungan Kecemasan lansia di panti Tresna Werdha Gowa dengan Kejadian Insomnia, hasil penelitian mengungkapkan nilai  $P=0,032$  yang artikan adanya korelasi yang kuat antara kecemasan lansia di Panti dengan kejadian insomnia.

Berdasarkan data awal peneliti jumlah lansia yang berkunjung ke puskesmas Bontoramba pada bulan januari-april 2021 berjumlah 344 orang. Belum ada penelitian yang pernah dilakukan tentang kecemasan atau gangguan pola tidur lansia di Bontoramba selama pandemi COVID-19. Namun, selama studi pendahuluan, ditunjukkan bahwa mayoritas lansia khawatir tentang penularan penyakit, yang berdampak pada kesulitan tidur. Peneliti tertarik untuk memotret fenomena yang ada dimasyarakat saat ini yang berjudul hubungan tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia dimasa pandemic Covid-19 di Puskesmas Bontoramba. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan korelasi antara kecemasan yang dialami lansia dengan kejadian insomnia selama wabah COVID-19 di puskesmas Bontoramba Kabupaten Jeneponto, Sulawesi-Selatan.

## METODE

Desain yang digunakan dalam Studi ini adalah deskriptif analitik jenisnya cross sectional. Untuk mengetahui korelasi tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia selama pandemi COVID-19. Tempat penelitian di puskesmas Bontoramba Kabupaten Jeneponto. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 40 lansia yang berusia 60 tahun ke atas dengan teknik *purposive sampling*. Menggunakan kuesioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) untuk mengukur kecemasan (Ramdan,2019). Sedangkan kuesioner (KSPBJ-IRS) digunakan untuk menggambarkan insomnia pada lansia (Iwan, 2009). Kuesioner dimodifikasi oleh peneliti sesuai kebutuhan kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan tujuan untuk mengukur keefektifan dan keandalan serta konsistensi kuesioner yang digunakan. Uji Korelasi *Product Moment Pearson* untuk menentukan validitas kuesioner. Jika nilai R hitung lebih besar dari R tabel ( $N = 40$ ,  $R \text{ tabel} = 0,312$ ), maka pertanyaan tersebut dianggap valid. Uji *Cronbach alpha coefficient* digunakan untuk uji reliabilitas. Jika nilai *Cronbach alpha coefficient* lebih besar dari 0,6 maka kuesioner dianggap reliabel. Sedangkan uji korelasi *spearman* digunakan untuk keperluan statistic.

## HASIL

Tabel 1  
Karakteristik Responden (n=40)

Karakteristik Responden	f	%
Umur		
60-69	19	47,5
70-79	13	32,5
80-85	8	20
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	27,5
Perempuan	29	72,5

Mayoritas responden 29 orang (72,5%) adalah perempuan yang berusia antara 60 dan 79 tahun.

Tabel 2.  
Tingkat Kecemasan Responden (n=40)

Tingkat Kecemasan Responden	f	%
Ringan	16	40,0
Sedang	21	52,5
Berat	3	7,5

Tingkat kecemasan responden sebagian besar berada di kecemasan sedang sebanyak 21 orang (52,2%).

Tabel 3.  
Skala Insomnia Responden (n=40)

Skala Insomnia	f	%
Ringan	9	22,5
Berat	24	60,0
Sangat Berat	7	17,5

Sebagian besar responden mengalami insomnia ringan yaitu 24 orang (60 %), berat (25%) dan sangat berat (15%).

Tabel 4  
Analisis Bivariat kecemasan dengan kejadian Insomnia

	Insomnia
Tingkat Kecemasan	$P = 0,000$ $r = 0,546$ $n = 40$

Analisis uji korelasi Spearman menunjukkan dimana  $p = 0,00 < 0,05$  artinya adanya korelasi yang kuat antara tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia di masa pandemic Covid-19. Sementara nilai koefisiennya adalah 0,546 yang dimaknai adanya hubungan yang kuat serta tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia mengarah pada korelasi yang positif.

## PEMBAHASAN

Temuan studi tentang Karakteristik responden mengungkapkan bahwa usia responden berkisar antara 60 hingga 85 tahun. Dimana responden perempuan yang mendominasi yaitu sebanyak 29 orang (72,5%). Pada usia ini, termasuk dalam kelompok lansia. Hal ini sesuai dengan Batasan WHO, di mana kategori lanjut usia didefinisikan sebagai individu yang berumur lebih dari 60 tahun. Karena seseorang pada usia ini memiliki batasan, seperti kesulitan dalam pemenuhan kebutuhan dasar mereka baik secara fisik, spiritual, dan sosial yang disebabkan oleh perubahan pada lansia baik secara fisiologi maupun perubahan yang patologi (Muhith A, 2016). Dengan bertambahnya usia maka akan terjadi proses degeneratif yang berpengaruh pada disemua aspek kehidupan, diantaranya perubahan fisik, kognitif, emosional, sosial, serta seksual menjadi penyebab lansia mengalami kecemasan dan depresi. (KemenKes 2016).

Berdasarkan hasil studi, menggambarkan mayoritas lansia perempuan, kecemasannya berada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 21 orang (52,5%) yang rata-rata berusia 65 sampai 73 tahun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lorena Gracia 2020 di Spanyol, tingkat kecemasan lansia wanita lebih tinggi dari pria. Selain itu, faktor yang dapat memperburuk kondisi emosional seperti hidup sendiri dan kekerasan (García, 2021). Hasil studi ini juga menggambarkan bahwa dominan responden perempuan merasakan gejala insomnia diskala ringan yaitu sebanyak 24 orang (60%). Sejalan dengan hasil review yang dilakukan (Zhang B, 2006) dalam (Mustopa et al., 2020) wanita lebih berpeluang dibandingkan pria untuk menderita insomnia. Tren gender perempuan ini konsisten dan menyeluruh di semua usia, tetapi lebih menonjol seiring bertambahnya usia. Hasil wawancara dengan responden gejala yang paling banyak mereka keluhkan adalah kesulitan untuk memulai tidur jika sudah terbangun dimalam hari dan kuantitas tidur kurang dari 6 jam setiap hari. Menurut (Hidayat & Uliyah (2015), seseorang yang berusia di atas 60 tahun membutuhkan waktu tidur 6 jam setiap hari. Jumlah tidur yang dibutuhkan lansia berbeda-beda sesuai usia.

Analisis bivariat menunjukkan dimana  $p = 0,00$  lebih kecil dari  $0,05$  yang menggambarkan bahwa ada korelasi yang kuat antara tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia di masa pandemic Covid-19. Sementara koefisien  $0,546$  yang dimaknai dengan adanya hubungan yang kuat serta menunjukkan arah hubungan positif antara tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia. Hal ini menjelaskan bahwa kecemasan merupakan faktor predisposisi insomnia pada lansia. Sejalan dengan penelitian Kecemasan, stres, dan depresi dapat mengganggu pola tidur, meningkatkan kejadian insomnia, memperburuk frekuensi bangun saat tidur, bangun lebih awal, dan bahkan menyebabkan mimpi buruk atau gangguan tidur lainnya. (Sinha, 2016).

Secara teori, ada banyak elemen yang dapat menjadi faktor pencetus kejadian insomnia pada lansia, diantaranya adalah perubahan psikososial. Adanya perubahan psikososial yang berhubungan dengan gangguan pola tidur dan istirahat menjadi masalah tersering diungkapkan oleh lansia. Perasaan cemas yang paling sering timbul pada lansia yaitu tentang kematian, dengan bertambahnya usia mereka merasa sudah sangat dekat dengan kematian dan diperberat dengan adanya situasi pandemic Covid-19 yang membuat semua orang ketakutan untuk tertular. Ketika terkena rangsangan, Lansia sangat rentan yang mengakibatkan ketergantungan dan/atau kematian. Kerentanan sebagai proses dimana menurunnya kapasitas fungsi tubuh yang sejalan dengan proses penuaan. Orang lanjut usia mudah sakit meskipun stressornyaringan, yang dapat menimbulkan sakit yang berat dan berisiko kematian. Penelitian ini bertentangan dengan penelitian (Warsini, 2021) menyebutkan hubungan antara tingkat kecemasan dan pola tidur tidak signifikan. Hasil uji Spearman  $-0,313$  artinya arah dan kekuatannya negative dan lemah.

## **SIMPULAN**

Adanya korelasi yang bermakna antara tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia di masa pandemic Covid-19. Sementara nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar  $0,546$  yang dimaknai dengan adanya hubungan yang kuat serta menunjukkan arah korelasi positif antara tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan lansia menjadi faktor terjadinya insomnia pada masa pandemic Covid-1 di Puskesmas Bontoramba Kabupaten Jeneponto provinsi Sulawesi Selatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Altena, E., Espie, Baglioni, C., Gavriloff, D., Ellis, J., & Holzinger, B. et al. (2020). Dealing with sleep disorders caused by the COVID-19 outbreak; *Journal Of Sleep Research*, 29(4). <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Bhat, B. A. Anees, S., Ahmad, I., Niyaz, A., Tak, H. J., Khan, S., -U.-M., Gull, S., & Manzoor, S. (2020). A Study on the Effects of the COVID-19 Lockdown on the Psychological Health, Economy, and Social Life of Kashmir. *International Journal of Science and Healthcare*, 5(2), 37. [www.ijshr.com](http://www.ijshr.com)
- Carrier, J & Morin, C. (2020). The immediate impact of the Covid-19 pandemic on sleeplessness and psychiatric disorders. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005>
- Czeisler, M. É., Lane, R. I., Petrosky, E., Wiley, J. F., Christensen, A., Njai, R., Weaver, M. D., Robbins, R., Facer- Childs, E. R., Barger, L. K., Czeisler, C. A., Howard, M. E., & Rajaratnam, S. M. W. (2020). Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic — United States. *MMWR. Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(32), 1049–1057. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>

- García-Fernández, L., Jimenez, R., Padilla, S., López-Roldán, P., Monzó-García, M., Romero-Ferreiro, Da V., & R.-. (2021). Emotional responses to the Covid-19 outbreak in Spain differ by gender. *Brain and Behavior*, 11(1), 7-11. <https://doi.org/10.1002/brb3.1934>
- Hidayat, A. & Uliyah, M. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (S. Medika. (ed.); 2nd ed.).
- Kasma, A. Y. (2019). Tingkat Kecemasan dan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Gowa. *Mitrasehat*, 9(2).
- Muhith A, S. S. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik* (A. O. Yogyakarta (ed.); 1st ed.).
- Mustopa, Kamaludin, M., & Triatny, R. N. (2020). Hubungan tingkat insomnia dengan kualitas hidup pada lansia yang hidup sendiri. *Jurnal Kesehatan*, 11(1).
- PADK KEMENKES RI. (2020). Pencegahan Infeksi COVID-19 pada Lansia Kementerian Kesehatan RI Pusat Analisis Determinan Kesehatan. *Pusat Analisis Determinan Kesehatan Kemenkes RI*. <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2020/04/23/21/hindari-lansia-dari-covid-19.html>
- Purqoti., R. dan. (2020). Kecemasan Keluarga Lansia Lansia Terhadap Berita Hoax Dimasa Pandemi Covid- 19. *Jurnal Realita*, 5(1).
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- Serafini, G., Aguglia, A., Amerio, A., Amore, M., B., Sher, L., & P. (2020). The psychological influence of COVID-19 on general population mental health. *Qjm*, 113(8), 229–235. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa20%0A1%0A>
- Sinha, S. (2016). Trauma-induced insomnia: A novel model for trauma and sleep research. *Sleep Medicine Reviews*, 25, 74–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smr>
- Voitsidis, P., Bairachtari, V., Gliatas, I., Papadopoulou, K, Papageorgiou, G & Parlapani, E. (2020). Insomnia in a Greek population during the Covid-19 epidemic. *Psychiatry Research*, 289,(113076.). <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113076>
- Warsini, S. A. (2021). Kecemasan dengan gangguan tidur pada lansia. *Kosala Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9.(2.). <https://doi.org/10.37831/kjik.v9i2.214>
- WHO. (2020). *Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard*. *Covid19.who.int* , from <https://covid19.who.int/>.
- Yang., Liu, W., Mao, H, Xu, Liu, L & Yu, Z. (2020). The mental health of chronic insomnia patients in China during the Covid-19 epidemic. *International Journal Of Social Psychiatry*, 66(8), 821-826. <https://doi.org/10.1177/0020764020937716>
- Zhang B, W. Y. (2006). Sex differences in insomnia: a meta-analysis. *Sleep. National Library of Medicine*, 1(29), 85–93. <https://doi.org/10.1093/sleep/29.1.85>.