



## Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur Tahun 2025

### *The Relationship Between Anxiety Levels and Sleep Patterns of the Elderly in Neglasari Village, Haurwangi Village, Cianjur Regency in 2025*

Enjelina Hasibuan<sup>1</sup>, Siti Kamillah<sup>2</sup>, Bambang Suryadi<sup>3</sup>

Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email : enjelinarosintahasibuan34@gmail.com, sitikamillah0402@gmail.com

#### Article Info

##### Article history:

Received : 31-03-2026

Revised : 02-04-2026

Accepted : 04-04-2026

Published : 06-04-2026

#### Abstract

*The elderly are a group vulnerable to physical and psychological changes. One of the psychological problems that often occurs in the elderly is anxiety, which can affect sleep quality and patterns. Sleep pattern disorders in the elderly can impact physical health, psychology, and quality of life. This study aims to analyze the relationship between anxiety levels and sleep patterns in the elderly in Neglasari Hamlet, Haurwangi Village, Cianjur Regency. The study used a quantitative method with a cross-sectional analytical design. The study population was all elderly people in the area, totaling 269 respondents, using a total sampling technique. The instruments used were the Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS) to measure anxiety levels and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep patterns. Data analysis was performed using the Spearman Rank test. The results showed a p-value of 0.004 ( $<0.05$ ) with a correlation coefficient of  $r = 0.177$ , indicating a significant relationship with a very weak relationship strength and a positive direction of the relationship between anxiety levels and sleep patterns in the elderly. This indicates that the higher the level of anxiety experienced by the elderly, the worse their sleep patterns. This study concludes that anxiety levels have a relationship with sleep patterns in the elderly. Therefore, efforts are needed from health workers, families, and the community to provide psychological support and education on anxiety management to improve sleep quality and quality of life for the elderly.*

**Keywords:** *Anxiety, Sleep Patterns Elderly*

#### Abstrak

Lanjut usia merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Salah satu masalah psikologis yang sering terjadi pada lansia adalah kecemasan yang dapat memengaruhi kualitas dan pola tidur. Gangguan pola tidur pada lansia dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur pada lansia di Kampung Neglasari, Desa Haurwangi, Kabupaten Cianjur. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di wilayah tersebut sebanyak 269 responden dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan yaitu Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai pola tidur. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan nilai p-value sebesar 0,004 ( $<0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = 0,177$  yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan kekuatan hubungan sangat lemah dan arah hubungan positif antara tingkat kecemasan dan pola tidur lansia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami lansia, maka semakin buruk pola tidur yang dimiliki. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan dengan pola tidur pada lansia. Oleh



karena itu, diperlukan upaya dari tenaga kesehatan, keluarga, dan masyarakat untuk memberikan dukungan psikologis serta edukasi mengenai pengelolaan kecemasan guna meningkatkan kualitas tidur dan kualitas hidup lansia.

**Kata kunci: Kecemasan, Pola Tidur Lansia**

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) didefinisikan sebagai individu yang telah mencapai usia  $\geq 60$  tahun. Sejak tahun 2019, Indonesia memasuki fase *aging population*, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi penduduk lanjut usia. Pada tahun tersebut, jumlah lansia tercatat sebesar 25,9 juta jiwa (9,7%) dan diproyeksikan meningkat menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%) pada tahun 2035 (Kemenkes, 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kelompok usia lanjut diklasifikasikan menjadi empat kategori, yaitu usia pertengahan (*middle age*) 45–59 tahun, lanjut usia (*elderly*) 60–74 tahun, usia tua (*old*) 75–90 tahun, serta usia sangat tua (*very old*)  $\geq 90$  tahun.

Peningkatan jumlah lansia mempunyai dampak pada meningkatnya permasalahan kesehatan yang memerlukan penanganan menyeluruh dan berkelanjutan. Proses penuaan menyebabkan terjadinya kemunduran fungsi tubuh, baik secara fisik, fisiologis, maupun psikologis. Gangguan kesehatan mental yang sering dijumpai pada lansia meliputi kecemasan, depresi, insomnia, paranoid, dan demensia. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, aktivitas sehari-hari lansia dapat terganggu. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan jiwa lansia menjadi hal yang esensial guna mewujudkan kehidupan yang bahagia dan sejahtera dalam keluarga maupun masyarakat (Maryam dkk., 2022).

Kecemasan merupakan respons emosional berupa perasaan khawatir yang tidak spesifik dan menyebar, berkaitan dengan ketidakpastian serta perasaan tidak berdaya. Kondisi ini bersifat subjektif, tidak memiliki objek yang jelas, dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart et al., 2021). Pada lansia, kecemasan dapat muncul dalam bentuk ketakutan irasional, gangguan tidur, ketegangan, iritabilitas, kekhawatiran berlebihan terhadap penyakit ringan maupun berat, serta kecenderungan membayangkan situasi yang menimbulkan kepanikan (Maryam dkk., 2022).

Faktor penyebab kecemasan pada lansia sering berkaitan dengan penurunan kondisi fisik, seperti gangguan penglihatan, perubahan postur tubuh menjadi membungkuk, keriput pada kulit, serta mudah lelah saat berjalan jauh. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi pola dan kualitas tidur (Retno B R., 2021). Selain itu, kecemasan dapat berdampak pada penurunan sistem imun (Florensia & Chris, 2022). Walaupun hampir setiap individu pernah mengalami kecemasan, tingkat intensitasnya berbeda-beda. Sebagian mampu mengatasinya secara adaptif, sementara sebagian lainnya mengalami gangguan fungsi akibat kecemasan yang berkepanjangan. Secara fisiologis, kecemasan ditandai dengan ketegangan, rasa takut, kekhawatiran, serta peningkatan aktivitas sistem saraf pusat (Tsiwi et al., 2023).

Dampak kecemasan dapat melibatkan berbagai sistem tubuh. Pada sistem kardiovaskular, kecemasan dapat memicu takikardia dan nyeri dada; pada sistem pencernaan dan ekskresi dapat menimbulkan diare; pada sistem pernapasan menyebabkan napas cepat dan dangkal; serta melemahkan sistem imun sehingga meningkatkan kerentanan terhadap infeksi (Floren, 2021).



Selain itu, kecemasan juga berpengaruh terhadap konsentrasi, kesiagaan, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan lainnya.

Kecemasan memiliki keterkaitan erat dengan gangguan tidur. Individu dengan kecemasan cenderung mengalami kesulitan memulai tidur, latensi tidur yang panjang (>60 menit), mimpi buruk, kesulitan bangun pagi, dan rasa tidak segar saat terbangun. Depresi pada lansia juga berhubungan dengan gangguan tidur, dengan waktu latensi 15–60 menit serta perasaan kesepian dan isolasi sosial.

Kualitas tidur merujuk pada kondisi tidur yang mampu memberikan rasa segar dan bugar saat bangun. Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik apabila tidak mengalami kelelahan, mudah tersinggung, gelisah, lesu, atau apatis (Dahroni et al., 2022). Pada lansia, kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk proses penuaan itu sendiri. Kebutuhan tidur lansia umumnya berkisar 6–7 jam per hari. Penurunan kualitas tidur dapat pula dipengaruhi oleh faktor usia lanjut, kehamilan, riwayat depresi, maupun kondisi medis tertentu (Ardyan dkk., 2021).

Kurang tidur pada lansia berdampak terhadap kondisi fisik, fungsi kognitif, dan kualitas hidup (Maryam, 2022). Setiap tahun sekitar 20%–50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur, dan sekitar 17% mengalami gangguan serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia mencapai 67% pada tahun 2010. Kualitas tidur juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif (Sari dkk., 2022), sebagaimana didukung penelitian Fatmasari (2023) yang menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dan fungsi kognitif lansia.

Penelitian Anistya Esti Wulansari (2021) di Desa Glonggong, Kecamatan Balerejo, Kabupaten Madiun, menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur lansia. Noorkasiani (2022) menambahkan bahwa faktor usia memengaruhi perkembangan mental dan tingkat kecemasan, di mana peningkatan usia dapat berkorelasi dengan meningkatnya kecemasan. Oleh karena itu, dukungan keluarga berperan penting dalam mencegah gangguan pola tidur yang lebih berat.

Meskipun studi mengenai hubungan kecemasan dan kualitas tidur telah dilakukan, sebagian besar berfokus pada wilayah perkotaan atau panti jompo. Penelitian yang secara khusus menelaah kondisi lansia di wilayah pedesaan, khususnya Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur, masih terbatas. Lansia di pedesaan memiliki karakteristik yang berbeda terkait lingkungan, akses layanan kesehatan, dan dukungan sosial. Berdasarkan hasil Studi pendahuluan di Desa Haurwangi menunjukkan mayoritas lansia mengalami kecemasan dan gangguan tidur yang dipengaruhi oleh penyakit kronis yang mereka alami.

Berdasarkan hal tersebut penelitian tertarik melakukan penelitian tentang *"Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia"* untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap pola tidur lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kab. Cianjur.

## **METODE**

### **Desain penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode analitik korelasional dan pendekatan cross sectional. Desain ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia, di mana pengukuran variabel independen (tingkat



kecemasan) dan variabel dependen (pola tidur) dilakukan secara bersamaan pada satu waktu tanpa adanya perlakuan atau intervensi terhadap responden.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang berjumlah 822 orang, terdiri dari 424 lansia laki-laki dan 398 lansia perempuan yang tinggal di Kampung Neglasari, Desa Haurwangi, Kabupaten Cianjur.

### **Tempat dan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur, Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan November 2025 sampai dengan Januari 2026, dimulai dari tahap persiapan, pengumpulan data, hingga pelaksanaan penelitian.

### **Alat pengumpulan data**

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden lansia di Kampung Neglasari, Desa Haurwangi, Kabupaten Cianjur. Kuesioner terdiri dari tiga bagian, yaitu karakteristik responden, instrumen pengukuran tingkat kecemasan, dan instrumen pengukuran pola tidur. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling dengan jumlah responden sebanyak 269 lansia yang memenuhi kriteria inklusi. Bagian pertama berisi data karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, serta faktor pendukung seperti kebiasaan merokok, konsumsi kafein, kondisi pencahayaan kamar tidur, dan suhu lingkungan. Data ini dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi responden.

Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (SAS) yang terdiri dari 20 item pernyataan dengan skala Likert 1–4 (1 = sangat jarang, 2 = kadang-kadang, 3 = sering, 4 = selalu). Skor total berkisar antara 20–80 dan dikategorikan menjadi normal (20–44), kecemasan ringan (45–59), kecemasan sedang (60–74), dan kecemasan berat (75–80). Semakin tinggi skor, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami responden. Pengukuran pola tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang terdiri dari 19 pertanyaan dalam tujuh komponen. skor total berkisar 19–56 dan dikategorikan menjadi baik (19–31), kurang (32–43), buruk (44–56). Sebelum digunakan, instrumen telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur pada populasi lansia.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan metode door to door di lingkungan Kampung Neglasari. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta jaminan kerahasiaan data. Responden yang bersedia kemudian diminta menandatangani lembar informed consent. proses pengisian kuesioner dilakukan dengan pendampingan peneliti. Peneliti membacakan pertanyaan satu per satu secara jelas dan perlahan, kemudian responden memilih jawaban yang sesuai dengan kondisi yang mereka alami. Pendekatan ini dilakukan untuk meminimalkan bias pemahaman dan memastikan keakuratan jawaban. Waktu yang dibutuhkan untuk pengisian kuesioner berkisar antara 20–30 menit untuk setiap responden, tergantung pada kondisi fisik dan kemampuan responden dalam memahami pertanyaan. Selama proses pengisian, peneliti memastikan responden dalam kondisi nyaman dan tidak merasa tertekan. Data yang telah terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya (editing),



diberi kode (coding), dan dimasukkan ke dalam program statistik untuk dilakukan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank sesuai dengan desain penelitian cross sectional.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

**Tabel Frekuensi Responden berdasarkan Usia Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Usia	Frekuensi	Presentase
≥60 Tahun	269	100.0
<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kelompok usia ≥60 tahun dengan jumlah 269 orang (100%). Kondisi ini menunjukkan bahwa seluruh responden telah memenuhi kriteria inklusi penelitian sehingga data usia dapat digunakan untuk analisis lebih lanjut.

**Tabel Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	79	29.4
Perempuan	190	70.6
<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan hasil penelitian, terlihat bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 190 orang (70,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 79 orang (29,4%). Hal ini menunjukkan dominasi responden perempuan dalam penelitian ini.

**Tabel rekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase
Tani	101	37.5
Wiraswsta	80	29.7
Pensiunan	88	32.7
<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan jenis pekerjaan responden paling banyak adalah petani dengan jumlah 101 orang (37,5%), diikuti oleh pensiunan sebanyak 88 orang (32,7%), dan wiraswasta sebanyak 80 orang (29,7%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian lansia masih memiliki aktivitas pekerjaan atau latar belakang pekerjaan tertentu.

**Tabel Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SD	49	18.2
SMP	63	23.4
SMA	61	22.7
Sarjana	96	35.7
<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100.0</b>



Berdasarkan tingkat pendidikan, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan sarjana, yaitu 96 orang (35,7%). Responden dengan pendidikan SMP sebanyak 63 orang (23,4%), pendidikan SMA sebanyak 61 orang (22,7%), dan pendidikan SD sebanyak 49 orang (18,2%). Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat pendidikan pada responden penelitian.

**Tabel Frekuensi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Ringan	85	31.6
Sedang	89	33.1
Berat	95	35.3
<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100.0</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan berat merupakan kelompok terbanyak dengan jumlah 95 orang (35,3%). Responden dengan kecemasan sedang sebanyak 89 orang (33,1%), sedangkan responden dengan kecemasan ringan berjumlah 85 orang (31,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia dalam penelitian mengalami tingkat kecemasan pada kategori sedang hingga berat.

**Tabel Frekuensi Responden berdasarkan Pola Tidur Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Pola Tidur	Frekuensi	Presentase
Baik	97	36.1
Kurang	97	36.1
Buruk	75	27.9
<b>Total</b>	<b>269</b>	<b>100.0</b>

Hasil penelitian menunjukkan responden dengan pola tidur baik dan pola tidur kurang memiliki jumlah yang sama, yaitu masing-masing 97 orang (36,1%). Sementara itu, responden yang memiliki pola tidur buruk berjumlah 75 orang (27,9%). Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian lansia masih mengalami gangguan atau ketidakteraturan dalam pola tidur.

## 2. Analisa Bivariat

### Hasil uji Crosstabulation & Spearman Rank Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Dikampung Neglasari Didesa Haurwangi Kabupaten Cianjur

Kecemasan * Pola Tidur Crosstabulation		Pola Tidur			
		Baik	Kurang	Buruk	Total
Kecemasan Ringan	Count	28	27	25	80
	% within Makanan	35.0%	33.8%	31.3%	100.0%
Sedang	Count	39	40	15	94
	% within Makanan	41.5%	42.6%	16.0%	100.0%
Berat	Count	30	30	35	95
	% within Makanan	31.6%	38.6%	36.8%	100.0%
Total	Count	97	97	75	269
	% within Makanan	36.1%	36.1%	27.0%	100.0%



		Kecemasan	Pola Tidur
Spearman's rho	Kecemasan	Correlation Coefficient	1.00
		Sig. (2-tailed)	.177**
		N	269
	Pola Tidur	Correlation Coefficient	.177**
		Sig. (2-tailed)	.044
		N	269

Berdasarkan hasil tabulasi silang, diketahui bahwa dari 80 responden dengan tingkat kecemasan ringan, sebanyak 28 orang (35,0%) memiliki pola tidur baik, 27 orang (33,8%) memiliki pola tidur kurang, dan 25 orang (31,3%) memiliki pola tidur buruk.

Pada kelompok responden dengan kecemasan sedang sebanyak 94 orang, diperoleh bahwa 39 responden (41,5%) memiliki pola tidur baik, 40 responden (42,6%) memiliki pola tidur kurang, dan 15 responden (16,0%) memiliki pola tidur buruk. Selanjutnya, pada kelompok kecemasan berat sebanyak 95 responden, ditemukan bahwa 30 responden (31,6%) memiliki pola tidur baik, 30 responden (31,6%) memiliki pola tidur kurang, dan 35 responden (36,8%) mengalami pola tidur buruk. Jika dilihat secara keseluruhan, dari 269 responden, jumlah lansia dengan pola tidur baik dan kurang masing-masing sebanyak 97 responden (36,1%), sedangkan pola tidur buruk dialami oleh 75 responden (27,0%).

Hasil pengujian menggunakan *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,177 dengan nilai signifikansi  $p = 0,004$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat kecemasan dan pola tidur pada lansia.

Nilai korelasi yang positif menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan searah, yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami lansia, maka kecenderungan pola tidur yang dialami juga semakin buruk.

Kategori kekuatan hubungan berdasarkan nilai koefisien korelasi (r) adalah sebagai berikut:

- a.  $r = 0,00-0,199$  : sangat lemah
- b.  $r = 0,20-0,399$  : lemah
- c.  $r = 0,40-0,599$  : sedang
- d.  $r = 0,60-0,799$  : kuat
- e.  $r = 0,80-1,00$  : sangat kuat

Dengan nilai  $r = 0,177$ , maka hubungan antara tingkat kecemasan dan pola tidur lansia termasuk dalam kategori sangat lemah dengan arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat kecemasan cenderung diikuti dengan memburuknya pola tidur pada lansia, meskipun kekuatan hubungan tersebut relatif rendah.

## PEMBAHASAN

### Frekuensi Responden berdasarkan Usia Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia  $\geq 60$  tahun, yang menandakan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kelompok lanjut usia



awal (*elderly*). Kondisi tersebut sesuai dengan sasaran penelitian yang berfokus pada populasi lansia. Distribusi usia responden tidak hanya menggambarkan karakteristik demografis, tetapi juga memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan dan pola tidur yang dialami oleh lansia dalam penelitian ini.

Secara konseptual, proses penuaan berkaitan dengan berbagai perubahan yang terjadi pada aspek fisiologis maupun psikologis individu. Peningkatan usia sering diikuti dengan penurunan fungsi sistem saraf pusat, perubahan keseimbangan hormonal, serta gangguan pada ritme sirkadian yang berperan dalam mengatur siklus tidur dan bangun. Pada lansia juga terjadi penurunan produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan dalam pengaturan tidur. Penurunan hormon tersebut dapat menyebabkan durasi tidur menjadi lebih singkat, meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta kesulitan untuk kembali tidur setelah terbangun.

Selain perubahan biologis, lansia juga mengalami berbagai perubahan pada aspek psikososial. Masa pensiun, berkurangnya aktivitas sosial, kehilangan pasangan hidup, serta perubahan peran dalam keluarga merupakan kondisi yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Situasi tersebut berpotensi menjadi stresor yang memicu munculnya kecemasan pada lansia.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa peningkatan usia berkorelasi dengan meningkatnya kejadian gangguan tidur dan kecemasan. Kondisi ini berkaitan dengan menurunnya kemampuan adaptasi individu terhadap stres serta berkurangnya efektivitas strategi koping dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Lansia juga cenderung lebih sensitif terhadap perubahan kondisi fisik maupun lingkungan sehingga lebih mudah mengalami gangguan emosional. Selain itu, usia lanjut sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan gangguan sendi. Penyakit kronis tersebut tidak hanya menimbulkan masalah fisik, tetapi juga dapat menimbulkan kekhawatiran yang berlebihan terhadap kondisi kesehatan serta masa depan. Kekhawatiran tersebut berpotensi berkembang menjadi kecemasan yang dapat memengaruhi kualitas tidur.

Peneliti berpendapat bahwa lansia di Kampung Neglasari sebagian besar berada pada kelompok usia yang rentan mengalami berbagai penyakit kronis. Kondisi kesehatan yang tidak stabil dapat memunculkan rasa takut terhadap kemungkinan komplikasi penyakit maupun kematian. Di sisi lain, meningkatnya ketergantungan terhadap anggota keluarga juga dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya serta kekhawatiran menjadi beban bagi keluarga. Faktor-faktor tersebut dapat memicu kecemasan dengan tingkat ringan hingga sedang yang berlangsung secara berkelanjutan dan berdampak pada terganggunya kualitas tidur lansia.

Dengan demikian, usia tidak hanya merupakan karakteristik demografis, tetapi juga menjadi faktor yang memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis lansia. Semakin bertambahnya usia seseorang, maka kecenderungan munculnya kecemasan serta gangguan pola tidur juga semakin meningkat sebagai akibat dari interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial.

### **Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Jenis kelamin merupakan salah satu karakteristik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas



responden adalah perempuan sebanyak 190 orang (70,6%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 79 orang (29,4%).

Menurut Maryam (2022), perempuan lansia memiliki kecenderungan lebih besar mengalami gangguan emosional seperti kecemasan akibat perubahan hormonal yang terjadi setelah menopause. Penurunan kadar estrogen dapat memengaruhi keseimbangan neurotransmitter di otak, seperti serotonin dan dopamin, yang berperan dalam mengatur suasana hati dan proses tidur. Perubahan tersebut dapat menyebabkan perempuan lansia lebih rentan mengalami rasa gelisah, kekhawatiran berlebihan, serta gangguan pada pola tidur.

Dari perspektif psikososial, perempuan juga diketahui memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam mengolah dan mengekspresikan emosi. Santoso (2022) menyatakan bahwa lansia sering menghadapi perasaan tidak aman, kesepian, serta kecemasan akibat perubahan peran sosial yang terjadi pada masa lanjut usia. Pada perempuan lansia, kondisi seperti kehilangan pasangan hidup, berkurangnya aktivitas sosial, serta ketergantungan secara ekonomi dapat meningkatkan potensi terjadinya kecemasan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Anistya Esti Wulansari (2021) dan Napitupulu & Ahmad (2021) yang menunjukkan bahwa perempuan lansia lebih banyak mengalami kecemasan dan insomnia dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Sulikfli Nurdin dkk. (2024) juga memperkuat temuan tersebut dengan menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada lansia, dimana responden perempuan lebih dominan pada kelompok dengan kualitas tidur yang kurang baik.

Namun demikian, kondisi ini tidak menunjukkan bahwa laki-laki terbebas dari kecemasan maupun gangguan tidur. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh mekanisme koping (*coping mechanism*) yang digunakan oleh masing-masing individu. Laki-laki cenderung menyimpan atau menekan stres yang dialami, sedangkan perempuan lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan sehingga tingkat kecemasan lebih mudah teridentifikasi melalui instrumen kuesioner.

Peneliti berpendapat bahwa lansia perempuan di Kampung Neglasari kemungkinan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi akibat interaksi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Kondisi ini dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis, yang menyebabkan kesulitan untuk mencapai relaksasi sebelum tidur dan pada akhirnya menurunkan kualitas tidur. Dengan demikian, dominasi responden perempuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lansia merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap kecemasan dan gangguan pola tidur sehingga memerlukan pendekatan intervensi keperawatan yang lebih sensitif terhadap aspek gender.

### **Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Status pekerjaan merupakan salah satu aspek yang dapat memengaruhi kondisi psikologis pada individu lanjut usia. Berdasarkan hasil penelitian, jumlah responden yang bekerja sebagai petani sebanyak 101 orang (37,5%), responden dengan status pensiunan sebanyak 88 orang (32,7%), serta responden yang bekerja sebagai wiraswasta sebanyak 80 orang (29,7%). Lansia yang masih aktif bekerja, khususnya dalam bidang pertanian maupun usaha mandiri, umumnya menghadapi tuntutan aktivitas fisik dan tanggung jawab yang relatif tinggi.



Menurut Padila (2022), pekerjaan pada lansia dapat menjadi faktor pemicu stres apabila tuntutan pekerjaan tidak sebanding dengan kemampuan fisik yang telah menurun seiring dengan proses penuaan. Lansia yang tetap bekerja berpotensi mengalami kelelahan fisik yang pada akhirnya dapat memengaruhi kondisi psikologis serta kualitas tidur.

Hasil penelitian Anistya Esti Wulansari (2021) menunjukkan bahwa lansia yang masih menjalankan aktivitas pekerjaan memiliki kecenderungan tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang tidak bekerja, terutama apabila pekerjaan tersebut membutuhkan aktivitas fisik yang berat. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kelelahan fisik serta tekanan ekonomi merupakan faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan dan gangguan tidur pada lansia.

Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian Napitupulu & Ahmad (2021) yang menyatakan bahwa status pekerjaan memiliki hubungan dengan tingkat stres dan kualitas tidur pada lansia. Lansia yang masih bekerja dengan tekanan ekonomi cenderung lebih sering mengalami gangguan tidur dibandingkan dengan lansia yang memiliki kondisi ekonomi yang relatif stabil.

Selanjutnya, penelitian Sulki Nurdin dkk. (2024) menjelaskan bahwa faktor sosial dan ekonomi, termasuk pekerjaan, memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada lansia. Lansia yang menghadapi ketidakpastian pendapatan atau tekanan ekonomi menunjukkan skor kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang memiliki kondisi ekonomi yang lebih baik.

Peneliti berpendapat bahwa lansia di Kampung Neglasari yang masih bekerja sebagai petani maupun wiraswasta kemungkinan menghadapi tekanan fisik dan mental akibat tanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Sementara itu, lansia yang telah memasuki masa pensiun juga dapat mengalami stres akibat perubahan peran sosial serta penyesuaian terhadap kondisi finansial setelah tidak lagi bekerja secara aktif. Situasi tersebut berpotensi memicu kecemasan yang pada akhirnya dapat memengaruhi pola tidur, seperti kesulitan untuk memulai tidur maupun sering terbangun pada malam hari.

Dengan demikian, pekerjaan tidak hanya menggambarkan karakteristik sosial responden, tetapi juga menjadi faktor yang berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis serta kualitas tidur pada lansia.

### **Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan Lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Tingkat pendidikan memiliki peran penting dalam memengaruhi kemampuan lansia dalam memahami informasi kesehatan serta mengelola stres yang dialami. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden dengan pendidikan sarjana berjumlah 96 orang (35,7%), responden dengan pendidikan SMP sebanyak 63 orang (23,4%), responden dengan pendidikan SMA sebanyak 61 orang (22,7%), dan responden dengan pendidikan SD sebanyak 49 orang (18,2%).

Menurut Notoatmodjo (2021), tingkat pendidikan berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku individu dalam menjaga kesehatan. Seseorang dengan pendidikan yang lebih tinggi umumnya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami informasi kesehatan, mengenali tanda-tanda penyakit, serta mencari bantuan medis ketika menghadapi



masalah kesehatan. Sebaliknya, individu dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah seringkali memiliki keterbatasan dalam memahami informasi kesehatan secara komprehensif.

Lansia dengan latar belakang pendidikan sarjana kemungkinan memiliki tingkat literasi kesehatan yang lebih baik, sehingga mampu mengenali gejala kecemasan maupun gangguan tidur serta melakukan berbagai upaya penanganan secara mandiri, seperti menerapkan teknik relaksasi atau menjaga keteraturan pola tidur. Sebaliknya, lansia dengan tingkat pendidikan dasar kemungkinan memiliki keterbatasan dalam memahami hubungan antara kondisi psikologis dan kualitas tidur, sehingga keluhan yang dialami sering dianggap sebagai bagian dari proses penuaan yang wajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anistya Esti Wulansari (2021) yang menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada lansia, dimana responden dengan pendidikan yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Penelitian Napitupulu & Ahmad (2021) juga menemukan bahwa lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik karena memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai perilaku hidup sehat.

Peneliti berpendapat bahwa variasi tingkat pendidikan pada lansia di Kampung Neglasari dapat memengaruhi cara mereka dalam memahami dan merespons gejala kecemasan serta gangguan tidur. Lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi kemungkinan lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan dan bantuan medis, sedangkan lansia dengan pendidikan yang lebih rendah mungkin kurang memahami pentingnya penanganan terhadap masalah psikologis. Oleh karena itu, tingkat pendidikan menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan dalam penyusunan program edukasi kesehatan serta perencanaan intervensi keperawatan bagi lansia.

### **Hasil uji *Spearman Rank* Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia Dikampung Neglasari Didesa Haurwangi Kabupaten Cianjur**

Hubungan antara tingkat kecemasan dan pola tidur pada lansia dalam penelitian ini dianalisis menggunakan *Uji Spearman Rank*. Metode ini dipilih karena kedua variabel penelitian memiliki skala *ordinal*, yaitu tingkat kecemasan yang dikategorikan menjadi ringan, sedang, dan berat, serta pola tidur yang terdiri dari kategori baik, kurang, dan buruk. Selain itu, data yang diperoleh tidak memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis parametrik sehingga pendekatan nonparametrik melalui *Spearman Rank* dinilai lebih tepat untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *p* value sebesar 0,004 ( $<0,05$ ) dengan koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,177. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat kecemasan dan pola tidur lansia dengan kekuatan hubungan yang termasuk dalam kategori sangat lemah. Meskipun tingkat korelasi relatif rendah, nilai *p* value yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur, walaupun kecemasan bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi pola tidur.

Secara konseptual, kecemasan merupakan respon emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, dan tidak nyaman yang dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, seperti



peningkatan denyut jantung, percepatan pernapasan, serta ketegangan otot (Stuart, 2021). Aktivasi sistem saraf tersebut dapat menghambat proses relaksasi sehingga individu mengalami kesulitan untuk memulai tidur. Selain itu, kualitas tidur sangat dipengaruhi oleh keseimbangan kondisi psikologis dan fisiologis. Oleh karena itu, kecemasan dapat mengganggu fase tidur, terutama pada tahap Non-REM, sehingga tidur menjadi kurang nyenyak dan individu lebih mudah terbangun selama malam hari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Anistya Esti Wulansari (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada lansia. Lansia yang mengalami kecemasan cenderung membutuhkan waktu lebih lama untuk memulai tidur serta lebih sering terbangun pada malam hari. Selain itu, penelitian Fatmasari (2023) juga menunjukkan bahwa gangguan tidur pada lansia sering berkaitan dengan kondisi psikologis yang tidak stabil.

Meskipun nilai korelasi dalam penelitian ini tergolong lemah ( $r = 0,177$ ), hasil tersebut tetap menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik. Hal ini disebabkan karena pola tidur lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor selain kecemasan, seperti kondisi kesehatan fisik, lingkungan tempat tinggal, konsumsi kafein, kebiasaan merokok, serta perubahan fisiologis yang terjadi seiring proses penuaan.

Peneliti berpendapat bahwa kecemasan pada lansia di Kampung Neglasari kemungkinan dipicu oleh kekhawatiran terhadap kondisi kesehatan serta tanggung jawab terhadap keluarga. Meskipun lingkungan tempat tinggal relatif tenang, pikiran yang terus aktif akibat kecemasan dapat mengganggu proses tidur. Namun demikian, kecemasan bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi pola tidur lansia. Faktor lain seperti kondisi fisik, lingkungan, kebiasaan tidur, dan faktor sosial juga berperan dalam menentukan kualitas tidur lansia. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa kondisi psikologis memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas dan pola tidur lansia, sehingga intervensi keperawatan perlu memperhatikan aspek mental selain kondisi fisik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan terkait hubungan antara tingkat kecemasan dan pola tidur pada lansia di Kampung Neglasari Desa Haurwangi Kabupaten Cianjur Tahun 2025, maka dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini merupakan lansia yang berusia  $\geq 60$  tahun dan termasuk dalam kategori usia lanjut. Responden terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan latar belakang pendidikan serta pekerjaan yang bervariasi.
2. Sebagian besar lansia dalam penelitian ini mengalami tingkat kecemasan pada kategori sedang hingga berat, yang menunjukkan bahwa kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis yang cukup banyak dialami oleh lansia di wilayah penelitian.
3. Pola tidur lansia pada penelitian ini sebagian besar berada dalam kategori kurang hingga buruk. Kondisi tersebut ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta penurunan kualitas tidur secara umum.
4. Hasil analisis menggunakan Uji Spearman Rank menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,004$  ( $< 0,05$ ) dengan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $0,177$ . Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang



signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan dan pola tidur pada lansia. Namun demikian, kekuatan hubungan tersebut tergolong sangat lemah dengan arah hubungan **positif**, yang berarti peningkatan tingkat kecemasan cenderung diikuti dengan semakin buruknya pola tidur pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

Depression, anxiety, insomnia, and quality of life in older adults. Tersedia online: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.811082/full> BMC Geriatrics 2023 (2023).

Gambaran Kualitas Tidur yang Terjadi pada Lansia. Tersedia online: <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/download/177/135/11> 34 Cahaya Ilmu Bangsa Institute (2024).

Hubungan antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Glonggong Kecamatan Balerejo Kabupaten Madiun (Skripsi). Tersedia online: <https://repository.stikesbhm.ac.id/1038/1/19032022.pdf> Hapsari, D. P. (2022).

Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dan Derajat Insomnia pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucang Gading Semarang. Tersedia online: <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/JIMU/article/view/31275> Utami, E. S. (2024).

Hubungan kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di Panti Tresna Werdha Pengasih Remboken. Tersedia online: <https://ejournal.unsrittomohon.ac.id/index.php/dharmamedika/article/download/41/41/221>

Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Lansia (Prosiding). Tersedia online: <https://prosiding.gunabangsa.ac.id/index.php/ncn/article/download/114/50/456> Tresna Werdha Pengasih Remboken study (2022).

Hubungan tingkat kecemasan dengan gangguan pola tidur pada lansia di Pekon Rejosari (Skripsi). Tersedia online: <https://repository.umpri.ac.id/134/1/1.%20COVER.pdf> STIKes Panti Waluya Journal (2022).

Hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di Panti Jompo Majelis Ta'lim Bassilam Baru, Tapanuli Selatan. Tersedia online: <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/545> WulanSari, A. E. (2021).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia (artikel Caring). Tersedia online: <https://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/article/view/443> Yapkesbi Journal (2022).

Hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia (artikel Davi). Tersedia online: [https://journal.yapkesbi.ac.id/file.php?cd=0b2173ff6ad6a6fb09c95f6d50001df6&file=jurnal&id=619&name=DAVI\\_20%281%29\\_JULI\\_2022.pdf](https://journal.yapkesbi.ac.id/file.php?cd=0b2173ff6ad6a6fb09c95f6d50001df6&file=jurnal&id=619&name=DAVI_20%281%29_JULI_2022.pdf) Medika Suherman Publikasi (2023). Kesepian, Kecemasan, Insomnia pada Lansia. Tersedia online: <https://publikasi.medikasuherman.ac.id/index.php/cmj/article/view/14> Poltekkes Jogja e-journal (2020).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW. Tersedia online: <https://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/article/view/443> Repository Umpri (2021).



Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur pada Lansia. Tersedia online: <https://ejournal.ipphorr.com/index.php/chi/article/view/1150> Prosiding Gunabangsa (2023).

Insomnia symptoms among older adults during the first year of the COVID-19 pandemic. Tersedia online: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37380593/> Frontiers in Psychology - Kennair et al. (2022).

Kusumaningtyas, R. D. A., & Murwani, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Tersedia online: <https://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/article/view/443> Napitupulu, M., & Ahmad, H. (2021).

Medic Nutricia - Kualitas tidur dan kecemasan pada lansia. Tersedia online: <https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/medicnutriciajournal/article/download/418/355/1167>

Prevalence of sleep-related problems and risks in community-dwelling older adults (survey). Tersedia online: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-14443-8> PubMed - insomnia older adults pandemic (2022).

STIKes Banyuwangi (2024). Studi pada Lansia dengan Insomnia. Tersedia online: <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/NIJ/article/download/782/466/> Caring : Jurnal Keperawatan (2020).

Universitas Andalas Scholar (2021). Skripsi: Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur lansia. Tersedia online: <https://scholar.unand.ac.id/78544/1/Cover%20dan%20Abstrak.pdf> BMC Public Health (Indonesia study) (2022).