



HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN INSOMNIA PADA LANJUT USIA LEBIH DARI 60 TAHUN

Merlien Nofus¹⁾ , Sutanta²⁾

¹⁾Program Studi S1 Keperawatan STikes Yogyakarta

²⁾Program Studi Ners STikes Estu Utomo

E-mail: delsynofus@yahoo.com. paksutanta@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Semakin meningkatnya jumlah lanjut usia di Indonesia setiap tahun, semakin meningkatnya pula resiko penyakit yang terjadi pada lanjut usia. Salah satunya adanya gangguan mental seperti depresi. Depresi dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada lanjut usia. Kejadian insomnia dapat menyebabkan seseorang menjadi sedih dan susah tidur. Tujuan : Mengetahui hubungan tingkat depresi dengan insomnia pada lanjut usia lebih dari 60 tahun. Metode : Penelitian ini termasuk *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 52 orang, sampel sebanyak 30 orang yang diambil dengan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuisioner tertutup dan kuisioner yang digunakan adalah *Geriatric Depression Scale* dan Kuisioner Kelompok Studi Psikiatrik Biologik Jakarta (KSPBJ-IRS). Metode analisa data menggunakan korelasi *Rank Spearman*. Hasil : Sebagian besar lanjut usia lebih dari 60 tahun mengalami depresi ringan, sebanyak 22 orang (73,3 %) dan mengalami insomnia sementara sebanyak 21 orang (70 %). Ada hubungan antara tingkat depresi dengan insomnia pada lansia yang ditunjukkan dari nilai korelasi Spearman Rank (ρ) sebesar 0,384 sebesar = 0,384 dengan *p value* 0,036. Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan tingkat depresi dengan insomnia pada lanjut usia lebih dari 60 tahun.

Kata Kunci : Depresi, Insomnia, Lansia

THE RELATIONSHIP OF BODY MASS INDEX WITH OF DYSMENORRHEA IN ADOLESCENT RELATIONSHIP OF DEPRESSION LEVELS WITH INSOMNIA IN THE AGE OF MORE THAN 60 YEARS

ABSTRACT

*Background: The increasing number of elderly people in Indonesia each year, the higher the risk of diseases occurring in the elderly. One of them is a mental disorder such as depression. Depression can cause insomnia in the elderly. The incidence of insomnia can cause a person to become sad and have trouble sleeping. Objective: To find out the relationship between depression levels and insomnia in the elderly more than 60 years in. Method: This study included an analytical survey with a cross sectional approach. The study population was 52 people, a sample of 30 people were taken by purposive sampling method. The research instrument was a closed questionnaire and the questionnaire used was the Geriatric Depression Scale and the Jakarta Biological Psychiatric Study Group Questionnaire (KSPBJ-IRS). Data analysis method uses Rank Spearman correlation. Results: Most of the elderly over 60 years experienced mild depression, as many as 22 people (73.3%) and experienced temporary insomnia as many as 21 people (70%). There is a relationship between the level of depression and insomnia in the elderly which is shown from the Spearman Rank correlation value (ρ) of 0.384 of = 0.384 with *p value* 0.036. Conclusions: There was a significant association of depression levels with insomnia in the elderly over 60 years.*

Keywords: Depression, Insomnia, Elderly

PENDAHULUAN

Fenomena yang banyak terjadi saat ini lanjut usia seringkali bukan merasa terbantu ataupun didukung melainkan lebih sering merasa terabaikan keberadaannya dan para lanjut usia dianggap tidak memiliki kemampuan dan keterampilan apapun diusianya yang sudah lanjut, bahkan mereka oleh sebagian orang dianggap menyusahkan, membebani, dan merepotkan orang lain. Anggapan ini semakin membuat orang-orang banyak yang cenderung menjauhkan diri dari keberadaan dan kehidupan orang lanjut usia dan hal ini yang dapat menimbulkan perasaan tertentu dalam diri mereka seperti sedih, kesepian, tersisihkan (Azizah, L.M , 2011).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) di Indonesia pada tahun 2011, jumlah lanjut usia yang berada di DI Yogyakarta berjumlah 425.580 jiwa dan jika lebih dispesifikan lagi, jumlah lanjut usia yang berada di Kota Yogyakarta berjumlah 37.934 jiwa dengan keadaan kesehatan psikologi baik 25.671 jiwa, buruk 9.950 jiwa, dan kurang 2.313 jiwa. Pola perkembangan di masyarakat dengan adanya kecenderungan semakin banyak keluarga dengan berbagai alasan dan pertimbangan memasukan anggota keluarga yang lanjut usia ke panti sosial. Lanjut usia dengan banyak keterbatasan dalam proses daya ingat, kekuatan fisik,

kecepatan gerak, penurunan fungsi indera akan mempengaruhi fungsi psikososialnya. Tanpa disadari hal ini menimbulkan permasalahan tersendiri bagi lanjut usia yang kurang bisa mengantisipasi sehingga dapat menimbulkan depresi (Kristian, 2011).

Depresi merupakan masalah yang sudah sangat luas di masyarakat, tetapi hingga saat ini belum maksimalnya tenaga kesehatan dalam mengatasi depresi dan masih banyaknya lanjut usia yang terabaikan keberadaannya. Permasalahan ini terjadi baik pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan, baik yang kaya dan juga miskin. Jumlah perempuan yang mengalami depresi dua kali lebih besar dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan lebih rentan terhadap stres dan mencoba mengekspresikan emosi utamanya dengan bersedih karena perasaan perempuan lebih sensitif dengan masalah yang dialaminya sedangkan laki-laki menunjukkan emosinya dengan marah dan mudah tersinggung sehingga dapat menyebabkan masalah ini muncul dengan adanya kekacaun. Depresi biasanya mudah dialami oleh para orang tua yang sudah berumur 60 tahun ke atas atau biasa disebut lanjut usia (WHO, 2010).

Gejala dari depresi tersebut sering membuat lanjut usia sering murung,

merasa sedih, kehilangan gairah hidup, tidak ada semangat dan merasa tidak berdaya, kurang atau hilangnya perhatian dari orang lain atau lingkungannya, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan daya ingat menurun, aktifitas menurun, nafsu makan dan berat badan menurun. Gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor yaitu psikologis dan biologis, penggunaan obat-obatan dan alkohol, lingkungan yang mengganggu, juga dapat menyebabkan gangguan tidur. Faktor psikologis memegang peranan utama terhadap kecenderungan insomnia. Biasanya insomnia disebabkan oleh stres, perubahan hormon, dan kelainan-kelainan kronis. Insomnia yang terjadi dalam tiga malam atau lebih dalam seminggu dalam jangka waktu sebulan termasuk insomnia kronis, salah satu penyebab insomnia kronis adalah depresi (Lubantobing, S.M, 2004).

Berkaitan dengan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan tingkat depresi dengan *insomnia* pada lanjut usia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei analitik. Penelitian survei analitik adalah survei atau penelitian yang menganalisis korelasi antara fenomena, baik antara faktor

efek dengan faktor resiko. Pendekatan waktu yang dilakukan adalah *cross sectional* yaitu suatu pengambilan data pada suatu waktu yang sama dan satu kali pengumpulan data. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lanjut usia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo yang berusia rata-rata antara 60-85 tahun yang berjumlah 52 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Sampel dalam penelitian ini adalah lanjut usia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* Penelitian akan dilakukan di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo.

Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah tingkat depresi dan untuk variabel terikatnya adalah insomnia pada lanjut usia lebih dari 60 tahun dengan menggunakan instrumen GDS (*Geriatric Depression Scale*) dari Yesavage (1983) yang diadopsi dan dibakukan oleh Azizah, L.M, (2011) Uji statistik yang digunakan untuk menghitung hubungan dengan skala ordinal tersebut adalah dengan menggunakan *uji Spearman Rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel dari penelitian ini adalah lansia yang tinggal di panti Wredha yang sesuai kriteria inklusi. Jumlahnya sebanyak 30 orang, 7 orang pria dan 23 wanita.

1. Karakteristik Responden Penelitian

- a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Lansia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Usia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta Tahun 2014

Usia/Tahun	Frekuensi	Persentase
60 – 70 Tahun	17	56,7%
71 – 90 Tahun	13	43,3%
> 90 Tahun	0	0%
Jumlah	30	100 %

Sumber : Data Primer, 2014

- b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta Tahun 2014

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	7	23,3%
Perempuan	23	76,7%
Jumlah	30	100 %

Sumber : Data Primer, 2014

2. Analisis Univariat

- a. Tingkat Depresi Pada Lansia

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Depresi Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta Tahun 2014

Tingkat Depresi	f	%
Depresi sedang sampai Berat	3	10,0 %
Depresi Ringan	22	73,3 %
Tidak Ada Depresi	5	16,7 %
Jumlah	30	100 %

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta mengalami depresi ringan, yaitu sebanyak 22 orang lansia (73,3%). Sementara itu hanya sebagian kecil lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta yang mengalami depresi sedang sampai berat, yaitu sebanyak 3 Orang (10%). Sedangkan sebanyak 5 orang (16,7%) dari lansia tidak mengalami depresi.

- b. Insomnia Pada Lansia

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta Tahun 2014

Tingkat Insomnia	Frekuensi	Prosentase
Kronis	1	3,30 %
Jangka Pendek	4	13,3 %
Sementara	21	70,0 %
Tidak Insomnia	4	13,3 %
Jumlah	30	100 %

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta mengalami insomnia sementara sebanyak 21 orang (70 %) dan hanya ada 1 orang (3,3%) lansia yang mengalami insomnia kronis

3. Analisis Bivariat

Tabel 5 Tabulasi Silang Tingkat Depresi dan Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta Tahun 2014

Usia	Tingkat Depresi	Insomnia pada Lansia				Total	
		Kronis	Pendek	Sementara	Tidak		
Depresi pada Lansia	Sedang-Berat	N	1	0	2	3	
		%	3,3 %	0	6,7 %	10 %	
	Ringan	N	0	4	16	22	
		%	0	13,3 %	53,3 %	6,7 %	73,3 %
	Tidak	N	0	0	3	2	5
		%	0	0	10 %	6,7 %	16,7 %
	N	1	4	21	4	30	
	%	3,3 %	13,3 %	70 %	13,3 %	100 %	

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan table 5. dapat dilihat bahwa lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta yang mengalami depresi sedang sampai berat ada sebanyak 3 orang (10%) sebagian besar mengalami insomnia sementara sebanyak 2 orang (6,7%). Untuk 22

orang (73,3%) lansia yang mengalami depresi ringan sebagian besar mengalami insomnia sementara sebanyak 16 orang (53,3%) dan untuk 5 orang (16,7 %) lansia yang tidak mengalami depresi sebagian besar juga mengalami insomnia sementara sebanyak 3 orang (10 %).

Tabel 6. Hasil Korelasi *Rank Spearman* Antara Tingkat Depresi Dengan Insomnia Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta Tahun 2014

Variabel	Korelasi Rank Spearman	Sig. (p)	Hasil
Tingkat Depresi – Insomnia Pada Lansia	0,384	0,036	Hipotesis Diterima

Sumber : Data Primer, 2014

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa nilai korelasi Rank Spearman (ρ) sebesar $0,384$ dengan nilai p value $0,036 < \alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima, sehingga hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan insomnia pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta terbukti.

PEMBAHASAN

Hasil analisa univariat tentang tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 30 orang lansia terdapat 22 orang lansia (73,3%) mengalami depresi ringan. Sementara itu hanya sebagian kecil lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta yang mengalami depresi sedang sampai berat, yaitu sebanyak 3 orang (10%). Sedangkan sebanyak 5 orang (16,7%) dari lansia tidak mengalami depresi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian lansia tingkat depresi relatif rendah. Sebagian besar lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Yogyakarta lebih sering melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat positif sehingga dapat membantu lansia dalam meningkatkan status kesehatan untuk mengatasi masalah depresi pada lansia, contohnya

adanya senam pagi, kegiatan kerohanian, membuat kerajinan tangan, dan lain-lain.

Hasil penelitian ini tidak mendukung penelitian Ririn (2008), sebagian besar lansia di Bangsal Irna III Rumah Sakit Daerah Kanjuruhan Kepanjen mengalami kejadian depresi sedang, yaitu sebanyak 52,5%. Dalam penelitian Ririn lansia banyak mengalami depresi sedang yang diakibatkan oleh faktor stres yang bersifat sementara ketika lansia tersebut berada di rumah sakit, hal ini dikarenakan situasi dan lingkungan yang berbeda sehingga dapat menyebabkan lansia depresi. Pada penelitian Ririn (2008), sebagian besar responden usia responden berusia lebih dari 70 tahun, sedangkan pada penelitian ini sebagian besar responden berusia antara 60-70 tahun.

Hasil analisa menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami depresi ringan berasal dari lansia yang berusia 60–70 tahun, yaitu sebanyak 13 orang (43,3 %), sedangkan yang tidak mengalami depresi sebagian besar berasal dari lansia yang berusia 71–90 tahun yaitu sebanyak 3 orang (10%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Yanuar (2009), tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dengan tingkat depresi pada lansia di Perumahan Sinar Waluyo Semarang. Hasil analisa juga menunjukkan bahwa

sebagian besar lansia perempuan mengalami depresi ringan, yaitu sebanyak 17 orang (56,7 %), sedangkan lansia laki-laki yang mengalami depresi ringan sebanyak 5 orang (16,7%). Menurut penelitian Yanuar (2009), jenis kelamin mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat depresi pada lansia. Perbedaan gender dalam perkembangan gangguan emosional sangat dipengaruhi oleh persepsi mengenai ketidakmampuan untuk mengontrol. Sumber perbedaan ini bersifat kultural, karena peran jenis yang berbeda untuk laki-laki dan perempuan di masyarakat kita. Laki-laki sangat didorong untuk mandiri, *masterful*, dan asertif. Sedangkan perempuan sebaliknya diharapkan lebih pasif, sensitif terhadap orang lain, dan mungkin lebih banyak tergantung pada orang lain dibanding laki-laki.

Hasil penelitian juga menunjukkan masih terdapat lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo yang mengalami depresi sedang sampai berat sebanyak 3 orang (10%). Menurut asumsi peneliti, untuk mengurangi tingkat depresi pada lansia diperlukan dukungan dari orang terdekat atau keluarga. Hasil penelitian Deka Putri Naryanti (2010), ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kejadian depresi pada lansia di Kelurahan Perapuk Tebing

Padang. Hal ini mempunyai arti bahwa lansia yang mendapatkan dukungan keluarga secara baik mempunyai kecenderungan untuk mengalami depresi yang lebih ringan.

Hasil analisa univariat tentang insomnia pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta menunjukkan bahwa dari 30 lansia terdapat 21 orang lansia (70%) yang mengalami insomnia sementara dan hanya ada 1 orang lansia (3,3%) lansia yang mengalami insomnia kronis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Wahyu (2009), sebagian besar lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta mengalami kejadian insomnia sementara. Adanya kesamaan hasil penelitian ini kemungkinan disebabkan karena karakteristik responden yang hampir sama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang berumur 60–70 tahun sebagian besar mengalami kejadian insomnia sementara, yaitu sebanyak 11 orang (36,7 %) dan pada lansia usia 71–90 tahun sebagian besar juga mengalami insomnia sementara, sebanyak 10 orang (33,3%). Hasil analisa juga menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yang mengalami insomnia sementara berasal dari lansia perempuan yaitu sebanyak 16 orang (53,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian Cahyadi (2008), wanita lebih sering mengalami insomnia dibandingkan laki-laki. Hal ini

terjadi karena wanita lebih rentan terhadap stres dan mencoba mengekspresikan emosinya dengan bersedih karena perasaan perempuan lebih sensitif dengan masalah yang dialaminya sedangkan laki-laki menunjukkan emosinya dengan marah dan mudah tersinggung sehingga dapat menyebabkan masalah ini muncul dengan adanya kekacauan. Kejadian insomnia pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin saja, tetapi juga disebabkan oleh tingkat kecemasan. Hasil penelitian Wahyu (2009) menunjukkan ada hubungan tingkat kecemasan lansia dengan terjadinya insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Lansia yang mengalami kecemasan ringan mempunyai kecenderungan untuk mengalami kejadian insomnia sementara, sedangkan lansia yang mengalami kecemasan berat cenderung untuk mengalami kejadian insomnia jangka pendek atau kronis.

Insomnia pada dasarnya hanya mempunyai dua keluhan utama, yaitu seseorang sulit masuk tidur, dan sulit mempertahankan tidur. Insomnia dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang sulit masuk tidur, atau kesulitan mempertahankan tidur dalam kurun waktu tertentu sehingga menimbulkan penderitaan atau gangguan dalam berbagai fungsi sosial,

pekerjaanataupun fungsi-fungsi kehidupan lainnya (Erry, 2000).

Pengaruh insomnia dalam kehidupan sehari-hari sangat besar. Umumnya penderita mengeluh di pagi hari, mengalami lelah fisik dan mental, pada siang hari merasa depresi, cemas, tegang, tremor, berkurangnya konsentrasi dan mudah tersinggung. *Globus dari University of Carolina*, mengemukakan bahwa orang-orang yang tidur terlambat, baru tidur menjelang pagi hari, dapat bangun dengan perasaan lemas, tidak berdaya, depresif dan pusing sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan kinerjanya. Hal ini dapat menimbulkan resiko kecelakaan lalu lintas, kesulitan dalam pengambilan suatu keputusan baik dalam keluarga, pekerjaan maupun didalam kehidupan sosial, yang pada gilirannya dapat menimbulkan berbagai gangguan jiwa (Erry, 2000).

Hasil analisa bivariat antara pengetahuan tentang tingkat depresi dengan insomnia pada lansia menunjukkan bahwa lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta mengalami depresi sedang sampai berat ada sebanyak 3 orang (10%) dan sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 2 orang (6,7%). Untuk 22 orang (73,3%) lansia yang mengalami depresi ringan sebagian besar mengalami insomnia sementara sebanyak 16 orang

(53,3%) dan untuk 5 orang (16,7%) lansia yang tidak mengalami depresi sebagian besar juga mengalami insomnia sementara yaitu sebanyak 3 orang (10%).

Nilai korelasi Spearman Rank (ρ) sebesar 0,384 dengan nilai p value $0,036 < \alpha = 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan insomnia pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi yang positif mempunyai arti bahwa meningkatnya tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta akan berakibat pada semakin beratnya tingkat insomnia yang dialami lansia. Sebaliknya, menurunnya tingkat depresi pada lansia akan berakibat pada menurunnya tingkat insomnia yang dialami lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta. Prevalensi terbesar gangguan psikiatri pada geriatri adalah depresi (Setyohadi, 2006). Lanjut usia sebagai tahap akhir siklus perkembangan manusia. Masa dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang. Pada kenyataannya tidak semua lanjut usia bisa mengecap kondisi hidup idaman ini. Berbagai persoalan hidup yang mendera lanjut usia sepanjang hayatnya, seperti

kemiskinan, kegagalan yang beruntun, stres yang berkepanjangan, ataupun konflik dengan keluarga atau anak, atau kondisi lain seperti tidak memiliki keturunan yang bisa merawatnya (Syamsudin, 2006).

Kondisi-kondisi hidup seperti ini dapat memicu terjadinya depresi. Tidak adanya media bagi lanjut usia untuk mencurahkan segala perasaan dan kegundahannya merupakan kondisi yang akan mempertahankan depresinya, karena lansia akan terus menekan segala bentuk perasaan negatifnya ke alam bawah sadar. Ada beberapa tanda dan gejala depresi, diantaranya adalah gangguan tidur. Berbagai macam faktor penentu, sebagian orang mengalami depresi sulit tidur. Pasien yang depresi mengalami gejala-gejala rasa sedih, tidak bahagia, putus asa, dan sengsara. Selain itu, mereka kehilangan nafsu makan dan dorongan seksualnya serta mengalami insomnia yang berat (Syamsudin, 2006). Pola tidur pasien depresi berbeda dengan pola tidur pasien tidak depresi. Pada pasien depresi terjadi gangguan pada setiap stadium siklus tidur. Efisiensi tidurnya buruk, tidur gelombang pendek menurun, latensi REM juga turun, serta peningkatan aktivitas REM. Lansia dengan keluhan insomnia harus dipikirkan kemungkinan adanya depresi. Insomnia dan mengantuk disiang hari merupakan faktor risiko depresi.

Sebaliknya, penderita depresi dapat pula mengalami gangguan kontinuitas tidur; episode tidur REM-nya lebih awal daripada orang normal. Akibatnya, ia terbangun lebih awal, tidak merasa segar di pagi hari, dan mengantuk di siang hari.

PENUTUP

Berdasarkan pada tujuan penelitian, pembahasan, dan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Tingkat depresi pada lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta sebagian besar berada dalam kategori depresi ringan, yaitu sebanyak 22 orang lansia (73,3%). Sebagian besar lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta mengalami insomnia sementara, yaitu sebanyak 21 orang lansia (70 %). Terdapat hubungan antara tingkat depresi dengan insomnia pada lansia Panti Wredha Budhi Dharma Ponggalan Umbulharjo Yogyakarta yang ditunjukkan dari nilai korelasi Spearman Rank (ρ) sebesar = 0,384 dengan p value 0,036.

Berdasarkan pada kesimpulan di atas dan pengamatan penulis di lokasi penelitian, maka penulis mengajukan saran ke beberapa pihak sebagai berikut: Sebaiknya para petugas lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan

bagi lanjut usia, salah satunya bisa dengan melatih mekanisme coping yang tepat sehingga dapat menerima keadaan lanjut usia dengan tenang dan bisa meningkatkan kebutuhan tidur pada lanjut usia agar meminimalkan perasaan depresi yang dialami lanjut usia. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya sehingga meningkatkan keberhasilan perawatan pada lanjut usia sehingga dapat meningkatkan status kesehatan untuk mengatasi masalah depresi dan insomnia pada lansia. Dan diharapkan peneliti selanjutnya lebih menerapkan intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah depresi dan insomnia yang terjadi pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmadi, 2008. *Teknik Prosedural Keperawatan: Konsep Dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azizah, L.M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia. (Edisi Pertama)*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Aziz, A.H. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Anonim, 2009. *Keperawatan Geriatrik (Ilmu Kesehatan lanjut Usia)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Bandiyah, S. 2009. *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Evi R, 2010. *Hubungan Kejadian Insomnia Dengan Tingkat*

- Kecemasan Di Panti Wredha Pucang Gading Semarang.*
- Handayani, Riyadi. 2011. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan.* Yogyakarta: Samodra Ilmu Press.
- Hawari, Dadang. 2010. *Manajemen Stres, Cemas, Dan Depresi.* Jakarta: EGC
- Ishak, 2013. *Gambaran Tingkat Depresi Pada Lansia.* Diakses di <http://wordpress.com> (Accessed 08 Desember 2013)
- Kusmanto, R. Iskandar, Y. 2010. *Depresi, Suatu problema Diagnosa dan Terapi pada praktek umum.* Jakarta: Yayasan Dharma Graha.
- Kristian, 2011. *Proposal Karya Tulis Ilmiah Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia.* Diakses di <http://wordpress.com> (Accessed 04 oktober 2011)
- Lumbantobing, S, M. 2004. *Gangguan Tidur.* Jakarta: Balai penerbit FKUI.
- Mujahidullah, K. 2012. *Keperawatan Geriatrik Merawat Lansia Dengan Cinta Dan Kasih Sayang. (Edisi Pertama).* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muhamad, 2011. *Proposal Karya Tulis Ilmiah Gangguan Tidur Pada Lansia (Internet)* <http://wordpress.com> (Accessed 24 september 2011)
- Notoatmojo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta
- Potter dan Perry, 2005. *Fundamental Keperawatan, Edisi 4.* Jakarta: EGC.
- Ririn, 2008. *Analisis Korelasi Tingkat Depresi Dengan Insomnia Pada Lansia Di Irna Iii Rumah Sakit Umum Daerah Kanjuruhan Kapanjen.*
- Stanley, M. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Sulistyaningsih, 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif.* Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Sugiyono, 2012. *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: ALFABETA.
- Susilo, Y. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Insomnia Pada Lansia.* Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Turana, Y. 2007. *Gangguan Tidur: Insomnia,* www.medikaholistik.com. Diambil Pada Tanggal 10 Januari 2010.
- Uswatun, K. 2014. *Kriteria Yesavage Geriatric Depression Scale (Geriatric Depression Scale).* Diakses di <http://Wordpress> (Accessed 27 Januari 2014)
- Wahyu, 2009. *Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Wredah Dharma Bhakti Surakarta*
- Deka Putri Naryanti, (2010): *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Parupuk Tabing Kecamatan Koto Tangah Padang*
- Wahyudi, 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik.* Jakarta: EGC.
- Wartonah, Tarwoto. 2006. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi ketiga.* Jakarta: Salemba.