

## TINJAUAN MASALAH KECEMASAN: STUDI PADA LANSIA DENGAN INSOMNIA

Melan Noer Sintiya<sup>1</sup>, Dian Pitaloka Priasmoro<sup>2</sup>, Ardhiles Wahyu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> *Jurusan Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia*

**\*Correspondence:** Dian Pitaloka Priasmoro

Email: [dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id](mailto:dianpitaloka@itsk-soepraoen.ac.id)

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Lansia sangat rentan terhadap gangguan pola tidur (insomnia). Gangguan tidur dan kekurangan tidur dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan secara subjektif serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami insomnia di Dusun Gampingan Rw 07 Wonokerto Kecamatan Bantur.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif. Populasinya adalah seluruh lansia di Desa Gampingan Rw 07 Wonokerto sejumlah 75 orang. Sampel penelitian sejumlah 40 responden yang didapatkan dengan *purposive sampling*. Alat ukur menggunakan kuesioner HARS. Penelitian dilakukan pada 1 – 10 Mei 2023. Analisis data menggunakan analisis univariat.

**Hasil:** Hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebagian besar lansia yang insomnia mengalami mengalami cemas berat 19 responden (47.55%), hampir setengahnya mengalami kecemasan sedang 13 responden (32.5%), sebagian kecil mengalami kecemasan ringan 5 responden (12.5%), dan sebagian kecil tidak ada kecemasan 3 responden (7.5%). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada lansia adalah umur, jenis kelamin, riwayat pendidikan, pekerjaan, dan mengonsumsi kafein.

**Kesimpulan:** Penting untuk memahami penyebab insomnia pada lansia. Kecemasan dapat menjadi akibat insomnia yang berkepanjangan. Lansia yang mengalami insomnia dan kecemasan juga dapat mempertimbangkan perubahan gaya hidup sehat, seperti menghindari kafein sebelum tidur, berolahraga secara teratur, dan menjaga pola hidup sehat.

**Kata Kunci:** Kecemasan; Insomnia; Lansia

### ABSTRACT

**Introduction:** The elderly are very vulnerable to sleep pattern disorders (insomnia). Sleep disorders and lack of sleep can stimulate emotional difficulties which can increase subjective states of stress and anxiety as well as increase sympathetic reactions to unpleasant stimuli. The research aims to determine the level of anxiety in elderly people who experience insomnia in Gampingan RW 07 Wonokerto, Bantur. This research is quantitative research with a descriptive design. The population is all 75 elderly people in Gampingan Village RW 07 Wonokerto. The research sample was 40 respondents obtained by purposive sampling. The measuring tool uses the HARS questionnaire. The research was conducted on 1 – 10 May 2023. Data analysis used univariate analysis.

**Method:** The results of this study showed that the majority of elderly people with insomnia experienced severe anxiety, 19 respondents (47.55%), almost half experienced moderate anxiety, 13 respondents (32.5%), a small portion experienced mild anxiety, 5 respondents

(12.5%), and a small number did not. anxiety of 3 respondents (7.5%). Factors that influence anxiety in the elderly are age, gender, educational history, employment, and consuming caffeine.

**Conclusion:** It is important to understand the causes of insomnia in the elderly. Anxiety can be the result of prolonged insomnia. Seniors who experience insomnia and anxiety can also consider healthy lifestyle changes, such as avoiding caffeine before bed, exercising regularly, and maintaining a healthy lifestyle.

**Keywords:** Anxiety; Insomnia; Elderly

## PENDAHULUAN

Lansia (lanjut usia) merupakan individu yang mencapai usia 60 tahun ke atas dan berada pada tahap akhir siklus kehidupan (Sari et al., 2021). Lansia sangat rentan terhadap gangguan pola tidur (insomnia), keluhan tidur yang biasanya terjadi adalah kesulitan untuk tertidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih awal, terbangun di malam hari dan mengantuk yang berlebihan (Tresna et al., 2016). Insomnia adalah suatu kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk jatuh tidur atau tidak cukup tidur. Insomnia memiliki hubungan erat dengan kecemasan. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan / mood (*affective*) yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan (Mirani et al., 2021).

Semakin meningkatnya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi lansia semakin tinggi pula terutama dalam mengalami tingkat kecemasan (Purwaningsih et al., 2021). Sekitar 50% dari kasus Generalized Anxiety Disorder (GAD) pada orang dewasa yang lebih tua terdeteksi setelah mereka berusia 50 tahun. Orang dewasa yang lebih tua cenderung kurang melaporkan gejala dan mencari pengobatan dibandingkan dengan orang dewasa yang lebih muda. Tingkat prevalensi GAD bervariasi secara signifikan, dengan perkiraan 3,0-20,0% dari orang dewasa yang lebih tua yang tinggal di panti jompo atau fasilitas perawatan, dan 1,4-17% di antara mereka yang tinggal di komunitas. Gangguan kecemasan mungkin merupakan gangguan yang paling umum di antara orang dewasa yang lebih tua, dengan prevalensi berkisar antara 1,2 hingga 7,3% (Yarze, 2021).

Pada tahun 2018, jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 24,94 juta orang dari total penduduk 265 juta jiwa, dan masih didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) persentasenya mencapai 63,39%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,52%, dan lansia tua (kelompok umur 80 ) sebesar 8,69% (BPS, 2018). Pada tahun 2020, presentase lanjut usia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta jiwa, sehingga Indonesia saat ini dikatakan dalam perubahan menuju kondisi penuaan penduduk, melihat presentase lanjut usia saat ini rata-rata diatas 60 tahun dan telah berada diatas 7% dari keseluruhan penduduk (BPS, 2020). Di Indonesia, angka pravelensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil dari studi pendahuluan pada tanggal 03 Oktober 2022 jumlah penduduk di Desa Wonokerto Kecamatan Bantur adalah 10,932 jiwa dengan kriteria laki-laki sebanyak 5.313 jiwa dan perempuan sebanyak 5.619 jiwa. Desa Wonokerto memiliki 4 dusun yakni, Krajan, Wonogiri, Gampingan dan Gumukmojo. Adapun jumlah lansia di Dusun Gampingan RW 07 sebanyak 75 orang. Wawancara dilakukan kepada 10 orang lansia yang mengalami insomnia dengan keluhan sering terbangun di malam hari didapatkan hasil 8 orang mengalami gejala kecemasan seperti gelisah dan tidak bisa istirahat dengan tenang, sedangkan 2 orang tidak mengalami gejala kecemasan.

Lansia biasanya rentan dengan kejadian insomnia karena adanya perubahan pola tidur yang menyerang tidur tahap 4 *Nonrapid eye movement* (NREM). Perubahan pola tidur pada

usia lanjut disebabkan oleh penurunan fungsi dari *suprachiasmatic nucleus* (SCN) di hipotalamus yang dapat menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian, ritme sirkadian ini berfungsi untuk mengatur siklus tidur, suhu tubuh, aktivitas kardiovaskuler, saraf otonom dan hormon (Purwaningsih et al., 2021). Pada proses degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang, sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur (Nirwana et al., 2021).

Waktu tidur yang kurang dari kebutuhan dapat mempengaruhi sintesis protein yang berperan dalam memperbaiki sel - sel yang rusak menjadi menurun. Kelelahan, meningkatnya stres, kecemasan serta kurangnya konsentrasi dalam aktivitas sehari - hari adalah akibat yang sering terjadi apabila waktu tidur tidak tercukupi. Gangguan tidur dan kekurangan tidur dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan secara subjektif serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan (Dhamayanti et al., 2019). Gangguan terhadap kualitas tidur yang dialami oleh seseorang akan berdampak pada penurunan fungsi neurokognitif, psikomotor, serta berimplikasi terhadap penurunan kesehatan mental dan fisik. Salah satu dampak dari penurunan kualitas tidur adalah gangguan psikologis, seperti gangguan kecemasan (Kusuma et al., 2022). Cemas adalah perasaan yang timbul dalam diri yang dirasakan dalam diri sebagai ancaman. Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh coping seseorang dalam menghadapi suatu kejadian. Perilaku cemas pada lansia dapat disebabkan oleh penyakit medis fisiologi yang sulit diatasi, kehilangan pasangan hidup, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial, respons yang berlebihan terhadap kejadian hidup, pemikiran akan datangnya kematian (Manafe & Berhimon, 2022). Rasa cemas yang sudah menjadi gangguan akan menghambat berbagai fungsi fisik, perilaku, dan kognitif seseorang dalam kehidupannya sampai dengan menyebabkan penurunan kualitas hidup. Menurut Hardjana kecemasan juga berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, mood atau suasana hati yang sering berubah ubah, mudah/cepat marah, mudah tersinggung dan kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang menjadi depresi. Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka perlu untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami insomnia.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Dengan populasi Seluruh lansia di Desa Gampingan Rw 07 Wonokerto sebanyak sejumlah 75 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria lansia yang tidak mengalami gangguan kognitif. Variabel dalam penelitian ini adalah Kecemasan lansia mengalami insomnia yang diukur menggunakan kuesioner.

Penelitian ini dilakukan secara *door to door*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*). HARS tentang anxiety terdiri dari 12 item pertanyaan yang terdiri dari ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala kardiovaskuler, gejala respirasi, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, gejala otonom, dan gejala perilaku sewaktu wawancara.

## **HASIL**

Hasil penelitian ini terdiri dari data umum dan data khusus, data umum meliputi data sosiodemografi responden. Sedangkan data khusus yaitu data insomnia pada lansia dan data masalah kecemasan.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik           | Frekuensi | Persentase |
|-------------------------|-----------|------------|
| <b>Umur</b>             |           |            |
| 65 – 75 tahun (Elderly) | 29        | 72,5       |
| 6 – 80 tahun (Old)      | 11        | 27,5       |
| <b>Jenis Kelamin</b>    |           |            |
| Laki Laki               | 14        | 35         |
| Perempuan               | 26        | 65         |
| <b>Pendidikan</b>       |           |            |
| Tidak Sekolah           | 12        | 30         |
| SD                      | 17        | 42,5       |
| SMP                     | 9         | 22,5       |
| SMA                     | 2         | 5          |
| <b>Status Pekerjaan</b> |           |            |
| Tidak bekerja           | 30        | 75         |
| Bekerja                 | 10        | 25         |
| <b>Konsumpsi Kafein</b> |           |            |
| Iya                     | 33        | 82,5       |
| Tidak                   | 7         | 17,5       |

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil data responden sebagian besar lansia berumur 65 – 75 tahun sejumlah 29 responden (72.5%). Jenis kelamin sebagian besar adalah wanita sejumlah 26 responden (65%). Pada penelitian ini diketahui bahwa riwayat pendidikan terakhir lansia hampir setengahnya adalah SD sejumlah 17 responden (42.5%). Ditinjau dari status pekerjaan sebagian besar lansia sudah tidak bekerja sejumlah 30 responden (75%). Frekuensi lansia yang mengonsumsi kafein hampir seluruhnya sejumlah 33 responden (82.5%).

**Tabel 2.** Distribusi Kecemasan Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia di Dusun Gampingan Wonokerto Rw 07 Kecamatan Bantur

| Kategori                  | Frekuensi | Persentase |
|---------------------------|-----------|------------|
| Tidak ada Kecemasan       | 3         | 7,5        |
| Cemas Ringan              | 5         | 12,5       |
| Cemas Sedang              | 13        | 32,5       |
| Cemas Berat               | 19        | 47,5       |
| Cemas berat sekali(panik) | 0         | 0          |
| <b>Total</b>              | <b>40</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 2 distribusi kecemasan pada lansia hampir setengahnya mengalami cemas berat sejumlah 19 responden (47.55%), Dalam penelitian ini tidak seorangpun mengalami kecemasan berat sekali (panik).

**Tabel 3.** Distribusi Insomnia Pada Lansia di Dusun Gampingan Wonokerto Rw 07 Kecamatan Bantur

| Kategori     | Frekuensi | Presentase |
|--------------|-----------|------------|
| Ringan       | 9         | 22,5       |
| Sedang       | 25        | 62,5       |
| Berat        | 6         | 15         |
| <b>Total</b> | <b>40</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 3 distribusi frekuensi tingkat insomnia yang dialami, sebagian besar responden mengalami insomnia sedang sejumlah 25 orang (62.5%) . Sebagian kecil mengalami insomnia ringan sejumlah 9 orang (22.5%).

## PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan / mood (*affective*) yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan (Mirani *et al.*, 2021). Kecemasan merupakan respon yang tepat terhadap ancaman, tetapi kecemasan dapat menjadi abnormal apabila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancamannya ataupun datang tanpa adanya sebab tertentu (Nevid *et al.*, 2016).

Gangguan terhadap kualitas tidur yang dialami oleh seseorang akan berdampak pada penurunan fungsi neurokognitif, psikomotor, serta berimplikasi terhadap penurunan kesehatan mental dan fisik. Salah satu dampak dari penurunan kualitas tidur adalah gangguan psikologis, seperti gangguan kecemasan (Kusuma *et al.*, 2022). Menurut Nirwana Latif (2021) Lansia lebih cenderung mengalami kecemasan karena dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu faktor internal meliputi usia, kepribadian, sifat, rasa takut dan kebudayaan, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, kehilangan kebebasan, hubungan pribadi, pekerjaan, pengetahuan, pendidikan dan kebanyakan lansia mengalami beban hidupnya sendiri serta kehilangan kemampuan penglihatan, badan mulai membungkuk, sehingga kemampuan melakukan aktivitas hidup sehari-harinya mengalami penurunan.

Berdasarkan Tabel 4 karakteristik responden berdasarkan umur lansia 66 – 75 tahun hampir setengahnya mengalami kecemasan berat 15 responden (37.5%). Sedangkan pada lansia yang berumur 76 – 80 tahun sebagian kecil mengalami kecemasan sedang dan berat sejumlah 4 responden (10%). Menurut Suprpto (2012), usia yang tergolong muda lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan usia dewasa, individu dengan usia dewasa lebih matang dan stabil secara psikologis serta mampu berpikir secara logis. Lebih lanjut Kaplan dan Sadock (2010) menyatakan bahwa kecemasan dapat terjadi pada semua tingkat perkembangan usia dan semakin bertambahnya usia seseorang maka semakin baik tingkat kematangan emosi seseorang serta mampu dalam menghadapi berbagai permasalahan. Menurut peneliti semakin tua lansia akan memasuki fase kematian sehingga data kecemasan dari frekuensi jumlah lansia lebih banyak di umur 66 – 75 tahun. Usia turut memengaruhi kecemasan seseorang. Gangguan kecemasan lebih mudah dialami oleh seseorang yang berusia lebih muda dibandingkan dengan yang berusia lebih tua dikarenakan usia muda lebih mudah terkena tekanan psikologis (stres) dan cemas karena masih kurangnya pengalaman.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada laki laki sebagian kecil mengalami kecemasan berat sejumlah 6 responden (15%), sedangkan pada perempuan hampir setengahnya mengalami kecemasan berat dengan jumlah 13 responden (32.5%). Hawari (2016) perbandingan antara perempuan dan laki-laki yang mengalami kecemasan adalah 2 banding 1. Kecemasan pada pria dan wanita, wanita lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan pria karena pria lebih aktif dan eksploratif sedangkan

wanita lebih sensitif, seseorang akan memiliki cara pandang yang lebih luas sehingga dalam menghadapi suatu masalah akan bercermin pada pengalaman yang didapat sewaktu hidup ataupun dari orang lain (Tresna *et al.*, 2016). Perbedaan yang lain pada jenis kelamin ini adalah disebabkan karena kemistri otak (*brain chemistry*), fluktuasi hormonal pada wanita berbeda dibandingkan pria. Wanita dengan adanya pengaruh hormonal lebih mudah mengalami perubahan pada perasaan, dan kurang mampu menjaga stabilitas emosinya (Rindayati *et al.*, 2020). Menurut peneliti perempuan cenderung memiliki perasaan lebih sensitif dibandingkan dengan laki-laki. Tingkat sensitivitas tinggi yang dimiliki perempuan dikarenakan bahwa perempuan dalam keseharian aktivitasnya cenderung melibatkan emosionalnya.

Ditinjau dari riwayat pendidikan lansia yang tidak sekolah sebagian kecil mengalami kecemasan berat 8 responden (20%), lansia yang berpendidikan SD sebagian kecil mengalami kecemasan berat sejumlah 9 orang (22.5%), lansia yang berpendidikan SMP sebagian kecil mengalami kecemasan ringan dan sedang berjumlah 3 orang (7.5%), sedangkan lansia yang berpendidikan SMA tidak mengalami kecemasan. Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa pendidikan yang rendah akan menghambat perkembangan sikap dan pengetahuan seseorang dan cenderung lebih sulit pemahaman terhadap penyelesaian masalah, dengan pemahaman yang kurang tersebut seseorang akan sulit menginterpretasikan suatu objek dan materi yang kemudian akan mempengaruhi tingkat perilaku sehingga berpendidikan rendah lebih cenderung memicu terjadinya stres. Menurut peneliti tingkat pendidikan dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan pada lansia. Pada dasarnya seseorang yang memiliki latar belakang pendidikan yang tinggi, akan mempunyai pengetahuan dan kemampuan intelektual, dan dapat meningkatkan kemampuannya serta rasa percaya diri dalam menghadapi stresor yang ada.

Adapun status pekerjaan pada lansia yang bekerja sebagian kecil mengalami kecemasan berat sejumlah 4 responden (10%), sedangkan pada lansia yang tidak bekerja mengalami kecemasan berat sejumlah 15 orang (37.5%). Santoso dan Rokhedi (2012) pekerjaan memiliki peran yang sangat besar dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia, terutama kebutuhan ekonomis dan psikologis. Secara ekonomis orang yang bekerja akan memperoleh penghasilan/uang yang bisa digunakan untuk membeli barang dan jasa guna memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Orang yang memiliki pekerjaan secara psikologis akan meningkatkan harga diri dan kompetensi diri. Pekerjaan juga dapat menjadi wahana yang subur untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimiliki individu. Menurut peneliti seseorang pekerja memiliki tingkat kecemasan yang baik dibandingkan dengan seseorang yang tidak bekerja, karena dengan bekerja maka dapat memenuhi kebutuhan hidup (Priasmoro & Lestari, 2023). Seseorang yang bekerja akan lebih banyak menghabiskan waktunya diluar dan memiliki kesibukan untuk mengalihkan keemasannya dibandingkan seseorang yang tidak memiliki pekerjaan dengan tekanan hidup yang lebih besar sehingga lebih rentan terjadi kecemasan. Sehingga peneliti berasumsi bahwa orang yang tidak bekerja mungkin menghadapi ketidakpastian finansial, yang dapat menjadi faktor rasa cemas. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar dapat memberikan tekanan pada individu tersebut. Kehawatiran mengenai masa depan dan stabilitas finansial bisa memicu perasaan cemas. Bekerja juga dapat memberikan kesempatan untuk interaksi sosial. Jika seseorang tidak bekerja, mereka mungkin lebih cenderung merasa terisolasi secara sosial, kesepian dan meningkatkan kecemasan.

Frekuensi lansia yang mengonsumsi kafein hampir setengahnya mengalami kecemasan berat sejumlah 15 responden (37.5%) sedangkan yang tidak mengonsumsi mengalami kecemasan berat sejumlah 4 responden (10%). Kafein yang terkandung didalam kopi bisa diserap dengan cepat dan hampir sempurna didalam tubuh. Kafein bekerja sebagai antagonis terhadap reseptor *adenosine*. Blokade terhadap reseptor *Adenosin 1 (A1)* akan mengakibatkan pelepasan norepinefrin dan blokade reseptor *A2a* yang dapat

mengakibatkan peningkatan aktivitas dopaminergik sehingga timbul efek stimulan berupa kesulitan tidur setelah konsumsi kafein (Suartiningsih *et al.*,2018). Purdiani (2014), menyatakan bahwa responden yang biasanya mengkonsumsi kafein menunjukkan gejala kecemasan, letih / lesu, tidak bersemangat daripada yang tidak biasa mengonsumsi kafein (Maulidan&Alam, 2018). Hubungan yang didapatkan pada konsumsi kopi terhadap kecemasan dapat dikaitkan dengan mekanisme kerja kafein yaitu menghambat reseptor *adenosin*. Kafein dengan perannya sebagai antagonis reseptor *adenosin* akan menyebabkan meningkatnya hormon adrenalin, peningkatan aktivitas otot jantung dan meningkatkan tekanan darah yang berhubungan dengan gejala kecemasan. Menurut peneliti mengkonsumsi kafein dapat memicu terjadinya insomnia. Insomnia yang dialami lansia berdampak terhadap gangguan mental emosionalnya, dimana gangguan mental emosional yang dialami lansia menimbulkan beberapa gejala yang menyebabkan kecemasan seperti perasaan buruk

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi kafein pada lansia dan tingkat kecemasan yang mereka alami. Frekuensi konsumsi kafein, terutama dalam bentuk kopi, memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan. Sebanyak 37.5% dari responden yang mengonsumsi kafein mengalami kecemasan berat, sedangkan hanya 10% dari responden yang tidak mengonsumsi kafein yang mengalami kecemasan berat.

Dengan demikian, penting untuk memperhatikan konsumsi kafein pada lansia, terutama dalam konteks kesehatan mental mereka. Penelitian ini menyoroti perlunya pendekatan yang lebih hati-hati terhadap konsumsi kafein pada populasi lansia untuk mengurangi risiko kecemasan dan gangguan tidur yang terkait dengannya.

### **UCAPAN TERIMA KASIH:**

Penulis ucapkan terimakasih kepada Pihak yang telah berkontribusi pada penelitian ini. Khususnya kepada Kepala Desa Wonokerto yang sudah memberikan ijinnya untuk penulis bisa melakukan penelitian di desa Gampingan Wonokerto, serta Lansia Dusun Gampingan RT 40 RW 07 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- A, N. L., B, S., & C, R. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia di Raal Griya Asih Lawang Kota Malang. *Profesional Health Journal*, 2(1), 94–101. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ>
- AG, Rika. (2021). Dukungan Keluarga Pada Lansia Dalam Manajemen Diabetes Mellitus Dan Hipertensi di Kelurahan Madyopuro, Kecamatan KedungKandang Sawojajar - UMM Institutional Repository
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20 (5) , 283. <https://doi.org/10.14238/sp20.5.2019.283-8>
- Dyah, R., Kusumaningtyas, A., & Murwani, A. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di BPSTW Unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta The Relationship Level of Anxiety with The Incidence of Insomnia in The Elderly at Budi Luhur Community Dwelling Kasongan Bantul Yogyakarta. 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.29238/caring.v9i1.443>
- Hawari, D. (2016). Manajemen Stress, Cemas dan Depresi. Jakarta: FKUI
- Hidayah, N., & Alif, H. (2018). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Journal of Health Sciences*, 9(1), 69–76.

- <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.187>
- Jepisa, T. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Insomnia Pada Lansia. *Jik : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 42–47. <https://doi.org/10.33757/jik.v3i1.184>
- Kusuma, I. G. N. A. W., Surya, S. C., Aryadi, I. P. H., Sanjiwani, M. I. D., & Sudira, P. G. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 562–570. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i2.13804>
- Manafe, L. A., & Berhimon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality* 749, 11(1), 749–758.
- Penelitian, A. (2013). *Artikel Penelitian Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia di Poliklinik Saraf RS DR . M . Djamil Padang*. 4(3), 951–956.
- Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*, Edisi 7. Jakarta: EGC
- Priasmoro, D. P., & Lestari, R. (2023). Prevalence of a sedentary lifestyle as a predictor of risk of chronic diseases and stress levels in malang, INDONESIA. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 23(1), 11-16.
- Purwaningsih, L., Isti'aroh, & Widyastuti, W. (2021). Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Gambaran Pengetahuan Dan Perilaku Tentang Remaja : Literature Review Prosiding Seminar Nasional Kesehatan 2021 Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas. *Jurnal Seminar Nasional Kesehatan*, 302–308.
- Ridayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Sari, D. P., Psikologi, F., & Airlangga, U. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Kecemasan dan Kesepian dengan Insomnia pada Lansia. 1(1), 595–606.
- Setyarini, E. A., Niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.140>
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15–30.
- Sya'diyah, H. (2018). *Keperawatan Lanjut Sidoarjo*. Indomedia pustaka.
- Taslim, Muhammad Anis. (2018). Pengaruh Ergo Care Exercise Terhadap Peningkatan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Lansia Di Griya Usila Santo 60 Yosef Surabaya Repository - UNAIR REPOSITORY
- Tresna, S., Gau, W., Kabupaten, M., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2016). Hubungan Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Gau Mabaji Kabupaten Gowa. *Jurnal Mitra Sehat*, 9(2), 674–682.
- Yarze, Noel. (2021). *Anxiety in older adults*. University of Rochester Medical Center: New York.