

**HUBUNGAN DEPRESI DENGAN
INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA GEREJA
KRISTUS RAJA SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH
Fan Natasha Sela Ananta
NRP: 1523014067

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT DEPRESI DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA
DI POSYANDU LANSIA GEREJA KRISTUS RAJA SURABAYA**


OLEH:

Fan Natasha Sela Ananta

Nrp: 1523014067

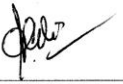
Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing I: KRAT.Th.A.Hendro Riyanto, dr.,SpKJ.,MM



(_____)

Pembimbing II: Lukito D. Ang, dr.,SpKJ(K)



(_____)

Surabaya, 10 November 2017

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fan Natasha Sela Ananta

NRP : 1523014067

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul:

“Hubungan Tingkat Depresi dengan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Gereja Kristus Raja Surabaya”

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/ atau hasil manipulasi data, saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/ atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 10 November 2017

Yang membuat pernyataan,







Fan Natasha Sela

NRP: 1523014067

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi yang ditulis oleh Fan Natasha Sela Ananta NRP. 1523014067 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 5 Desember 2017 dan telah dinyatakan lulus oleh:

Tim Penguji

1. Ketua: KRAT.Th.A.Hendro Riyanto, dr.,SpKJ.,MM ()
2. Sekretaris: Lukito D. Ang, dr.,SpKJ(K) ()
3. Anggota: Nita Kurniawati, dr., SpS ()
4. Anggota: Eko Wahono, dr., SpS(K) ()

Mengesahkan

Program Studi Kedokteran

Dekan,



Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ(K)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Fan Natasha Sela Ananta

NRP : 1523014067

Menyetujui skripsi atau karya ilmiah saya berjudul :

“Hubungan Depresi dengan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia
Gereja Kristus Raja Surabaya”

Untuk dipublikasikan atau ditampilkan di internet atau media digital (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 November 2017



Yang membuat pernyataan,

Fan Natasha Sela Ananta

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke Hadirat Tuhan yang Maha Esa karena berkat, kasih, dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN DEPRESI DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA GEREJA KRISTUS RAJA SURABAYA”.

Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana kedokteran di Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Dalam menyusun skripsi ini, penulis telah banyak menerima dukungan, tenaga, ide, dan bantuan lainnya dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Willy F. Maramis, dr., SpKJ(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya atas kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran.
2. KRAT.Th.A.Hendro Riyanto, dr.,SpKJ.,MM selaku Pembimbing I yang telah memberikan dukungan dan semangat serta meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam menyusun proposal skripsi.
3. Lukito D. Ang, dr.,SpKJ(K) selaku Pembimbing II yang telah memberikan dukungan dan semangat serta meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dalam menyusun proposal skripsi.

4. Nita Kurniawati, dr., SpS selaku Penguji I yang telah memberi kritik, saran yang membangun, serta meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
5. Eko Wahono, dr., SpS(K) selaku Penguji II yang telah memberi kritik, saran yang membangun, serta meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
6. Seluruh pengurus dan anggota di Posyandu Lanjut usia Gereja Kristus Raja Surabaya yang telah memberikan kesempatan dan menyediakan waktu kepada penulis untuk melakukan pengambilan data.
7. Orang tua dan saudara-saudara yang tercinta yang telah memberikan banyak dukungan, semangat dan pengarahan.
8. Teman-teman yang telah memberikan banyak dukungan dan semangatnya.
9. Semua staf Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang senantiasa membantu memberikan kelancaran dalam alur ujian skripsi dan administrasi terkait.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan demi perbaikan-perbaikan kedepannya. Demikian skripsi ini disusun dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua. Terimakasih.

Surabaya, 10 November 2017

Fan Natasha Sela Ananta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN KELULUSAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xv
RINGKASAN	xvi
ABSTRAK.....	xix
ABSTRACT.....	xx
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Rumusan Masalah	8
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.4.1 Tujuan Umum	9
1.4.2 Tujuan Khusus	9
1.5 Manfaat penelitian	9
1.5.1 Manfaat teoritis	9
1.5.2 Manfaat Praktis	10
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Kajian Teoritik	11
2.1.1 Lansia	11
2.1.1.1 Pengertian Lansia	11
2.1.1.2 Klasifikasi Lanjut Usia	11
2.1.1.3 Proses Menua	12
2.1.1.4 Faktor yang Mempercepat Penuaan	16
2.1.1.5 Perubahan Akibat Proses Menua	18
2.1.2 Tidur	19
2.1.2.1 Pengertian Tidur	19
2.1.2.2 Tipe Tidur	20
2.1.2.3 Perubahan Tidur pada Lansia Normal ...	21
2.1.2.4 Gangguan Tidur pada Lansia	23
2.1.2.5 Pengertian Insomnia	23
2.1.2.6 Penyebab Insomnia	24

2.1.2.7	Penggolongan Insomnia	28
2.1.2.8	Gejala Insomnia	30
2.1.2.9	Pengukuran Insomnia	31
2.1.2.10	Pengobatan	32
2.1.3	Depresi	36
2.1.3.1	Pengertian Depresi	36
2.1.3.2	Etiologi	37
2.1.3.3	Klasifikasi dan Diagnosis Gangguan Depresi	39
2.1.3.4	Tanda dan Gejala Depresi	42
2.1.3.5	Tingkatan Depresi	42
2.1.3.6	Faktor Resiko	43
2.1.3.7	Tata Laksana	44
2.2	Kaitan Antar Variabel	46
2.3	Dasar Teori	48
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		
PENELITIAN		50
3.1	Kerangka Konseptual	50
3.2	Hipotesis Penelitian	50
BAB 4 METODE PENELITIAN		
4.1	Desain Penelitian	51
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	51
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	52
4.4	Populasi, Sampel, Dan Teknik Pengambilan Sampel.	55
4.4.1	Populasi penelitian	55
4.4.2	Sampel penelitian	55
4.4.3	Teknik Pengambilan Sampel	57
4.4.4	Kriteria Inklusi	57
4.4.5	Kriteria Ekslusi	57
4.5	Lokasi dan Waktu Penelitian	57
4.5.1	Lokasi Penelitian	58
4.5.2	Waktu Penelitian	58
4.6	Kerangka Kerja Penelitian	60
4.7	Prosedur pengumpulan data	61
4.7.1	Metode Pengumpulan Data	61
4.7.2	Instrumen Penelitian	61
4.7.3	Cara Penilaian Dalam Instrumen	63
4.8	Validitas Dan Reliabelitas Alat Ukur	64
4.8.1	Alat penelitian	64
4.9	Tehnik Analisis Data	65

4.9.1	Pengolahan Data	65
4.9.2	Analisis Data	66
4.10	Kelaiakan Etik	66
BAB 5	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	68
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	68
5.2	Pelaksanaan Penelitian	69
5.3	Hasil dan Analisis Penelitian	69
5.3.1	Karakteristik Subjek Penelitian di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya Tahun 2017	70
5.3.2	Analisis Usia dan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya Tahun 2017	72
5.3.3	Analisis Jenis Kelamin dan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya Tahun 2017	74
5.3.4	Analisis Hubungan Depresi dan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya Tahun 2017	75
BAB 6	PEMBAHASAN	77
6.1	Karakteristik Subjek Penelitian	78
6.2	Analisis Usia, Jenis Kelamin dengan Insomnia	80
6.3	Analisis Hubungan Depresi dengan Insomnia pada Lansia	81
6.4	Keterbatasan Penelitian	84
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN	86
7.1	Kesimpulan	86
7.2	Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	92
Lampiran 1	PERMOHONAN KESEDIAAN RESPONDEN PENELITIAN	92
Lampiran 2	PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN	94
Lampiran 3	Penjelasan Mengenai Penelitian	95
Lampiran 4	Kuesioner Depresi	98
Lampiran 5	Kuesioner Insomnia	100
Lampiran 6	Pengesahan Presentasi Mahasiswa dan Pembimbing 102	
Lampiran 7	Surat Pengantar Ijin Survei Pendahuluan	103
Lampiran 8	Komite Etik	104
Lampiran 9	<i>Inform Consent</i>	105

Lampiran 10 Surat Balasan Ijin Survey Pendahuluan	106
Lampiran 11 Surat Ijin Penelitian Skripsi	107
Lampiran 12 Surat Balasan Ijin Penelitian Skripsi	108
Lampiran 13 Hasil SPSS	109

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Permohonan Kesiediaan Responden Penelitian	92
Lampiran 2: Persetujuan Menjadi Responden Penelitian	94
Lampiran 3: Penjelasan Mengenai Penelitian (Information for Consent)	95
Lampiran 4: Kuesioner Depresi	98
Lampiran 5: Kuesioner KSBPJ Insomnia Rating Scale	100
Lampiran 6: Pengesahan Presentasi Mahasiswa	102
Lampiran 7: Surat Pengantar Ijin Survei Pendahuluan	103
Lampiran 8 : Komite Etik	104
Lampiran 9 : Inform Consent	105
Lampiran 10 : Surat Balasan Ijin Survey Pendahuluan	106
Lampiran 11 : Surat Ijin Penelitian Skripsi	107
Lampiran 12 : Surat Balasan Ijin Penelitian Skripsi	108
Lampiran 13 : Hasil SPSS	109

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	54
Tabel 4.2 Waktu Penelitian	59
Tabel 4.3 Kisi-kisi Kuesioner Depresi	62
Tabel 4.4 Kisi-kisi Kuesioner Insomnia	63
Tabel 5.1 Karakteristik Subjek Penelitian di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya Tahun 2017	71
Tabel 5.2 Analisis Subjek Penelitian Berdasarkan Kategorisasi Usia dan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya Tahun 2017	73
Tabel 5.3 Analisis Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin dan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya Tahun 2017	74
Tabel 5.4 Analisis Responden Berdasarkan Kategorisasi Depresi dan Insomnia pada Lanjut Usia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya Tahun 2017	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Dasar Teori	49
Gambar 3.1 Kerangka Konseptual	50
Gambar 4.1 Rumus Sampel Penelitian	55
Gambar 4.2 Kerangka Kerja Penelitian	60

DAFTAR SINGKATAN

1. Lansia : Lanjut usia
2. Who : *World Health Organization*
3. GDS: *Geriatric Depression Scale*
4. DNA: *deoxyribonucleic acid*
5. RNA: *Ribonucleic acid*
6. GH: *growth hormone*
7. FSH: *Follicle Stimulating Hormone*
8. LH: *Luteinizing Hormone*
9. 5-HIAA: *5-hydroxyindoleacetic acid*
10. MHPG: *3-methoxy-4- hydroxyphenyl glycol*
11. HVA: *homovanillic acid*
12. PPDGJ-III: *Pedoman Penggolongan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia*
13. DSN-IV: *Diagnostic and Statistical Manual*
14. ICD-10: *International Classification of Diseases*
15. APA: *American Psychological Association*
16. SSRIs: *selective serotonin reuptake inhibitors*
17. CBT: *cognitive-behavioral therapy*
18. REM: *Rapid Eye Movement*
19. NREM: *Non-rapid Eye Movement*
20. KSPBJ: *Kelompok Studi Pusat Biologi Jakarta*
21. RLS: *Restless legs syndrome*
22. SPSS: *Statistic Product and Service Solution*

RINGKASAN

Hubungan Depresi dengan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia

Gereja Kristus Raja Surabaya

Nama: Fan Natasha Sela

NRP : 1523014067

Dampak keberhasilan pembangunan nasional telah terwujud di berbagai bidang kehidupan, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dibidang medis atau ilmu kedokteran, sehingga dapat meningkatkan angka kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Umur harapan hidup manusia yang semakin meningkat, menyebabkan jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan cenderung bertambah lebih cepat. Menurut WHO lanjut usia (Lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih.

Menua adalah proses alami yang akan dialami oleh semua individu dan disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik serta penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif. Hal-hal lain yang juga sering muncul pada lansia seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah gangguan tidur pada lansia. Salah satu gangguan tidur yang sering dikeluhkan oleh para Lansia adalah kesulitan tidur pada malam hari atau insomnia. Insomnia merupakan kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap tidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk berlebihan. Sedangkan seperti yang kita ketahui bahwa tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk tubuh

manusia agar fungsi fisiologisnya dapat berfungsi secara optimal baik.

Terdapat berbagai macam penyebab Insomnia salah satunya adalah gangguan jiwa yaitu depresi. Depresi menurut WHO merupakan suatu gangguan mental umum yang ditandai dengan munculnya gejala penurunan *mood*, kehilangan kesenangan atau minat terhadap, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan tidur atau nafsu makan, kehilangan energi, dan konsentrasi yang rendah.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan depresi dengan insomnia pada lanjut usia. Selain itu dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan para Lansia sebagai pencegahan timbulnya depresi dan insomnia sehingga dapat menjadi alternatif untuk mengatasi depresi dan insomnia.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional bersifat analitik dengan desain studi *cross-sectional* dan metode *consecutive sampling*. Populasi yang digunakan adalah semua lansia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya tahun 2017 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 Juni 2017 di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya. Dari 122 subjek penelitian, didapatkan 82 orang sampel.

Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan adalah *Fisher Exact Test*. Hasil yang diperoleh lansia yang mengalami depresi 46,7% mengalami insomnia dan 53,3% tidak mengalami insomnia. Hasil *Fisher Exact Test* diperoleh adalah 0,008 ($<0,05$), berarti terdapat hubungan bermakna antara depresi dengan insomnia pada lansia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya. Dari

hasil analisis diperoleh juga nilai $OR=5,639$ berarti lansia yang mengalami depresi mempunyai resiko 5,639 kali untuk terjadi insomnia dibandingkan dengan lansia yang tidak mengalami depresi. Dari hasil penelitian ini ditemukan depresi dapat membuat lansia mengalami insomnia.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu pada Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya tidak ada lansia yang berumur sangat tua (>90). Sampel data yang didapatkan kurang heterogen karena tidak semua lansia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja mengikuti penelitian, waktu penelitian yang singkat sehingga, informasi yang di dapatkan kurang mendalam, dan adanya faktor-faktor lain yang berpotensi menyebabkan insomnia yaitu faktor psikologis, kebiasaan hygiene yang buruk yang tidak di teliti.

ABSTRAK

Hubungan Depresi dengan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Gereja Kristus Raja Surabaya

Nama: Fan Natasha Sela

NRP : 1523014067

Menua adalah proses alami yang akan dialami oleh semua manusia dan disertai dengan penurunan fisik, mental atau psikis dan psikososial. Hal-hal lain yang juga sering dikeluhkan yaitu insomnia. Insomnia merupakan kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap tidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk berlebihan. Insomnia dapat disebabkan oleh gangguan jiwa yaitu depresi. Depresi merupakan gangguan mental umum yang ditandai dengan munculnya gejala penurunan *mood*, kehilangan kesenangan atau minat, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan tidur atau nafsu makan, kehilangan energi, dan konsentrasi yang rendah. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya dan mendapatkan sampel 82 responden. Penelitian ini merupakan penelitian observasional bersifat analitik dengan desain studi *cross-sectional* menggunakan metode *consecutive sampling*. Analisis data menggunakan analisis Fisher Exact Test. Diperoleh hasil terdapat hubungan bermakna antara depresi dengan insomnia pada lansia di Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya ($p=0,008$, $OR=5,639$). Hasil penelitian yaitu yang mengalami depresi sebesar 18,3% dari 82 responden dan yang tidak mengalami depresi sebesar 81,7%. Lansia yang mengalami insomnia sebesar 19,5% dari 82 responden dan yang tidak mengalami insomnia sebesar 80,5%. Lansia yang mengalami depresi sebanyak 46,7% mengalami insomnia dan 53,3% tidak mengalami insomnia. Kesimpulan dalam penelitian ini depresi dapat menyebabkan insomnia pada lansia.

Kata Kunci: Lansia, depresi, insomnia

ABSTRACT

Correlation of Depression with Insomnia in Elderly People at Posyandu Lansia Gereja Kristus Raja Surabaya

Name: Fan Natasha Sela

NRP : 1523014067

Aging is a natural process that will be experienced by all human which includes physical, mental, and psychosocial changes. Other thing that is also often complained is insomnia. Insomnia is the difficulty of starting sleeping and staying asleep, early awakens, and excessive sleepiness. Insomnia can be caused by depression. Depression is a common mental disorder characterized by the appearance of mood depression, loss of interest, guilt or low self-esteem, sleep or appetite disorders, loss of energy, and low concentration. This research was conducted in Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya with 82 respondents as the sample. The research is an observational research with analytical characteristic of *cross-sectional* design study with consecutive sampling method. The data are analyzed by using Fisher's Exact Test analysis. The obtained result that there is a meaningful correlation between depression and insomnia in the elderly people at Posyandu Lanjut Usia Gereja Kristus Raja Surabaya ($p=0,008$, $OR=5,639$). The results of the study is 18,3% elderly respondents experienced depression out of 82 respondents and 81,7% elderly experienced no depression. Elderly who experienced insomnia is 19,5% out of 82 respondents and elderly who does not experienced insomnia is 80,5%. 46,7% of elderly who experienced depression has insomnia, while the others 53,3% does not experienced insomnia. It can be concluded that depression may causes insomnia in elderly people.

Keywords: Elderly, depression, insomnia.