

# HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA MARA PATI

Oleh

Ayu Komang Awidya Maha Dewi, NIM 2118011006

Program Studi Kedokteran

## ABSTRAK

Berdasarkan studi epidemiologi diketahui bahwa kecemasan merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh lansia, dengan prevalensi mencapai 50% dan sebagai besar di negara berkembang. Peningkatan gangguan kecemasan pada lansia seiring dengan peningkatan gangguan tidur yang akan memengaruhi kualitas tidur lansia sehingga menyebabkan kelelahan, mengantuk, dan hilangnya konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah 41 orang lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 41 orang. Data yang digunakan adalah data primer dengan metode pengumpulan data kecemasan menggunakan kusioner *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) berbahasa Indonesia dan data kualitas tidur menggunakan kusioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) berbahasa Indonesia. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan uji analisis korelasi *Rank Spearman*. Berdasarkan hasil uji analisis univariat mayoritas lansia mengalami kecemasan sebanyak 28 orang (68,3%) dan yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 13 orang (31,7%), dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 9 orang (22,0%), kecemasan sedang sebanyak 13 orang (31,7%), kecemasan berat sebanyak 5 orang (12,2%), serta 1 orang (2,4%) lansia mengalami panik, untuk data kualitas tidur diperoleh hasil sebanyak 12 orang (29,3%) mempunyai kualitas tidur baik dan 29 orang (70,7%) mempunyai kualitas tidur buruk. Hasil uji analisis korelasi *Rank Spearman* diperoleh terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati, dengan nilai  $p < 0.001$  dan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) 0,740, dengan arah korelasi positif.

Kata kunci: kecemasan, kualitas tidur, lansia, panti werdha

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SLEEP QUALITY IN  
ELDERLY RESIDENTS OF PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA JARA  
MARA PATI**

**By**

**Ayu Komang Awidya Maha Dewi, NIM 2118011006**

**Medical Program**

**ABSTRACT**

Epidemiological studies have shown that anxiety is a common issue among the elderly, with a prevalence rate of up to 50%, particularly in developing countries. The increase in anxiety disorders among the elderly is often accompanied by sleep disturbances, which can negatively impact sleep quality, leading to fatigue, drowsiness, and loss of concentration. This study aims to examine the relationship between anxiety and sleep quality in elderly residents of Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati. This quantitative research uses an observational analytical design with a cross-sectional approach. The population of this study consists of all elderly residents at Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati, with a total sample of 41 individuals selected using total sampling. Primary data was collected using the Geriatric Anxiety Inventory (GAI) questionnaire in Bahasa Indonesia to assess anxiety and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire in Bahasa Indonesia to assess sleep quality. Univariate analysis was conducted using frequency distribution, while bivariate analysis used the Spearman Rank correlation test. The results of the univariate analysis showed that the majority of the elderly experienced anxiety, with 28 individuals (68.3%) reporting anxiety and 13 individuals (31.7%) without anxiety. The severity of anxiety ranged from mild in 9 individuals (22.0%), moderate in 13 individuals (31.7%), severe in 5 individuals (12.2%), and 1 individual (2.4%) experiencing panic. As for sleep quality, 12 individuals (29.3%) had good sleep quality, while 29 individuals (70.7%) had poor sleep quality. The Spearman Rank correlation analysis revealed a significant relationship between anxiety and sleep quality in the elderly at Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati, with a p-value of <0.001 and a correlation coefficient (r) of 0.740, indicating a positive correlation.

Keywords: anxiety, sleep quality, elderly, social care home