

# HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI MAKANAN SEBELUM TIDUR DAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DENGAN KEJADIAN INSOMNIA DI DESA TEMULUS KECAMATAN MEJOBLO KABUPATEN KUDUS

Nasriyah, Noor Cholifah, Iswatun Qasanah

Nasriyah@umkudus.ac.id

## Abstrak

*Established Populations For Epidemiologic Studies of the Elderly (EPESE) mendapatkan dari 9000 responden, sekitar 29% berusia diatas 60 tahun dengan keluhan insomnia. Di Indonesia setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya keluhan susah tidur (Insomnia). Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Sebagian besar lansia mengalami insomnia yang disebabkan oleh karena semakin rentannya kondisi fisik, juga perubahan fungsi sistem tubuh dan psikis (kecemasan) lansia. Mengetahui hubungan antara pola konsumsi makanan sebelum tidur dan tingkat kecemasan pada lansia dengan kejadian insomnia di Desa Temulus Kecamatan Mejoloblo Kabupaten Kudus. Jenis penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi 552 lansia (bulan Februari 2014), metode random sampling, sampel 85 lansia. Uji statistik dengan Kendall-Tau. Pola konsumsi makanan sebelum tidur ( $p=0,000<0,05$ ), correlation coefficient 0,592 (kekuatan hubungan sedang pada rentang 0,40-0,599). Tingkat Kecemasan ( $p=0,000<0,05$ , correlation coefficient 0,608 (kekuatan hubungan kuat pada rentang 0,60-0,799). Ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan sebelum tidur lansia dengan kejadian insomnia, ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan pada lansia dengan kejadian insomnia.*

**Kata kunci :** Pola konsumsi makanan sebelum tidur, kecemasan, insomnia.

## Abstract

*The Established Populations Epidemiologic Studies of the For Elderly ( EPESE ) gain of 9000 respondents, approximately 29 % aged over 60 years with complaints of insomnia. In Indonesia each year is estimated at about 20 % -50 % of adults reported any insomnia complaints ( insomnia ). The prevalence of sleep disorders in the elderly is high at around 67 %. Most of the elderly suffer from insomnia caused by increasingly vulnerable because of the physical condition , as well changes in the function of body systems and psychological ( anxiety ) elderly. Target : Knowing the correlation between the pattern of food consumption before bed and anxiety level event on elderly with insomnia events in the Village District of Mejoloblo Temulus Kabupaten Kudus. The research with cross - sectional correlation. The population of 552 in February 2014 at random sampling methods, sample as many as 85 elderly. Statistical test with Kendall - Tau. Patterns of food consumption before sleep (  $p = 0.000 < 0.05$  ), correlation coefficient 0.592 ( strength of the relationship was in the range from 0.40 to 0.599 ). Anxiety levels (  $p = 0.000 < 0.05$ , correlation coefficient 0.608 ( strength strong relationship in the range from 0.60 to 0.799 ). There is a significant correlation between the pattern of food consumption before bed elderly with insomnia events, there is a significant correlation between the level of anxiety in elderly with insomnia events .*

**Keywords:** Patterns of food consumption before sleep, anxiety, insomnia t.

## I. PENDAHULUAN

Menurut data demografi penduduk internasional yang dikeluarkan oleh *Bureau of the Census USA* tahun 2009, dilaporkan bahwa penduduk lanjut usia mengalami peningkatan yang signifikan, pada tahun 2007 jumlah penduduk lansia sebesar 18.96 juta jiwa dan meningkat menjadi 20.547.541 pada tahun 2009. Saat ini, Indonesia sedang berada dalam transisi demografi, tahun 2010 penduduk lansia diperkirakan sebanyak 23,9 juta orang, dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan mencapai 28,8 juta

orang (Nugroho, 2008). Data dari BPS Kabupaten Kudus dalam angka 2013 jumlah lansia umur 60-75 tahun lebih adalah 61.771 lansia, dan data yang diperoleh dari Balai Desa Temulus Kecamatan Mejoloblo Kabupaten Kudus tahun 2013 bulan November terdapat 577 lansia. Jumlah yang cukup tinggi ini menjadikan lansia sebagai kelompok penduduk yang memerlukan perhatian lebih dalam hal sosial, ekonomi, terutama kesehatan. Peningkatan masalah kesehatan merupakan salah satu dampak dari peningkatan jumlah lansia (Kozier, 2010). erdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 06

November 2013 di Desa Temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus dari 15 lansia didapatkan hasil 15 (100%) lansia, dengan umur rata-rata 60-74 tahun, mengeluh gangguan tidur seperti sering terbangun pada malam hari, bangun terlalu dini/ pagi merasa lesu, lemah, mengantuk dan sakit kepala pada saat bangun. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti terdapat 8 (53,3%) lansia dengan kebiasaan yang sering dilakukan lansia antara lain adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan sebelum tidur seperti makanan instan, pedas, bersantan, serta 6 (40%) lansia dengan faktor berbagai persoalan yang dihadapi lansia seperti adanya masalah-masalah yang dipikirkan lansia (Data Primer, 2013). Rafknowledge (2004), mengatakan bahwa faktor-faktor penyebab insomnia secara garis besar yaitu stres atau kecemasan, kelainan-kelainan kronis, pola makan yang buruk yaitu pola konsumsi makanan sebelum tidur, konsumsi kafein, nikotin, dan alkohol.

Ansietas atau kecemasan sering kali mengganggu tidur seseorang. Kondisi ansietas dapat meningkatkan kadar *norepinefrin* darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis. Kondisi ini menyebabkan kurangnya waktu tidur dan lebih sering terbangun, sepanjang hari merasa kelelahan, dan rasa lesu pada saat bangun, seringnya terjaga saat tidur (Kozier, 2010)

## II. METODOLOGI PENELITIAN

Variabel Independen (variabel bebas)

Merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya *variabel dependen* (terikat) (Sugiyono, 2010). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pola konsumsi makanan sebelum tidur dan tingkat kecemasan pada lansia.

### 1) Variabel *Dependen* (variable terikat)

*Variabel dependen* variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya *variabel independen* (bebas). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian insomnia.

### 2) Variabel Pengganggu (Perancu)

Menurut Nursalam (2010) variabel pengganggu adalah variabel yang turut

### 1) Usia atau Umur

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Lansia Desa Temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2014 (N=85)

Usia	Frekuensi	Presentase (%)	Mean	Median	Modus	Std.Deviation
60-74 tahun	76	89,4	1.11	1,00	1	0,310
75-90 tahun	9	10,6				
Total	85	100,0				

Sumber : Data Primer, 2014.

mempengaruhi variabel terikat, akan tetapi tidak diikuti dalam topik penelitian. Variabel pengganggu dalam penelitian ini adalah kelainan kronis (DM, Ginjal, Asma, Bronkitis, Stroke, dll). Pengendalian variabel pengganggu dilakukan dengan menggunakan kriteria penelitian, yaitu tidak mempunyai kelainan kronis atau sakit kronis.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasi, Pendekatannya menggunakan rancangan penelitian *Cross Sectional*, Pengumpulan data dilakukan secara kuantitatif, yaitu menggunakan kuesioner dan hasilnya berupa data dalam bentuk bilangan (numerik), Populasi dalam penelitian ini adalah lansia (lanjut usia) baik laki-laki maupun perempuan di Desa Temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus, dengan jumlah lansia pada bulan february tahun 2014 yaitu sejumlah 552 lansia. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian dari suatu populasi target yang terjangkau dan akan diteliti (Nursalam, 2009). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

1. Lansia baik laki-laki maupun perempuan di Desa Temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus
2. Bersedia menjadi responden dan menandatangani *informant Consent*

**Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah :**

1. Lansia yang tidak bersedia menjadi responden atau tidak mau menandatangani *informant Consent*.
2. Lansia yang memiliki kelainan kronis atau sakit kronis seperti diabetes, sakit ginjal, stroke, asma, bronkitis dan lain-lain.

## III. HASIL PENELITIAN

### A. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus tahun 2014 maka dapat digambarkan karakteristik responden sebagai berikut :

## 2) Jenis Kelamin

**Tabel 4.2** Distribusi frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Di Desa Temulus Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2014 (N=85)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
Laki-laki	42	49,4
Perempuan	43	50,6
Total	85	100,0

Sumber : Data Primer, 2014.

## 3) Tingkat Pendidikan

Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Lansia di Desa Temulus Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2014 (N=85)

Sumber : Data Primer, 2014.

## 4) Pekerjaan

**Tabel 4.4** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Lansia Di Desa Temulus Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2014 (N=85)

Pendidikan	Frekuensi	Prosentase (%)
Tidak Sekolah/ Tidak Tamat SD	21	24,7
Lulus SD/ Sederajat	60	70,6
Lulus SMP/ Sederajat	3	3,5
Lulus SMA/ Sederajat	1	1,2
Total	85	100,0

Sumber: Data Primer, 2014

## IV. PEMBAHASAN

## A. Analisa Univariat

## 1) Pola Konsumsi Makanan Sebelum Tidur (PKMST)

**Tabel 4.5** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Konsumsi Makanan Sebelum Tidur (PKMST) Lansia di Desa Temulus Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2014 (N=85)

PKMST	Frekuensi	Prosentase (%)
Buruk	15	17,6
Sedang	65	76,5
Baik	5	5,9
Total	85	100,0

Sumber : Data Primer, 2014.

PKMST	Frekuensi	Prosentase (%)
Buruk	15	17,6
Sedang	65	76,5

Baik	5	5,9
Total	85	100,0

Berdasarkan tabel 4.5 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar pola konsumsi makanan sebelum tidur lansia adalah sedang dengan jumlah 65 responden ( 76,5 %).

## 2) Tingkat Kecemasan Pada Lansia

**Tabel 4.6** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia di Desa Temulus Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2014 (N=85)

Tingkat Kecemasan Pada Lansia	Frekuensi	Prosentase (%)
Kecemasan Ringan	32	37,6
Kecemasan Sedang	53	62,4
Total	85	100,0

Sumber : Data Primer, 2014.

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia mengalami Kecemasan sedang dengan jumlah 53 responden (62,4 %).

## 3) Kejadian Insomnia

**Tabel 4.7** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian Insomnia di Desa Temulus Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2014 (N=85)

Kejadian Insomnia	Frekuensi	Prosentase (%)
Insomnia Kronis	21	24,7
Insomnia Jangka Pendek	56	65,9
Insomnia Sementara	8	9,4
Total	85	100,1

Sumber : Data Primer, 2014.

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami insomnia jangka pendek dengan jumlah 56 responden (65,9%).

## B. Analisa Bivariat

## 1) Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Sebelum Tidur (PKMST) Dengan Kejadian Insomnia.

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi makanan sebelum tidur lansia dengan kejadian insomnia di Desa Temulus Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2014.

Untuk mengetahui hipotesis diatas, maka diperlukan uji hipotesis melalui bantuan program komputerisasi. Setelah

dilakukan uji hipotesis terdapat data sebagai berikut :

**Tabel 4.8** Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Antara Pola Konsumsi Makanan Sebelum Tidur (PKMST) Lansia dengan Kejadian Insomnia di Desa Temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2014 (N=85)

PKMST	Kejadian Insomnia				Total		p		value
	Kronis		Jangka Pendek		Sementara		N	%	
	n	%	n	%	n	%			
Buruk	13	86,7	2	13,3	0	0,0	15	100,0	<b>0,000</b>
Sedang	8	12,3	51	78,5	6	9,2	65	100,0	
Baik	0	0,0	3	60,0	2	40,0	5	100,0	
Jumlah	21	24,7	56	65,9	8	9,4	85	100,0	

Nilai *Correlation coefficient* = 0.592\*\*

Sumber : Data Primer, 2014.

Tabel 4.8 diatas menjelaskan tentang penyebaran data antara 2 variabel yaitu pola konsumsi makanan sebelum tidur lansia dengan kejadian insomnia. Pada tabel diatas, menunjukkan dari 15 orang responden dengan pola konsumsi makanan sebelum tidur kualitas buruk, diperoleh sebesar 13 orang (86,7%) mengalami insomnia kronis dan 2 orang (13,3%) mengalami insomnia jangka pendek. Dan dari 65 orang responden dengan pola konsumsi makanan sebelum tidur kualitas sedang, diperoleh sebesar 8 orang (12,3%) mengalami insomnia kronis, 51 orang (78,5%) mengalami insomnia jangka pendek, dan 6 orang (9,2%) mengalami insomnia sementara. Sedangkan dari 5 orang responden dengan pola konsumsi makanan sebelum tidur kualitas baik, diperoleh sebesar 3 orang (60,0%) mengalami insomnia jangka pendek dan 2 orang (40,0%) mengalami insomnia sementara. Hasil Uji statistik dengan menggunakan uji *Kendall-Tau* didapatkan nilai *p value* sebesar  $0.000 < (\alpha = 0.05)$  dan nilai *correlation coefficient* sebesar 0.592. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara pola konsumsi makanan sebelum tidur

dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2014 karena nilai *pvalue*  $0.000 < (\alpha = 0.05)$ , dengan kekuatan hubungan adalah sedang karena nilai *correlation coefficient* (0.592) berada pada rentang 0.40-0.599, dan mempunyai arah hubungan yang positif, berarti semakin buruk pola konsumsi

makanan sebelum tidur

responden maka akan terjadi resiko tinggi kejadian insomnia.

## 2) Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Lansia dengan Kejadian Insomnia.

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan pada lansia dengan kejadian insomnia Di Desa Temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2014. Untuk mengetahui hipotesis diatas, maka diperlukan uji hipotesis melalui bantuan program komputerisasi. Setelah dilakukan uji hipotesis terdapat data sebagai berikut :

**Tabel 4.9** Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia dengan Kejadian Insomnia Di Desa Temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2014 (N=85)

	Kronis		Jangka Sementara			Value	
	n	%	Pendek a		N	%	
			n	%			
Kecemasan Ringan	20	62,5	11	34,4	1	3,1	<b>0,000</b>
Kecemasan Sedang	1	1,9	45	84,9	7	13,2	
Jumlah	21	24,7	56	65,9	8	9,4	

Sumber : Data Primer, 2014.

Tabel 4.9 diatas menjelaskan tentang penyebaran data antara 2 variabel yaitu tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia. Pada tabel diatas, menunjukkan dari 32 orang responden dengan tingkat kecemasan ringan, diperoleh sebesar 20 orang (62,5%) mengalami insomnia kronis, 11 orang (34,4%) mengalami insomnia jangka pendek, dan 1 orang (3,1%) mengalami insomnia sementara. Dan dari 53 orang responden dengan tingkat kecemasan sedang, diperoleh sebanyak 1 orang (1,9%)

mengalami insomnia kronis, 45 orang (84,9%) mengalami insomnia jangka pendek, dan 7 orang (13,2%) mengalami insomnia sementara. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Kendall-Tau* didapatkan nilai *p value* sebesar  $0,000 < (\alpha = 0.05)$  dan nilai *correlation coffisient* sebesar 0.608. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan lansia dengan kejadian insomnia di Desa temulus Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus

Tahun 2014 karena nilai  $p$ -value  $0.000 < (\alpha = 0.05)$ , dengan kekuatan hubungan adalah kuat karena nilai *correlation coefficient* (0.608) berada pada rentang nilai 0.60-0.799, dan memiliki arah hubungan yang positif (searah), yang berarti semakin responden mengalami kecemasan maka semakin tinggi resiko terjadinya kejadian insomnia.

## V. KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan sebelum tidur lansia dengan kejadian insomnia di Desa Temulus Kecamatan Mejubo Kabupaten Kudus Tahun 2014, dengan  $p$  value  $(0,000) < (\alpha = 0,05)$ . Dengan kekuatan hubungan adalah sedang (terdapat nilai *correlation coefficient* 0.592 yang berada pada rentang 0.40-0.599), dan arah hubungannya adalah positif (searah), yang berarti semakin buruk kualitas pola konsumsi makanan sebelum tidur lansia maka terjadi resiko tinggi kejadian insomnia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriadi, W. H. (2007). *Good Mood Food*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Asmadi. (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baliawati. (2004). *Pola Makan Sehat Pada Anak Di Puskesmas dan Rumah Tangga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Budiono. (2006). *Sindroma metabolik dan Penyakit Kardiovaskuler*. Makasar: Fakultas Universitas Hasanudin.
- Bustan. (2007). *Epidemiologi : Penyakit tidak Menular*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dahlan, M. S. (2011). *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan, Edisi 5*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stress, Cemas, Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hidayat, A. A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Ed.01*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2008). *Riset Keperawatan Dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2010). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah Ed.01*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kozier, B. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik, Ed.7*. Jakarta: EGC.
- Long, B. C. (2006). *Perawatan Medikal Bedah*. Bandung: YPKAI.
- Long, N. (2006). *Panduan Makanan Sehat (Mengenal Bahan, Zat Aditif, Racun, dan Nutrisi dalam Makanan)*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Maryam. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Maulana. (2008). *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.
- Nasution. (2004). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Noorkasiani, S. T. (2009). *Kesehatan Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan Ed.3*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Nursalam. (2009). *Konsep dan Penelitian Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2010). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis dan Ilmiah*. Jakarta: Salemba Medika.
- Perry A.G dan Petter, P. (2005). *Buku ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik. Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Riyanto, A. (2011). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riyanto, A. (2010). *Pengolahan dan analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Santoso, A. (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Mahasatya.

- Saryono, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sediaoetama. (2004). *Ilmu Gizi*. Jakarta Timur: Dian Rakyat.
- Siregar, M. H. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Jogjakarta: FlashBooks.
- Stanley, M. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa. Alih Bahasa Ramona P Kapoh, Egi Komara Yudha, Edisi Bahasa Indonesia Ed 5*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALVABETA.
- Sugiyono, P. (2007). *Statistika untuk Penelitian Kesehatan*. Bandung: Alfa Beta.
- Sulistyaningsih. (2011). *Metode Peneliiian Kebidanan Kualitatif-Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suyanto. (2011). *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.