

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Dari penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia pada Lansia di Posyandu Lanjut Usia Mekar Sari Mojo Surabaya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Gambaran karakteristik para Lansia di Posyandu Mojo dapat disimpulkan:

- a. Karakteristik lansia yang paling banyak di Posyandu Mojo adalah Lanjut Usia (*Elderly*) usia 60-74 tahun dan sebagian besar di dominasi oleh responden yang berjenis kelamin perempuan karena laki-laki sedang bekerja diluar rumah sehingga tidak dapat ikut berpartisipasi mengikuti kegiatan di Posyandu Mojo. Selain itu para lansia di Posyandu Mojo paling banyak

adalah yang memiliki status pernikahan janda karena Usia Harapan Hidup (UHH) lebih tinggi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki. Lansia di Posyandu Mojo cenderung tidak memiliki pekerjaan karena banyak di antara mereka yang telah pensiun dan kebutuhan hidup sehari-hari para lansia didapatkan dari anak. Tetapi para lansia tetap memiliki pendapatan bulanan walaupun banyak di antara mereka banyak yang sudah tidak bekerja, pendapatan tersebut didapatkan dari biaya pensiun. Pendapatan yang paling banyak didapatkan para lansia setiap bulannya sekitar 1 – 3 juta. Hubungan interaksi sosial para lansia di Posyandu Mojo dalam rutinitas keagamaan dalam bentuk doa (sholat/ibadah/sembayang) dan rasa syukur adalah hubungan sosial yang

paling sering mereka lakukan setiap harinya. Lansia tidak juga luput dari perubahan fisik dikarenakan faktor usia mereka seperti nyeri sendi, mata kabur, kolesterol tinggi dan mudah lelah, walaupun demikian mereka tetap melakukan aktivitas mereka sehari-hari dengan semangat. Lansia juga memiliki kebiasaan atau gaya hidup yang sering mereka lakukan seperti tidur malam, hal ini disebabkan karena mereka mengalami insomnia yaitu kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur dan bangun lebih awal daripada biasanya.

- b. Karakteristik Tingkat Kecemasan pada Lansia berdasarkan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) lebih banyak para lansia yang tidak mengalami kecemasan karena mereka lebih banyak bersyukur dan berserah kepada Tuhan

dalam hal ini berkaitan dengan hubungan dengan Tuhan dalam rutinitas keagamaan yang sering mereka lakukan dibandingkan hubungan dengan tetangga maupun keluarga tetapi ada juga sebagian dari mereka yang mengalami kecemasan sedang dan kecemasan berat.

- c. Karakteristik Derajat Insomnia pada Lansia berdasarkan Insomnia Severity Index (ISI) yaitu lansia yang tidak mengalami insomnia dan mengalami insomnia sedang sama banyak, lansia sering mengeluhkan kesulitan untuk tidur pada malam hari tetapi dalam hal ini para lansia menganggap keluhan sulit untuk tidur pada malam hari adalah hal yang wajar sesuai dengan bertambahnya usia.
- d. Berdasarkan hasil uji analisis Tingkat Kecemasan dan Derajat Insomnia pada Lansia

dengan menggunakan uji statistic Korelasi Rank Spearman didapatkan hasil bahwa ada hubungan antara tingkat kecemasan lansia dengan derajat insomnia yang dikeluhkan mereka.

## **6.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diusulkan agar para lansia dapat mengatasi masalah kecemasan dan insomnia yang dihadapinya yaitu diharapkan para lansia untuk selalu berpikiran positif dan menerima berbagai perubahan yang terjadi dan hal tersebut dapat dijadikan motivasi untuk tetap menjalani hidup yang lebih baik kedepannya. Para lansia juga diharapkan melakukan berbagai aktivitas sehari-hari dan rutin berolahraga agar dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan dan juga melancarkan sirkulasi darah, memperkuat otot, memperkuat daya ingat dan mencegah pengeroposan tulang.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya. Banyak faktor lain yang tidak ikut diteliti dalam penelitian ini seperti tidak dilakukannya uji regresi dalam penelitian ini sehingga tidak dapat mengetahui hubungan sebab-akibat dari tingkat kecemasan dan derajat insomnia dan juga perlunya dilakukan uji analisis korelasi antara umur, jenis kelamin, status pernikahan, status pekerjaan dan status penghasilan dengan tingkat kecemasan agar dapat mengetahui faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan.

## Daftar Pustaka

1. Wiyono, Wahyu. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bakti. 2009. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. Diunduh dari :  
<http://eprints.ums.ac.id/3972/1/J210040024.pdf>
2. Dhin, Ayu Fiaka. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul. 2013. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan "AISYIYAH".  
Diunduh dari :  
<http://opac.say.ac.id/52/1/ayu%20full%20scriptshit.pdf>
3. Website Badan Pusat Statistik. Diunduh dari :  
<http://www.bps.go.id/linkTabelStatis/view/id/1517>

4. Amir, M. T. (2010). Inovasi Pendidikan melalui Problem Based Learning. Jakarta: Prenada Media Grup.
5. Fauziah, Fitri dan Julianti, Widuri. 2005. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI; 2007. P.73.
6. Lumbantobing. *Gangguan Tidur*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2004. p.1-2 & p.32.
7. Potter, P. A., & Perry, A. G. (2006). *Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik*. Alih bahasa, Renata Komalasari. Ed-4. Jakarta. ECG.
8. Nugroho, W. (2008). Keperawatan gerontik dan geriatrik. Edisi 3. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
9. InkaPuty Larasati dan Arief Wibowo. Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga Dalam Menghadapi



Persalinan. 2012. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Diunduh dari : <http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/3.Inka%20Puty%20Larasati-Arief%20Wibowo%20%28Volume%201%20nomor%201%29.pdf>

10. Potter, Patricia A. 2005. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik Jakarta: EGC.
11. Siregar, Mukhlidah Hanum. 2011. Mengenal sebab-sebab, akibat-akibat, dan cara terapi insomnia. Flashbooks: Jogjakarta.
12. Pranaka H, Kris P. *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut Edisi Keempat*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2009. p. 285.

13. Japardi, Iskandar. *Gangguan Tidur*. 2002. Sumatera Utara: Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Universitas Sumatera Utara.
14. Pranaka H, Kris P. *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut Edisi Keempat*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2009. p. 292, 298, 299.
15. Susilo, Y., & Wulandari, A.(2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta : Penerbit ANDI.
16. Arthur C. Guyton. 1991. *Buku Teks Fisiologi Kedokteran*. Alih Bahasa Adji Dharmadan P. Lukmanto. Jakarta : ECG.
17. Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). *Buku ajar Fundamental Keperawatan*, ed. 4. ECG : Jakarta.
18. Sohat, F, dkk. 2014. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki*

Kecamatan Mapanget Manado. Manado : Fakultas  
Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

19. Maryam, R. Siti, dkk, (2008) Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya, Jakarta : Salemba Medika.
20. Dahlan, Sopiudin. Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel dalam Penelitian Kedokteran dan Kesehatan. Edisi 3. Cetakan ke-2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika; 2013.
21. Prayitno, A. 2002. Gangguan pola tidur pada kelompok usia lanjut dan penatalaksananya. Jurnal Kedokteran Trisakti, p-21, p-23-30. Diunduh dari : <http://www.univmed.org/wp-content/uploads/2011/02/Prayitno.pdf>
22. Galimi, R. 2010. Insomnia in the elderly: an update and future. *G GERONTOL*, p-231-247. Diunduh dari :

<http://www.sigg.it/public/doc/GIORNALEART/1325.pdf?r=0,409039>

23. Amir, N. 2007. Gangguan Tidur pada Lanjut Usia: Diagnosis dan Penatalaksanaan. *Cermin Dunia Kedokteran No. 157*, p-196-206. Diunduh dari : [http://www.itokindo.org/?wpfb\\_dl=185](http://www.itokindo.org/?wpfb_dl=185)
24. [https://www.researchgate.net/publication/11903319\\_Validation\\_of\\_the\\_Insomnia\\_Severity\\_Index\\_ISI\\_as\\_an\\_outcome\\_measure\\_for\\_insomnia\\_research](https://www.researchgate.net/publication/11903319_Validation_of_the_Insomnia_Severity_Index_ISI_as_an_outcome_measure_for_insomnia_research) diakses pada 31 mei 2016
25. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3079939/> diakses pada 31 mei 2016