

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI TRISNA WERDHA “ILOMATA” KOTA GORONTALO TAHUN 2013

Syamsul Anwar¹, Rona Febriona²

¹*Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta*

²*Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo*

ABSTRACT

Insomnia in the old people needs more attention. This problem will influences their physicsability, cognitive ability and their quality of live, The aim of this research to find out the factors of insomnia influences to the old people. This research using analitycal survey with cross sectional design. The sample in this research are the old people who lives in panti tresna werdha “ILOMATA” Gorontalo city. The data collecting by questionnaire and chi square as data analyzes. This research found : (1) has influences the illness response to insomnia $p=0,002$, it means value more less from value of $p=0,005$. (2). This research has influences between environment of people toward to insomnia with result of $p=0,006$ it means more less from p value $=0,005$ (3). Has influences between insomnia and desperation toward ages and life style result of $p=0,004$ it means more less from $p=0,005$ (4) there is has not influences of ages and life style to insomnia with p result more than p value $=0,005$. The conclusion of this research is the illness response, environment, and desperation of old people has significant influences toward insomnia, in other hand ages and life style has not significant influences toward insomnia. The researcher has several suggestion to the keeper of that panti tresna werdha for give more attention to the old people who lives there, and for the department who has responsibility of this case for giving the seminars about the quality live of the old people.

Key words: *insomnia, the old people*

PENDAHULUAN

Bertambah majunya kehidupan ekonomi, meningkatnya berbagai teknologi dan fasilitas kesehatan menyebabkan meningkatnya angka harapan hidup manusia. Meningkatnya angka harapan hidup ini berdampak pada meningkatnya jumlah penduduk lansia. Berdasarkan data WHO, pada tahun 2000 diperkirakan terdapat 600 juta jiwa lansia (usia lebih dari 60 tahun) di dunia. Angka ini diperkirakan akan mencapai sekitar 1,2 miliar orang pada tahun 2025 dan selanjutnya diperkirakan akan mencapai 2 miliar orang pada tahun 2050. Distribusi populasi lansia saat ini mengutip data United Nations 2006, sebanyak 65% tinggal di negara berkembang dan pada tahun 2025 akan meningkat mencapai kira-kira 75 persen.

Di Indonesia, pada tahun 2050 diperkirakan akan terdapat 80 juta lansia, dengan rasio 60-69 tahun berjumlah 35,8 juta dan usia 70-79 tahun sebesar 21,4 juta dan 80 tahun ke atas berjumlah 11,8 juta. "Dengan demikian, struktur masyarakat Indonesia berubah dari populasi "muda" pada tahun 1970 menjadi populasi yang lebih "tua" pada tahun 2025,". Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 1992, pada tahun 2000 diperkirakan jumlah lanjut usia meningkat menjadi 9,99% dari jumlah seluruh penduduk Indonesia (22 juta) dan jumlah ini diperkirakan meningkat menjadi 11,9% pada tahun 2020 (Nugroho, 2000).

Seiring perubahan usia, tanpa disadari juga pada orang lanjut usia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Salah satu perubahan tersebut adalah perubahan pola tidur. Menurut National Sleep Foundation sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur (Breus, 2004) dan yang dikemukakan oleh (Rubin, 1999) sebanyak 7,3 % lansia

mengeluhkan gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia

Di Indonesia masalah gangguan tidur pada lansia juga merupakan masalah yang sangat di perhatikan. Menurut data yang di dapatkan dari BPS melaporkan bahwa Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67 % dari jumlah lansia.

Gorontalo merupakan salah satu provinsi yang berkembang di Indonesia, dan memiliki jumlah lansia yang cukup banyak, berdasarkan data pencatatan dan pelaporan Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2009 jumlah lansia yang terdaftar di wilayah Provinsi Gorontalo yaitu 194.317 orang atau sekitar 31,3 % dari jumlah penduduk.

Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Lansia yang mengalami gangguan tidur akan mengalami peningkatan jumlah tidur pada siang hari, masalah pada perhatian dan memori, depresi, kemungkinan jatuh pada malam hari, serta rendahnya kualitas hidup (Merritt, 2002).

Penyebab insomnia Insomnia bukan suatu penyakit, tetapi merupakan suatu gejala yang memiliki berbagai penyebab, seperti kelainan emosional, kelainan fisik dan pemakaian obat-obatan. Sulit tidur sering terjadi, baik pada usia muda maupun usia lanjut; dan seringkali timbul bersamaan dengan gangguan emosional, seperti kecemasan, kegelisahan, depresi atau ketakutan. Kadang seseorang sulit tidur hanya karena badan dan otaknya tidak lelah. Dengan bertambahnya usia, waktu tidur cenderung berkurang. Stadium tidur juga berubah, dimana stadium 4 menjadi lebih pendek dan pada akhirnya menghilang, dan pada semua stadium lebih banyak terjaga. Perubahan ini, walaupun normal, sering membuat orang tua berfikir bahwa mereka

tidak cukup tidur. Pola terbangun pada dini hari lebih sering ditemukan pada usia lanjut. Beberapa orang tertidur secara normal tetapi terbangun beberapa jam kemudian dan sulit untuk tertidur kembali. Kadang mereka tidur dalam keadaan gelisah dan merasa belum puas tidur. Terbangun pada dini hari, pada usia berapapun, merupakan pertanda dari depresi. Orang yang pola tidurnya terganggu dapat mengalami irama tidur yang terbalik, mereka tertidur bukan pada waktunya tidur dan bangun pada saatnya tidur. (Iswari,2010)

Setelah dilakukan observasi awal di Panti Sosial Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo yang kapasitas daya tampung berjumlah 120 orang klien tapi saat ini sementara dalam perbaikan hanya tersedia untuk 35 orang klien. Didalam konsepsi pembangunan kesejahteraan sosial pelayanan lanjut usia terlantar didalam panti merupakan alternative terakhir, alternative utama adalah Pelayanan dalam lingkungan keluarga. Dorongan terhadap pentingnya pelayanan lanjut usia dalam lingkungan keluarga lebih diutamakan karena para lanjut usia adalah orang yang patut dihargai dan dihormati, sesuai dengan nilai-nilai sosial budaya yang telah dimiliki Bangsa Indonesia.

Berdasarkan hasil observasi di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo bahwa jumlah lansia saat ini yang tinggal sebanyak 35 orang,yang terdiridaripria 6 orang dan wanita 29 orang. Dari hasil wawancara singkat terhadap lansia didapatkan bahwa rata-rata mereka mengeluhkan adanya gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur.

METODE

Penelitian dilaksanakan di panti Trisna Werdha Kota Gorontalo pada bulan desember tahun 2013.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *survey Analitik* yaitu penelitian yang diarahkan mencari pengaruh antara variabel independent yaitu usia, respon terhadap penyakit, depresi, gaya hidup dan lingkungan dengan variabel dependent yaitu insomnia.

Pendekatan yang digunakan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu dimana peneliti melakukan pengumpulan data baik

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	6	17,1
Perempuan	29	82,9

dari variabel independent maupun variabel dependent dilakukan secara bersama.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini seluruh populasi adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo sejumlah 35 orang.Sampling dalam penelitian ini adalah semua dari jumlah populasi yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo

Metode Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa kuesioner karena penggunaan kuesioner merupakan hal yang pokok dalam pengumpulan data.Dimana alat pengumpul data ini dapat digunakan apabila sudah terbukti validitas dan reliabilitasnya. Hasil dari kuesioner tersebut akan terjelma dalam bentuk angka-angka, tabel-tabel, analisa statistic dan uraian serta kesimpulan hasil penelitian.

Analisis Data

Analisis Bivariat Setiap variabel independent (usia, respon terhadap penyakit, depresi, gaya hidup dan lingkungan) dan variabel dependent (insomnia) dianalisis

Pendidikan	N	%
Tidak Tamat SD	17	48,6
Tamat SD	11	31,4
Tamat SMP	3	8,6
Tamat SMA	2	5,7
PT	2	5,7

dengan statistic deskripsi untuk mendapatkan gambaran mengenai proporsi data dari masing-masing variabel.

HASIL

Karakteristik Umum Responden

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin dari jumlah 35 responden yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo terdiri dari laki-laki sejumlah (17,1%) lansia dan perempuan sejumlah 29 orang lansia (82,9 %).Sebagaimana terlihat pada tabel 1 di bawah ini

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013

Total	35	100
-------	----	-----

Hasil penelitian tentang karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa pendidikan dari jumlah 35 responden yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo terdiri dari lansia yang berpendidikan tidak tamat SD sejumlah 17 lansia (48,6 %), tamat SD sejumlah 11 lansia (31,4%), tamat SMP 3 lansia (8,6%), tamat SMA sejumlah 2 lansia (5,7%), dan PT sejumlah 2 lansia (5,7%).Sebagaimana terlihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Lansia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013.

Total	35	100
-------	----	-----

Hasil Penelitian berdasarkan status pernikahan menunjukkan bahwa status pernikahan dari jumlah 35 responden yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo terdiri dari lansia yang tidak menikah sejumlah 3 lansia (8,6%), yang menikah sejumlah 4 lansia (11,4%), janda sejumlah 22 lansia (62,9%), dan yang duda sejumlah 6 lansia (17,1%).Sebagaimana terlihat pada tabel di bawah in.

Tabel 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Status Pernikahan Lansia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013.

Status Pernikahan	N	%
Tidak menikah	3	8,6
Menikah	4	11,4
Janda	22	62,9
Duda	6	17,1

Hasil penelitian berdasarkan agama responden menunjukkan bahwa agama dari jumlah 35 responden yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo terdiri yang beragama islam sejumlah 34 lansia (97,1 %) dan yang beragama kristen sejumlah 1 lansia (2,9).Sebagaimana terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Agama Lansia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013

Total 35 100

Analisis Univariat

Hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan kategori umur menunjukkan bahwa dari jumlah 35 responden yang tinggal di Panti Trsina Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo terdiri dari lansia sejumlah 22 lansia (62,9%) dan lansia tua sejumlah 13 lansia (37,1%). Sebagaimana terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Kategori Umur Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013

Kategori umur	N	%
Lansia (60-70 tahun)	22	62,9
Lansia Tua (71-90 tahun)	13	37,1
Total	35	100

Hasil penelitian distribusi frekuensi berdasar kan respon penyakit menunjukkan bahwa dari jumlah 35 responden yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo yang termasuk dalam kategori sakit sejumlah 31 lansia (88,6%), dan yang termasuk kategori tidak sakit sejumlah 4 lansia (11,4%).Seperti terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Respon Terhadap Penyakit Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013

Respon terhadap sakit	N	%
Sakit	31	88,6
Tidak sakit	4	11,4
Total	35	100

Hasil peneltian distribusi frekuensi

berdasarkan lingkungan menunjukkan

Agama	N	%
Islam	34	97,1
Kristen	1	2,9

bahwa dari jumlah 35 responden yang menempati Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo responden yang termasuk dalam kategori tidak nyaman sejumlah 33 lansia (94,3%), dan yang termasuk dalam kategori nyaman sejumlah 2 lansia (5,7%).Seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Lingkungan Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA”

Lingkungan	N	%
Tidak nyaman	33	94,3
Nyaman	2	5,7

Kota Gorontalo Tahun 2013

Total 35 100
Hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan gaya hidup menunjukkan bahwa dari jumlah 35 responden yang menempati Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo yang termasuk dalam kategori gaya hidupnya buruk sejumlah 26 lansia (74,3 %), dan yang termasuk dalam kategori gaya hidup baik sejumlah 9 lansia (25,7%). Seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota GorontaloTahun 2013

Gaya hidup	N	%
------------	---	---

Buruk	26	74,3
Baik	9	25,7
Total	35	100

Hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan kategori depresi menunjukkan bahwa dari jumlah 35 responden yang menempati Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo responden yang termasuk dalam kategori depresi berat sejumlah 30 lansia (85,7 %), dan yang termasuk dalam kategori depresi ringan sejumlah 5 lansia (14,4%).Seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Depresi Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013

Depresi	N	%
Berat	30	85,7
Ringan	5	14,3
Total	35	100

Hasil penelitian distribusi frekuensi berdasarkan kategori insomnia menunjukkan bahwa dari jumlah 35 responden yang menempati Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo responden yang mengalami insomnia sejumlah 32 lansia (91,4%),dan yang tidak mengalami insomnia sejumlah 3 lansia (8,6%).Seperti terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Insomnia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013

Insomnia	N	%
----------	---	---

Insomnia	32	91,4
Tidak insomnia	3	8,6
Total	35	100

Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan sampel yang termasuk dalam kategori Lansia sebagian besar (90,0 %) termasuk dalam kategori insomnia. Analisis pengaruh usia responden dengan insomnia dengan uji *Chi square* dan dihasilkan *p value* sebesar 0,886 yang artinya lebih besar dari *p value* 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara usia dengan insomnia pada Lansia yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo. Terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 11 Pengaruh Antara Usia Responden Dengan Insomnia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013

Sampel dengan respon sakit sebagian besar (96,8 %) termasuk dalam kategori insomnia. Dari hasil analisa uji statistik dengan uji *Chi square* didapatkan *p value* sebesar 0,002 yang artinya lebih kecil dari *p value* 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara respon terhadap penyakit dengan insomnia pada Lansia yang tinggal di Panti Trisna

Usia	Insomnia				Total		p
	Insom nia		<i>Tidak insomn ia</i>		N	%	
	<i>n</i>	%	N	%			
Lansia	20	90,9	2	9,1	22	100,0	0,886
Lansia Tua	12	92,3	1	7,7	13	100,0	
<i>Total</i>	32	91,4	3	8,6	35	100,0	

Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo. Seperti terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 12 Pengaruh Antara Respon Penyakit Responden Dengan

Insomnia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013

Respon penyakit	Insomnia				Total		P
	Insom nia		<i>Tidak insom nia</i>		n	%	
	N	%	N	%			
Sakit	30	96,8	1	3,2	31	100,0	0,02
Tidak sakit	2	50,0	2	50,0	4	100,0	
<i>Total</i>	32	91,4	3	8,6	35	100,0	

Hasil penelitian Sampel dengan lingkungan tidak nyaman sebagian besar (90,9 %) termasuk dalam kategori insomnia. Dari hasil analisa uji statistik dengan uji *Chi square* didapatkan *p value* sebesar 0,006 yang artinya lebih kecil dari *p value* 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara lingkungan dengan insomnia pada Lansia yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo. Seperti yang terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 13 Pengaruh Antara Lingkungan Responden Dengan Insomnia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo tahun 2013

Sampel dengan gaya hidup buruk sebagian besar (88,5 %) termasuk dalam kategori insomnia. Dari hasil analisa uji statistik dengan uji *Chi square* didapatkan *p value* sebesar 0,287 yang artinya lebih besar dari *p value* 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara lingkungan dengan insomnia pada Lansia yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo. Seperti terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 14 Pengaruh Antara Gaya Hidup Responden Dengan Insomnia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013.

	Insomnia				Total		
Gaya hidup	Inso mnia		<i>Tidak insom nia</i>		n	%	p
	<i>N</i>	%	n	%			
	Buruk	23	88,5	3	11,5	26	100,0
Baik	9	100,0	0	0,0	9	100,0	0,87
<i>Total</i>	32	91,4	3	8,6	35	100,0	

Sampel dengan depresi berat sebagian besar (90,0 %) termasuk dalam kategori insomnia. Dari hasil analisa uji statistik dengan uji *Chi square* didapatkan *p value* sebesar 0,044 yang artinya lebih kecil dari *p value* 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara depresi dengan insomnia pada Lansia yang tinggal di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo. Terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 15 Pengaruh Antara Depresi Responden Dengan Insomnia Di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo Tahun 2013.

PEMBAHASAN

Pengaruh usia dengan insomnia

Berdasarkan hasil analisa statistik dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang bermakna antara usia dengan insomnia. Dengan hasil *p value* sebesar 0,886 yang artinya lebih besar dari *p value* 0,05.

Kebanyakan orang berpikir perubahan usia akan menjadikan waktu yang diperlukan untuk tidur juga berubah. Tapi menurut Miller (1999) walaupun beberapa keluhan mengenai gangguan tidur disebabkan oleh faktor usia, namun kebanyakan gangguan tidur merupakan hasil dari berbagai faktor resiko dan pengaruh eksternal. Pada penelitian yang dilakukan di Panti Trisna Werdha “ILOMATA” Kota Gorontalo menunjukkan bahwa prevalensi usia sebagian besar (62,9%) adalah lansia yang tidak berpengaruh dengan insomnia tapi memungkinkan adanya faktor-selain usia sehingga terjadinya insomnia seperti ; stress, penyakit, ketidaknyamanan lingkungan

atau dapat juga dikarenakan hubungan antar lansia yang tidak harmonis.

Pengaruh respon terhadap sakit dengan insomnia

Sampel dengan respon sakit sebagian besar (96,8 %) mempunyai insomnia, sedangkan sampel respon tidak sakit sebagian (50,0%) tidak mempunyai insomnia. Maka hasil analisa statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara respon terhadap penyakit dengan gangguan tidur.

Pada penelitian ditemukan ada beberapa jenis penyakit yang dikeluhkan lansia di Panti Trisna werdha “ILOMATA”

	Insomnia		Total		P
	Inso mnia	Tidak inso mnia	n	%	
Depresi					
Lingkungan	Insomnia		Total		P
	N	%	n	%	
Berat	29	90,0	32	100,0	0,044
Ringan	5	10,0	5	100,0	
Total	Insomnia		Total		P
	N	%	n	%	
Tidak nyaman	30	91,3	33	100,0	0,006
Nyaman	2	10,0	2	100,0	
Total		32	91,3	33	100,0

Kota Gorontalo oleh karena nyeri sebagai respon akibat dari penyakit tersebut, diantaranya penyakit rheumatoid arthritis, hipertensi, gangguan pencernaan dan gangguan pernapasan. Kondisi akibat penyakit inilah yang dapat menyebabkan nyeri atau distress fisik pada lansia.

Pengaruh lingkungan dengan insomnia

Dari hasil analisa statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara lingkungan dengan insomnia. Ketidak nyamanan lingkungan ini meliputi suhu ruangan yang terlalu panas atau terlampau dingin, terlalu berisik, atau terlalu silau cahayanya. Bisa juga berupa gangguan dari aktivitas anak-anak atau anggota keluarga yang berada di institusi tersebut.

Pada saat dilakukan penelitian di Panti Trisna Werdha "ILOMATA" Kota Gorontalo didapatkan data bahwa keluhan akan kepanasan sehingga menjadi tidur tidak nyaman.

Pengaruh gaya hidup dengan insomnia

Berdasarkan hasil analisa statistik disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh antara gaya hidup dengan insomnia pada lansia di Panti Trisna Werdha "ILOMATA" Kota Gorontalo. Gaya hidup adalah kebiasaan-kebiasaan yang selalu dilakukan dan berulang-ulang yang tanpa disadari bisa menghalangi untuk memperoleh tidur yang baik. Gaya hidup ini antara lain kebiasaan mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein, nikotin, alkohol dan penggunaan obat-obatan sebagai pemacu tidur. Pada lansia gaya hidup seperti kebiasaan minum kopi menjadi aktivitas rutin yang disukai. Diwilayah Panti Trisna Werdha "ILOMATA" Kota Gorontalo rutinitas mengkonsumsi alkohol tidak ditemukan tetapi lebih banyak mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein.

Pengaruh depresi dengan insomnia

Dari hasil analisa statistik disimpulkan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara depresi dengan insomnia. Depresi adalah masalah yang bisa dialami oleh siapapun didunia ini. Terjadinya

depresi ini biasanya saat stress atau masalah yang dialami seseorang tidak kunjung reda. Dalam penelitian ini menyatakan bahwa penyebab depresi para lansia dihubungkan dengan ketidakmampuan atau berkurangnya kemandirian dalam beraktifitas dan oleh karena penyakit, umur, dan faktor psikososial.

Kesimpulan

1. Usia tidak mempengaruhi insomnia pada Lansia di Panti Trisna Werdha "ILOMATA" Kota Gorontalo.
2. Respon terhadap penyakit mempengaruhi insomnia pada Lansia di Panti Trisna Werdha "ILOMATA" Kota Gorontalo.
3. Gaya hidup tidak mempengaruhi insomnia pada Lansia di Panti Trisna Werdha "ILOMATA" Kota Gorontalo.
4. Lingkungan mempengaruhi insomnia pada Lansia di panti Trisna Werdha "ILOMATA" Kota Gorontalo.
5. Depresi mempengaruhi insomnia pada Lansia di Panti Trisna Werdha "ILOMATA" Kota Gorontalo.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexandria, Va. (1996). Controlling the four factor of the sleep environment that disturb sleep. From Article *Doctor's guide*. Pslgroup.com. Diakses 27 April 2006.
- Alimul, A. (2003). *Riset keperawatan dan tehnik penulisan ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian : Suatu pendekatan praktek edisi revisi V*. Jakarta : Rineka Cipta.

- Breus, M. J. (2004). Sleep disorder : Sleep and aging. *The National Sleep Foundation Journal*. Diakses 31 Januari 2006 dari,

<http://www.webmed.com.content.article.105.107684>.
- Craven, R. F., & Hirnle, C. J. (2000). *Fundamental of nursing : Human health and function*. (3rd ed). Philadelphia : JB. Lippincott.
- David, N. Neubauer. (1999). Sleep problems in the elderly. *Journal American Academy of Family Physicians Vol.59/No. 9. May*. Diakses 11 Mei 2006 dari
<http://www.aafp.org/afg/html>.
- Edison, Nj. (2004). Pediatric sleep disorder center : 10 tips to help your adolescent get more sleep. *Solaris Health System*. Diakses 11 Mei 2006 dari

http://www.njnew.org/aboutus/pr_10teensleep050523.
- Eliopoulos, C. (2005). *Gerontological nursing*. (6th ed). Philadelphia : JB. Lippincott.
- Gallo, J. J., Reichel, W., & Andersen, L. M. (1998). *Buku saku gerontologi* (ed 2). Jakarta : EGC.
- Gentili, A., Weiner, DK., Kuchibhatil, M., & Edinger, JD. (2003). Factors that disturb sleep in nursing home residents. *Pubmed Medline Abstract*. Diakses 25 Maret 2006, dari,
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query>.
- Golden,. (2004). Alpha delta sleep disorder increases pain. Diakses 11 Mei 2006.
- Guyton, A. C. (1991). *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Haines, C. (2005). Sleep disorder : sleep and depression. *The National Sleep Foundation Journal*.
<http://www.webmed.com.December2005>. American Academy of Family Physicians. Diakses 15 Desember 2005.