

## ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan fungsi tidur. Hampir semua orang pernah mengalami gangguan tidur selama masa kehidupannya. Diperkirakan tiap tahun 20% - 40% orang dewasa mengalami kesukaran tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah serius (Yuda, 2007). Prevalensi gangguan tidur setiap tahun cenderung meningkat. Sebagian besar lansia mengalami insomnia yang disebabkan oleh karena semakin rentannya kondisi fisik dan psikis lansia. Dengan meningkatnya umur maka nilai risiko sakit meningkat pula. Semakin tua seseorang maka berbanding lurus dengan meningkatnya gangguan tidur yang sifatnya kadang-kadang atau terus-menerus. Gejala-gejala insomnia terdiri dari kesulitan tidur untuk memulai tidur, bisa tidur tetapi sering terbangun, bangun tidur terlalu pagi, merasa tidak segar dan tidak dapat tidur lagi, takut untuk tidur tetapi takut juga jika tidak tidur.

Tujuan umum penelitian ini adalah mempelajari faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia. Sedangkan tujuan khusus penelitian ini adalah mengidentifikasi tidur pada lansia, menganalisis hubungan antara karakteristik, skala depresi, rasa nyeri, gaya hidup, dan obat-obatan pada lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian *Cross Sectional*, dengan cara mengamati status paparan dan penyakit secara serentak pada individu/populasi tunggal pada suatu saat. Besar sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 62 orang, berusia 60-90 tahun. Pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan *simple random sampling* dengan melakukan pengundian, pada lansia yang tinggal di Rumah Usiawan Panti Surya Jemur Andayani Surabaya. Uji statistik yang di gunakan adalah *Chi Square Test* dengan  $\alpha=0,05$ .

Hasil dari analisis penelitian faktor yang berhubungan dengan insomnia yaitu depresi ( $p=0,000$ ) dan rasa nyeri ( $p=0,015$ ). Faktor yang tidak ada hubungan dengan insomnia adalah umur ( $p=1,000$ ), jenis kelamin ( $p=0,854$ ), status perkawinan ( $p=0,141$ ), jenis pekerjaan ( $0,266$ ), merokok ( $p=1,000$ ), minum-minuman beralkohol ( $p=1,000$ ), minum-minuman berkafein ( $p=0,485$ ), dan minum obat-obatan ( $p=0,407$ ).

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan faktor yang berhubungan dengan insomnia adalah depresi dan rasa nyeri, sedangkan karakteristik (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan), gaya hidup (kebiasaan merokok, minum-minuman beralkohol, minum berkafein) dan minum obat-obatan tidak berhubungan dengan insomnia.

Saran yang direkomendasikan untuk faktor depresi yaitu menghindari perilaku yang memungkinkan munculnya depresi yang akhirnya dapat menimbulkan insomnia dan mengatasi segera depresi sedini mungkin sehingga tidak berlanjut. Dilakukan pengontrolan rasa nyeri yang muncul dan dilakukan pendekatan dengan obat-obatan untuk faktor rasa nyeri yang menimbulkan insomnia pada lansia.

Kata Kunci : **Insomnia, Lansia**

## ABSTRACT

Insomnia is a sleeping function disorder. Almost most of people has ever gotten insomnia in their lives in every year, the estimation of adult who get insomnia is 20% - 40% and 17% of them get serious problem (Yuda, 2007). The prevalence of insomnia in every year tends to increase. Most of old age people get insomnia who is caused by the susceptibility of their physical and psychological conditions. The increase of their ages will also increase their ill risk. The older someone will increase their insomnia which the feature some times continuously or occasionally happen. The indications of insomnia are difficult to start sleeping, able to sleep but wake up oftenly, wake up too early, feeling unrefreshed and can not sleep either.

The general purpose of this research were to learn some factors that have relationship with the old age people insomnia. Then, the specific purposes of this research were to identify their sleeping, to analyze the relationship among the characteristics, depression scales, painful factors, life styles, and the drugs which were used by the old age people.

This research was cross sectional research, by observing their status and their diseases at the same time to the individual/single population in a certain occasion. The number of the sample in this research was 62 people, the age 60 – 90 years old. The sample takes in a random using simple random sampling. The sample was the old age people who live at Rumah Usiawan Panti Surya Jemur Andayani Surabaya. The statistics test used was chi square test with  $\alpha=0,05$ .

The result of the research was some factors that dealing with the insomnia were depression ( $p=0.000$ ), painful ( $p=0.015$ ). Further more some factors that have no relationship with the insomnia were the age ( $p=1.000$ ), gender ( $p=0.854$ ), marital status ( $p=0.141$ ), their jobs ( $0.266$ ), smoking ( $p=0.485$ ), and drugs ( $p=0.407$ )

Based on this research, it can be concluded that 2 factors that have relationship with insomnia are depression and painful factor but the other characteristics (age, gender, education, jobs), life style (smoking habit, drink alcohol, caffeine drink) and consume drugs have no relationship with insomnia.

Some suggestions that are recommended for depression factor are to avoid some behaviours that may cause depression and then finally can get insomnia and to handle the depression as soon as possible, therefore it will not happen continuously. There is a pain control which occurred and use drugs/medicines to handle the pain that is caused by insomnia at the old age people.

Keywords : **Insomnia, Old people**