

DETERMINAN DEPRESI PADA LANJUT USIA DI PANTI JOMPO HARAPAN JAYA MARELAN MEDAN

Determinant of Depression on Elderly in Nursing Home Harapan Jaya Marelan Medan

Ganda Sigalingging
Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Darma Agung Medan
Email: alfredo_galingging@yahoo.co.id

Abstract

Insomnia usually that occur in the elderly, but can be a serious mental health problem that leads to depression. This condition will affect the quality of life of the elderly. The purpose of this survey study was to analyse the relation Insomnia with of depression for elderly in Panti Jompo Harapan Jaya Marelan. This study adopted the survey analytic with cross-sectional design. The population of this research are all of 66 respondents, with sampel of research are all of 66 respondents selected with total sampling technique. The data analyzed by using chi-square. The result of study there is relationship Insomnia with of depression for elderly in Panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan, with p value 0,003 ($p = < \alpha 0,05$). Conclusion there is relationship Insomnia with of depression for elderly in Panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan. The management of panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan, create a conducive environment, to arrange regular sleep schedule, to give time to enjoy togetherness among fellow elderly with sport together, sing along with the ability of elderly also maintain spiritual by presenting religious leaders.

Keywords: *Insomnia, depression, elderly.*

Abstrak

Gangguan tidur lazim terjadi pada lansia, akan tetapi dapat menjadi masalah kesehatan mental yang serius yang menimbulkan terjadinya depresi. Kondisi ini akan memengaruhi kualitas hidup lansia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan insomnia dengan depresi pada lansia di Panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan. Jenis penelitian *deskriptif corelasi* dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Populasi adalah seluruh lansia di panti Jompo Harapan Jaya Marelan sebanyak 66 orang dengan jumlah sampel 66 orang dengan tehnik total sampel. Data di uji dengan menggunakan *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan insomnia dengan depresi di panti jompo Harapan Jaya Marelan Medan dengan nilai $p = 0,003$ ($p = < \alpha 0,05$). Simpulan penelitian ini, ada hubungan insomnia dengan depresi pada lanjut usia di panti jompo Harapan Jaya Marelan Medan. Di sarankan kepada pengelola Yayasan Panti Jompo Harapan Jaya Marelan, tetap mempertahankan lingkungan yang kondusif, mengatur jadwal tidur yang teratur, memberikan waktu untuk menikmati kebersamaan sesama lansia dengan olah raga bersama, bernyanyi bersama sesuai kemampuan lansia juga mempertahankan spiritual dengan menghadirkan pemuka agama.

Kata kunci : *Insomnia, Depresi, Lansia*

PENDAHULUAN

Seiring dengan semakin meningkatnya populasi lanjut usia akan membawa dampak di berbagai aspek kehidupan lansia. Salah satu aspek terpenting adalah masalah kesehatan, bukan saja penyakit kronis atau penyakit degeneratif, melainkan juga kerentanan terhadap infeksi. Penuaan adalah suatu proses yang terjadi secara alamiah yang terjadi secara terus-menerus dan berkesinambungan. Keadaan ini akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan memengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes, 2005). Menjadi tua di tandai dengan adanya kemunduran fisik, penurunan daya tahan tubuh, dan penurunan berbagai fungsi yang mengancam integritas lansia (Murwarni, 2011). Lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan peran diri, kedudukan sosial. Serta berpisah dengan orang yang di cintai. Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan untuk mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk gangguan tidur. (Stanley, 2007) Gangguan tidur lazim terjadi pada lansia, akan tetapi dapat menjadi masalah kesehatan mental yang serius yang menimbulkan terjadinya depresi.

Jumlah penduduk lansia tahun 2000 di seluruh dunia mencapai 426 juta atau sekitar 6,8% total populasi. Jumlah ini diperkirakan akan mencapai peningkatan dua kali lipat pada tahun 2025 di mana terdapat 828 juta lanjut usia yang menempati 9,7% populasi. Penduduk lansia di Indonesia menunjukkan peningkatan absolut maupun relative. Pada tahun 1990 jumlahnya hanya sekitar 10 juta maka pada tahun 2020 jumlah itu diperkirakan akan meningkat menjadi 29 juta, dengan peningkatan dari 5,5% menjadi 11,4% dari total populasi (Bustam, 2007)

Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 70% (Nugroho, 2008). Lima gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah insomnia, depresi, ansietas, dan delirium.

Depresi pada lanjut usia terus menjadi masalah kesehatan mental yang serius meskipun pemahaman tentang penyebab depresi dan perkembangan pengobatan farmakologis dan psikoterapeutik sudah maju. Prevalensi depresi pada lansia sekitar 12-36% lansia yang menjalani rawat jalan mengalami depresi. Angka ini meningkat menjadi 30-50% pada lansia dengan penyakit kronis dan perawatan lama yang mengalami depresi (Mangoenprasodjo, 2004). Depresi adalah suatu perasaan sedih dan pesimis yang berhubungan dengan suatu penderitaan. dapat berupa serangan yang ditujukan pada diri sendiri atau perasaan marah yang dalam (Nugroho, 2008).

Data *World Health Organization* (WHO) 2010 hampir 20% sampai 30% lansia dirumah sakit di negara berkembang mengalami gangguan emosional seperti depresi. Tahun 2020 penderita depresi pada lansia akan mencapai lebih dari 300 juta orang dan akan menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami oleh lansia (Azizah, 2011). Data Bina Pelayanan Kesehatan Jiwa Departemen Kesehatan Republik Indonesia oleh Pandu Setiawan (2011) mengatakan bahwa 90% lansia berpenyakit depresi merupakan faktor pemicu terbesar terjadinya Insomnia.

Azizah (2011) gejala gejala depresi ini sering berhubungan dengan penyesuaian yang terhambat terhadap kehilangan dalam hidup dan stressor. Stressor pencetus seperti pensiun yang terpaksa, kematian pasangan, kemunduran kemampuan atau kekuatan fisik dan penurunan kesehatan serta penyakit fisik, kedudukan sosial, keuangan, penghasilan dan rumah tinggal sehingga mempengaruhi rasa aman lansia dan menyebabkan depresi (Azizah, 2011).

Penelitian yang dilakukan Markumah (2008) di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta, lansia mengalami depresi berat (83,3%), dan terjadi insomnia. Penelitian Minnesota Multiphasic Personality Inventory terhadap para penderita dengan keluhan utama insomnia ternyata menghasilkan 85% pasien insomnia dengan 1 dan 2 skala MMPI cenderung meningkat ke arah patologis dan terbanyak adalah depresi (Hardiman, 2004).

Masalah insomnia pada lansia ini seharusnya dapat menjadi perhatian yang lebih karena jika tidak dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Insomnia dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif, tidak dapat membuat keputusan dengan baik, pelupa, menarik diri, depresi, menyebabkan tubuh menjadi rentan dengan penyakit bahkan dapat meningkatkan risiko kematian (Siregar, 2011). Gangguan tidur yang lama dapat menyebabkan disorganisasi ego, halusinasi, dan waham (Nova, 2013)

Data Panti Jompo Harapan Jaya Marelan di peroleh jumlah lansia sebanyak 66 orang. Survei dan observasi awal di temukan, 25 orang lansia mengeluhkan gangguan tidur, penampilan lansia terlihat kurang bersemangat, 7 orang di antaranya merasa hidupnya tidak berguna dan takut dengan kematian. Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengetahui hubungan insomnia dengan depresi pada lansia di Panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini deskriptif korelasi dengan rancangan studi *cross sectional*. Lokasi penelitian di lakukan di Panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia sebanyak 66 orang, dengan teknik pengambilan sampel total sampling dimana seluruh populasi menjadi sampel penelitian. Analisis data yang di gunakan adalah analisis dengan bentuk penyajian data menggunakan distribusi frekuensi dengan persentase. Analisis bivariat penelitian ini menggunakan uji *Chi-*

Square dengan tingkat kepercayaan 95% di mana taraf signifikan sebesar 0,05 sehingga bila di temukan hasil analisis statistik $p < 0,05$ maka di nyatakan berhubungan secara signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Proporsi lansia yang mengalami insomnia sebanyak 59%, mengalami depresi 48,5%. Hasil uji statistik dengan uji *chi-square* di peroleh hasil bahwa nilai $p = 0.003$ ($p = < 0,05$) artinya ada Hubungan Insomnia dengan Kejadian Depresi pada Lansia di Panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan.

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering di temukan pada lansia. Seseorang yang mengalami insomnia, baik saat memulai tidur atau sering terjaga malam hari atau tidak mampu mempertahankan tidur, akan berdampak pada kesehatan khususnya pada lanjut usia. Pada tingkat lansia, individu banyak mengalami perubahan secara biologis, dan sosial, khususnya berbagai kemunduran berbagai fungsi dan kemampuan yang di miliki (Maryam, 2008) Proses penuaan antara lain perubahan penampilan fisik, penurunan daya tahan tubuh, dan penurunan berbagai fungsi organ mengancam integritas lansia. Kondisi tersebut menyebabkan seseorang lansia lebih rentan untuk mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk gangguan tidur (Stanley, 2007).

Tabel 1. Hubungan Insomnia dengan Depresi pada Lansia di Panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan

Insomnia	Kejadian Depresi						Total		P
	Tidak depresi		Sedang		Berat		f	%	
	n	%	n	%	n	%			
Tidak	20	30,3	6	9,1	1	1,5	27	41	0,003
Ya	8	12,1	13	19,7	18	27,3	39	59	
Jumlah	28	42,4	19	28,8	16	28,8	66	100	

Hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan di peroleh hasil uji statistik dengan uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai $p = 0.003$ ($p = <0,05$) ada hubungan insomnia dengan kejadian depresi. Hal ini mengindikasikan bahwa lansia yang mengalami gangguan tidur cenderung mengalami depresi. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Nova *et al*, yang dilakukan di Panti Wredha Tresna Malang (Maryam, 2008). Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 70%. (Nova,2013) Gangguan mental yang berhubungan erat dengan gangguan tidur adalah depresi (Nugroho,2008).

Depresi adalah perasaan sedih dan pesimis yang berhubungan dengan suatu pengalaman yang tidak menyenangkan, dapat berupa serangan yang di tunjukkan pada diri sendiri atau perasaan marah yang mendalam (Nugroho,2008). Perasaan ini kerap di abaikan karena di anggap dapat hilang sendiri tanpa pengobatan.

Depresi pada lansia dapat di sebabkan oleh berbagai faktor meliputi 1) Faktor psikologis. Motivasi masuk panti warga sangat penting bagi lanjut usia untuk menentukan tujuan hidup dan apa yang ingin di capai dalam kehidupan di panti. Tempat dan situasi yang baru, orang-orang yang belum di kenal, aturan dan nilai-nilai keterasingan merupakan *stressor* bagi lansia yang membutuhkan penyesuaian diri. 2) Faktor psikososial. Menurunnya kapasitas hubungan keakraban dengan keluarga dan berkurangnya interaksi dengan keluarga yang di cintai dapat menimbulkan perasaan tidak berguna, merasa disingkirkan, tidak di butuhkan lagi dan kondisi ini dapat berperan terjadinya depresi. 3) Faktor budaya. Perubahan sosial budaya ekonomi dan nilai sosial masyarakat, mengakibatkan, kecenderungan lansia tersisihkan dan terbelengkalai tidak mendapatkan perawatan dan banyak yang memilih untuk menaruhnya ke panti lansia (Darmojo,2004) Demikian juga penelitian Minnesota Multiphasic Personality Inventory terhadap

penderita dengan keluhan utama insomnia ternyata menghasilkan 85% cenderung meningkat kearah patologis dan yang terbanyak adalah depresi (Hardiman, 2004).

Pendekatan pelayanan kesehatan pada kelompok lanjut usia sangat perlu di tekankan pendekatan yang mencakup fisik, psikologis, spiritual dan sosial (Azizah,2011) Modifikasi lingkungan dengan cara menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, memberikan edukasi kepada lansia, untuk memahami masalah yang lazim terjadi akibat penuaan salah satunya insomnia. Tetap memberikan dukungan berupa motivasi baik dari pengelola panti jompo, maupun dukungan keluarga dan interaksi sosial di lingkungan panti maupun di luar panti. Demikian juga, pengaturan jadwal tidur, jadwal kunjungan keluarga, mengatur waktu interaksi sesama lansia melalui kegiatan bersama, misalnya: olah raga, bernyanyi sesuai kemampuannya. Dukungan spiritual melalui kehadiran pemuka agama penting sehingga lansia sehat secara jasmani dan rohani. Kegiatan ini perlu di lakukan secara berkesinambungan demi meningkatkan kualitas hidup lansia yang sehat, mandiri dan produktif. Motivasi lansia untuk tetap melakukan aktivitas sehari-hari, dengan demikian lansia tetap melaksanakan peran sesuai kemampuannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan insomnia dengan depresi pada lanjut usia di Panti Jompo Harapan Jaya Medan dengan nilai $P=0,003$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi pengelola panti Jompo Harapan Jaya Marelan Medan, dalam penyusunan program kegiatan untuk menciptakan model pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan lansia. Petugas kesehatan tidak hanya memperhatikan kesehatan fisik, akan tetapi juga masalah gangguan tidur yang sering terjadi, dalam upaya meminimalkan gangguan kesehatan mental lansia. Pemberian dukungan spiritual merupakan kegiatan penting di lakukan, demi menciptakan rasa aman dan nyaman bagi lansia itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir N. *Gangguan Tidur pada Lanjut Usia Diagnosis dan Penatalaksanaanya*. Cermin Dunia Kedokteran. 2007; 34 (4/157):196
- Azizah, Lilik Ma'rifatul, 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Bustam, MN, 2007. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*, Jakarta, Rineka Cipta
- Darmojo & Martono, 2004. *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*, FKUI: Jakarta
- Depkes, 2005. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan*, Jakarta
- Hardiman A, *Insomnia suatu Tinjauan Kesehatan Jiwa*. *Majalah Dokter Keluarga*, 2004;8(2): 107-12
- Mangoenprasodjo, 2004. *Sehat di Usia Tua*. Thinkfresh. Yogyakarta.
- Maryam, Ekasari, Rosidawati, Jubaedi, Batubara. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Salemba Medika, Jakarta
- Murwarni,A, Priyantari,W. 2011. *Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*, Fitramaya, Yogyakarta
- Nugroho, W. 2008. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*, Edisi 3. Jakarta: EGC
- Nova R, Andri T, Lestari R. Hubungan Insomnia dengan Depresi Pada Lansia, *Jurnal Keperawatan*, Vol 1 (1) ;2013
- Stanley, M, Beare P,G. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* Jakarta: EGC
- Siregar, M.H, 2011. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*, Flesh Books, Jogjakarta.