

Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Werdha Wisma Mulia selama Pandemi COVID-19

Putu Regitha Gayatri¹, Paskalis Andrew Gunawan^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: paskalisg@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Selama masa pandemi COVID-19, lansia berisiko tinggi mengalami gangguan kecemasan akibat pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat dan isolasi mandiri yang diterapkan untuk mengurangi penyebaran virus. Gangguan kecemasan seringkali menyebabkan gangguan tidur yang berdampak pada kualitas tidur lansia sehingga memengaruhi konsentrasi, kesehatan, serta penurunan sistem imun lansia. Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Jakarta Barat pada masa pandemi COVID-19. Metode studi analitik ini ialah *cross-sectional* menggunakan analisis *fisher's exact* dengan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Pengambilan data dengan wawancara berdasarkan instrumen penelitian pada 35 subjek di Panti Werdha Wisma Mulia Jakarta Barat pada bulan Januari 2023. Pemilihan subjek studi menggunakan *total sampling*. Hasil studi didapatkan 23 (65,7%) subjek tidak mengalami kecemasan dan 21 (60%) subjek memiliki kualitas tidur buruk. Hasil uji statistik didapatkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Panti Werdha Wisma Mulia pada masa pandemi COVID-19, namun lansia yang tidak cemas akan 3,13 kali lebih baik kualitas tidurnya dibandingkan lansia yang memiliki kecemasan ($p\text{-value} = 0,07$; PRR = 3,13).

Kata kunci: gangguan kecemasan; kualitas tidur; lansia

ABSTRACT

During the COVID-19 pandemic, the elderly were at high risk of experiencing anxiety disorders due to the imposition of restrictions on community activities and self-isolation implemented to reduce the spread of the virus. Anxiety disorders often cause sleep disturbances that affect the quality of sleep in the elderly, thereby affecting concentration, health, and decreasing the immune system of the elderly. This study aims to determine the relationship between anxiety levels and quality of sleep for the elderly at the Wisma Mulia Nursing Home, West Jakarta during the COVID-19 pandemic. This analytic study method is cross-sectional using Fisher's exact analysis with the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) instrument to measure anxiety levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. Data were collected by interview based on research instruments on 35 subjects at the Wisma Mulia Nursing Home, West Jakarta, in January 2023. The selection of study subjects used total sampling. The results of the study showed that 23 (65.7%) subjects did not experience anxiety and 21 (60%) subjects had poor sleep quality. The results of the statistical test showed that there was no significant relationship between the level of anxiety and the sleep quality of the elderly at the Wisma Mulia Nursing Home during the COVID-19 pandemic, but the elderly who were not anxious had 3.13 times better sleep quality than the elderly who had anxiety ($p\text{-value} = 0.07$; PRR = 3.13).

Keywords: anxiety disorder; sleep quality; elderly

PENDAHULUAN

Penurunan kondisi fisiologis dan sistem pertahanan tubuh pada lansia menyebabkan timbulnya rasa cemas akan terinfeksi COVID-19 yang dapat merenggut nyawa mereka setiap waktu.¹ Kelompok lansia mudah mengalami gangguan psikososial ketika masa isolasi mandiri (*lockdown*) serta pembatasan kegiatan masyarakat selama pandemi COVID-19. Penyebaran penyakit ini sangat cepat hingga menjadi pandemi dan lansia merupakan kelompok yang paling berisiko mengalami keparahan bahkan kematian akibat terinfeksi virus COVID-19.² Meng melakukan survei di Cina terkait status psikologis kelompok lansia selama pandemi COVID-19 dengan kuesioner *Psychological Status of the Seniors during COVID-19* pada 1.556 subjek dan didapatkan sebanyak 37,1% lansia mengalami depresi dan kecemasan.³ Hasil tersebut diperkuat oleh studi Hyland (2020) yang melaporkan tingkat kecemasan tertinggi terkait pandemi dimiliki oleh kelompok usia 65 tahun ke atas dengan persentase kecemasan sebesar 77,83%.⁴

Peningkatan gangguan kecemasan seiring dengan peningkatan gangguan tidur pada lansia. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan merasa tegang, emosional, terus dibayang-bayangi oleh suatu hal yang menakutkan, dan sulit tidur.

Gangguan kecemasan pada lansia menyebabkan gangguan tidur yang akan berdampak pada konsentrasi, kesehatan, dan merusak sistem pertahanan tubuh.^{5,6} Insomnia telah ditetapkan menjadi gangguan tidur yang paling sering didiagnosis yang memengaruhi hampir 50% populasi lansia.⁷ Prevalensi gangguan tidur ini dihipotesiskan meningkat selama pandemi COVID-19 yaitu sekitar 67%. Gangguan tidur yang meningkat membuat kualitas tidur lansia semakin memburuk. Kualitas tidur yang buruk akan membawa dampak negatif bagi kondisi kesehatan lansia.⁸

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis melakukan studi untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur lansia yang berada di Panti Werdha Wisma Mulia khususnya pada masa pandemi COVID-19 agar keluarga/para perawat dapat lebih memperhatikan pola hidup (psikis dan fisik) lansia setiap harinya terutama dengan bertambahnya jumlah lansia setiap tahun sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik.

METODE PENELITIAN

Studi analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional* dilakukan di Panti Werdha Wisma Mulia pada bulan Januari 2023. Subjek studi ialah lansia yang

berusia ≥ 60 tahun yang tinggal di Panti Werdha Wisma Mulia tanpa gangguan fungsi kognitif, demensia, stroke, atau tumor otak pada rekam medis dan bersedia menjadi responden serta menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Lansia dengan gangguan berkomunikasi seperti tidak mampu berbicara dan memahami lawan bicara, serta lansia dengan kondisi *bedrest* total merupakan kriteria eksklusi pada studi ini. Penelitian ini menggunakan instrumen "*Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*" terdiri atas 14 komponen pertanyaan untuk menilai tanda kecemasan pada seseorang dengan pengelompokan data menjadi tidak ada kecemasan (skor < 14), kecemasan ringan (skor $14 - 20$), dan kecemasan berat (skor $21 - 52$). Data mengenai kualitas tidur menggunakan instrumen "*Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*" yang dibagi menjadi kualitas tidur baik (skor ≤ 5) dan buruk (skor > 5). Analisis hubungan kedua variabel menggunakan uji *fisher's exact* dan pengolahan data menggunakan program statistik.

HASIL PENELITIAN

Sebanyak 35 lansia di Panti Werdha Wisma Mulia yang memenuhi kriteria studi ini. Sebagian besar subjek termasuk dalam kategori usia tua dengan rentang usia 75 – 90 tahun yaitu sebanyak 21 (60%) orang.

Jumlah lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak daripada yang berjenis kelamin laki – laki yaitu sebanyak 24 (68,6%) subjek. Berdasarkan riwayat pekerjaan, sebagian besar subjek pernah bekerja, yakni sebanyak 23 (65,7%) orang. Mayoritas subjek memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 11 (31,4%) orang dan paling sedikit memiliki tingkat pendidikan D3 yaitu sebanyak 3 (8,6%) orang. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik subjek (N=35)

Karakteristik	N (%)
Kelompok Usia	
60 – 74 (lanjut usia)	13 (37,1%)
75 – 90 (lanjut usia tua)	21 (60%)
>90 (lansia sangat tua)	1 (2,9%)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	11 (31,4%)
Perempuan	24 (68,6%)
Riwayat Pekerjaan	
Bekerja	23 (65,7%)
Tidak Bekerja	12 (34,3%)
Tingkat Pendidikan	
Tidak Sekolah	6 (17,1%)
SD	5 (14,3%)
SMP	6 (17,1%)
SMA	11 (31,4%)
D3	3 (8,6%)
S1	4 (11,4%)
Tingkat Kecemasan	
Tidak Cemas	23 (65,7%)
Kecemasan Ringan	12 (34,3%)
Kecemasan Berat	0
Kualitas Tidur	
Baik	14 (40%)
Buruk	21 (60%)

Sebanyak 23 (65,7%) subjek dari 35 subjek studi tidak mengalami kecemasan, sedangkan 12 (34,3%) orang mengalami kecemasan ringan, dan tidak didapatkan subjek yang mengalami kecemasan berat.

Subjek yang memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak yaitu sebanyak 21 (60%) orang dibandingkan jumlah subjek yang memiliki kualitas tidur baik yaitu sebanyak 14 (40%) orang. (Tabel 1)

Tabel 2 memperlihatkan 10 (83,3%) subjek dari 12 subjek yang tergolong cemas ringan memiliki kualitas tidur yang buruk dan hanya 2 (16,7%) subjek yang memiliki kualitas tidur baik. Sebanyak 12 (52,2%) subjek dari 23 subjek yang tergolong tidak cemas memiliki kualitas tidur yang baik dan

11 (47,8%) subjek memiliki kualitas tidur buruk. Hasil analisis data dengan uji *fisher's exact* didapatkan nilai signifikansinya adalah 0,07 ($p\text{-value} > 0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna statistik antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Panti Werdha Wisma Mulia. Nilai PRR didapatkan sebesar 3,13, yang berarti lansia yang tidak cemas akan 3,13 kali lebih baik kualitas tidurnya dibandingkan lansia yang memiliki kecemasan.

Tabel 2. Hubungan tingkat kecemasan subjek dengan kualitas tidur (N=35)

Tingkat kecemasan	Kualitas tidur		<i>p-value</i>	<i>PRR</i>
	Baik	Buruk		
Tidak cemas	12 (52,2%)	11 (47,8%)	0,07	3,13
Cemas	2 (16,7%)	10 (83,3%)		

PEMBAHASAN

Studi ini tidak mendapatkan hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di masa pandemi COVID-19 dengan nilai $p = 0,070$ ($p\text{-value} > 0,05$). Berbeda dengan studi Claudya pada tahun 2021 yang dilakukan di Puskesmas Imbuh Kota Payakumbuh didapatkan hubungan yang bermakna statistik antara tingkat kecemasan lansia dengan kualitas tidur selama masa pandemi COVID-19 dengan nilai $p = 0,001$.⁷ Perbedaan hasil kedua dimungkinkan akibat jumlah

Subjek lebih sedikit pada studi di Panti Werdha Wisma Mulia dan pengambilan subjek dilakukan di dua wilayah berbeda sehingga lingkungan tempat tinggal responden berbeda merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kondisi kecemasan dan kualitas tidur responden.

Namun, Julianti dalam studinya juga tidak mendapatkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia dengan nilai $p = 0,512$. Kecemasan bukan merupakan faktor dominan terja-

dunya gangguan tidur yang membuat kualitas tidur menjadi buruk. Kondisi fisik dan psikologis dipengaruhi tingkat kecemasan yang berbeda pada setiap individu merupakan hal yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa faktor lain seperti faktor usia, lingkungan tempat tinggal, dan gaya hidup juga dapat memengaruhi kualitas tidur.¹⁰ Seiring dengan penambahan usia seseorang, maka keluhan yang muncul terkait kualitas tidur yang dialami akan semakin bertambah akibat adanya perubahan pada irama sirkadian lansia yaitu penurunan sensitivitas terhadap perubahan gelap dan terang sehingga mengganggu efektivitas tidur.¹¹ Pada studi ini, di tempat tinggal subjek yakni Panti Werdha Wisma Mulia tersedia aktivitas-aktivitas berbeda setiap hari, kondisi lingkungan yang layak dan memudahkan para lansia untuk bersosialisasi. Kondisi lingkungan sekitar dan aktivitas keseharian yang baik akan membantu dalam mengurangi gangguan kecemasan yang dialami lansia dan dapat berpengaruh pada kualitas tidur.

KESIMPULAN

Pada studi ini tidak didapatkan hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia di Panti Werdha Wisma Mulia pada

masa pandemi COVID-19 dengan nilai $p = 0,070$ ($p\text{-value} > 0,05$), namun lansia yang tidak cemas akan 3,13 kali lebih baik kualitas tidurnya dibandingkan lansia yang memiliki kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19 Bagi Pemerintah Daerah. [Internet] Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2020. Available from: <https://covid19.kemkes.go.id/protokol-covid-19/pedoman-umum-menghadapi-pandemi-covid-19-bagi-pemerintah-daerah>
2. Widiani E, Hidayah N, Hanan A. Depresi dan Kesepian Pada Lanjut Usia Saat Pandemi COVID-19. NERS Jurnal Keperawatan. 2022;18(1):17–25.
3. Meng H, Xu Y, Dai J, Zhang Y, Liu B, Yang H. Analyse the psychological impact of COVID-19 among the elderly popilation in China and make corresponding suggestions. Psychiatry Res. 2020;289:112983.
4. Hyland P, Shelvin M, McBride O, Murphy J, Karatzias T, Bentall RP, et al. Anxiety and depression in the Republic of Ireland during COVID-19 pandemic. Acta Psychiatr Scand. 2020;142(3):249-56.
5. Guslinda, Fridalni N, Minropa A. Faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan Lansia padaJurnal masa pandemi Covid 19. Jurnal Keperawatan. 2020;12(4):1079-88.
6. Dariah ED, Okatiranti. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. Jurnal Ilmu Keperawatan BSI. 2015;3(2):87-93.
7. Parveen S, George SM, Chand S. Was sleep a problem for the elderly during COVID-19?. Sleep and Vigilance. 2021;5(2):197–203.
8. Apriliyani AN. Pengaruh Modifikasi Intervensi Sleep Hygiene Dengan Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Maospati Kabupaten Magetan. [Skripsi]. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga; 2019.
9. Claudya L. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur lansia pada masa pandemi COVID-19 di wilayah kerja Puskesmas Ibul Kota Payakumbuh tahun 2021. [Skripsi]. Padang: Fakultas Keperawatan Universitas Andalas; 2021.

10. Julianti H. Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap COVID-19 Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. 2022;7(1):34–45.
11. Pudyastuti R. Pengaruh Chair Based Exercise Terhadap Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Panti Jompo Griya Asih Lawang. [Skripsi]. Malang: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang; 2019.