

HUBUNGAN SULIT TIDUR (INSOMNIA) DENGAN TINGKAT STRES PADA LANJUT USIA DI KECAMATAN TURI SLEMAN YOGYAKARTA

Sheylla Octavanny Rachman¹, Soewadi², Moetrasi³

INTISARI

Latar Belakang: Sulit tidur (insomnia) merupakan salah satu penyebab terbesar yang dialami oleh lanjut usia. Dengan penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakan dari orang-orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup kelatengan tidur, terbangun pada dini hari dan peningkatan jumlah tidur siang. Sulit tidur/insomnia disebabkan oleh banyak hal, salah satunya adalah stres. Stres merupakan bagian di dalam kehidupan manusia sehari-hari, bagi orang yang penyesuaiannya baik maka stres dapat cepat diatasi dan ditanggulangi. Namun bagi orang yang penyesuaian dirinya kurang baik, maka stres merupakan bagian terbesar di dalam kehidupannya sehingga stres dapat menghambat kegiatan sehari-hari termasuk pola tidur.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara sulit tidur (insomnia) dengan tingkat stres pada lanjut usia di Kecamatan Turi Sleman Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* yang dilakukan pada 95 subjek. Penelitian dilakukan dengan mengambil data primer berupa kuesioner KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta-Insomnia *Rating Scale*) untuk menilai sulit tidur (insomnia) dan menggunakan kuesioner *The Depression Anxiety Stress 42 (DASS 42)* untuk menilai tingkat stres. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode *Chi-Square*.

Hasil: Berdasarkan uji analisis hubungan sulit tidur (insomnia) dengan tingkat stres di Kecamatan Turi Sleman Yogyakarta menunjukkan hasil signifikan dengan nilai $p < 0,05$ yaitu didapatkan $p = 0,000$ ($0,000 < 0,05$).

Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara sulit tidur (insomnia) dengan tingkat stres pada lansia di Kecamatan Turi Sleman Yogyakarta.

Kata Kunci: Insomnia, Stres.

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.

²Dosen Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.

³Dosen Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.

RELATIONSHIP BETWEEN HARD SLEEPING (INSOMNIA) WITH STRESS LEVEL ON THE ELDERLY IN KECAMATAN TURI SLEMAN YOGYAKARTA

Sheylla Octavanny Rachman¹, Soewadi², Moetrasi³

ABSTRACT

Background: Difficulty sleeping (insomnia) is one of the biggest causes experienced by the elderly. With aging, sleep patterns undergo changes distinguishing characteristic of those who are younger. These changes include the latency to sleep, woke up early in the morning and an increasing number of naps. Sleeplessness / insomnia is caused by many things, one of which is stress. Stress is a part in everyday human life, for people who are good adjustment, the stress can be quickly addressed and overcome. But for people who are coping less well, then stress is a major part in his life so that stress can hamper daily activities including sleep patterns.

Objective: This study aims to determine is there a relationship between sleeplessness (insomnia) with the level of stress in the elderly in Kecamatan Turi Sleman Yogyakarta.

Method: This study used a cross-sectional study conducted in 95 subjects. The study was conducted by taking primary data in the form of a questionnaire KSPBJ-IRS (Study Group Biologik Jakarta-Insomnia Psychiatric Rating Scale) to assess sleeplessness (insomnia) and using questionnaires The Depression Anxiety Stress 42 (DASS 42) to assess the level of stress. Data were analyzed using Chi-Square.

Result: Based on a relationship analysis test difficulty sleeping (insomnia) with the level of stress in the Kecamatan Turi Sleman Yogyakarta showed significant results with $p < 0.05$ is obtained $p = 0.000$ ($0.000 < 0.05$).

Conclusion: Difficulty sleeping (insomnia) had significant results and is associated with the level of stress in the Kecamatan Turi Sleman Yogyakarta.

Keywords: Insomnia, Stress.

¹Student of Medical Faculty Islamic University of Indonesia.

²Lecture of Departement Psychiatry Medical Faculty Islamic University of Indonesia.

³Lecture of Departement Psychiatry Medical Faculty Islamic University of Indonesia.