

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Pengaruh Faktor Depresi Ringan terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia.

Depresi ringan memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur lanjut usia. Lanjut usia yang mengalami depresi cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk ditandai dengan kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, onset tidur yang kurang dari 6.5 jam (Liu et al., 2019).

Pada beberapa penelitian yang dibahas, menilai kualitas tidur subjektif pada lanjut usia menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI), dengan 19 item Skor yang lebih tinggi mencerminkan kualitas tidur yang buruk (Beşirli, 2020). Hasil penelitian pada lanjut usia di wilayah timur laut China oleh Zhang et al., (2020) mengenai depresi pada lanjut usia dengan perubahan kualitas tidur didapatkan bahwa, ratio lansia yang mengalami depresi dengan kualitas tidur yang buruk lebih tinggi yaitu 31,1% dibandingkan dengan lanjut usia yang mengalami depresi dengan kualitas tidur yang baik.

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Silva et al., (2018) pada 385 lanjut usia di Santa Catarina, Brazil, lanjut usia yang mengalami depresi ringan dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 66.1%, penelitian yang dilakukan Zaidel et al., (2021) pada 4201 lanjut usia mendapatkan pada lanjut usia yang mengalami stress dan depresi yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 30%, penelitian yang dilakukan Wu et al., (2019) pada 2,175 lanjut usia di Taiwan

mendapatkan hasil 29% lanjut usia yang mengalami depresi ringan kesulitan untuk memulai tidur, 30% lansia yang mengalami depresi ringan kesulitan untuk mempertahankan tidurnya, dan 54% lanjut usia yang mengalami depresi ringan diantaranya melaporkan lama tidur kurang dari 6.5 jam. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Liu et al., (2019) pada 8.888 lanjut usia di China mendapatkan hasil lanjut usia dengan etnis Manchus yang mengalami depresi dan memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 20.74%. Kemudian penelitian yang dilakukan Martindasilva *et al.*, (2019) pada 100 lanjut usia , lanjut usia yang memiliki gejala depresi dengan menunjukkan kualitas tidur keseluruhan yang lebih buruk sebanyak 12.86%. Namun penelitian yang dilakukan pada 360 lanjut usia di Iran mendapatkan hasil dimana semakin rendah tingkat depresi lanjut usia maka kualitas tidurnya semakin baik (Kamali Zarch et al., 2020).

Dalam hasil tersebut penyebab hingga ditemukan hasil berbeda yakni perbedaan setiap individu dalam menyikapi stres yang menimpa. Beberapa solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi kualitas tidur yang buruk akibat faktor depresi ringan diantaranya dengan olahraga secara teratur dapat memperkuat tubuh selain itu meningkatkan komunikasi dengan orang lain dapat membantu menghasilkan perasaan senang di antara lansia.

B. Pengaruh Faktor Depresi Sedang-Berat terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia.

Depresi sedang-berat memiliki pengaruh positif dalam perubahan kualitas tidur pada lanjut usia. Depresi sedang-berat menyebabkan penurunan kualitas tidur (lama tidur yang lebih panjang, tidur yang tidak adekuat, kelelahan di siang hari) pada lanjut usia (Raniti et al., 2017).

Hasil penelitian yang meneliti tentang hubungan tingkat depresi dengan kualitas tidur di Portugal dengan menggunakan instrumen *geriatric depression scale* untuk mengukur tingkat depresi dan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) penelitian kualitas tidur subjektif, dimana didapatkan data pada lanjut usia yang mengalami depresi berat juga mengeluhkan kualitas tidur yang buruk dan onset tidur yang lebih panjang dengan persentase 48% (Becker et al., 2017).

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Febrianto & Hariyanto, (2017) pada Lanjut usia di Malang didapatkan lanjut usia yang mengalami depresi sedang-berat dengan penurunan kualitas tidur akibat dari depresi sejumlah 60%, penelitian yang dilakukan Hu et al., (2020) pada 817 lanjut usia di provinsi Hunan, China mendapatkan hasil 67.3% lanjut usia yang mengalami depresi juga mengeluhkan kualitas tidur yang buruk, penelitian yang dilakukan Lai *et al.*, (2019) pada 2620 lanjut usia di Taiwan mendapatkan hasil lansia mengalami depresi dan diantara lansia yang mengalami depresi dan mengalami onset tidur yang lebih panjang, dan sering mengantuk pada siang hari sejumlah 95%, penelitian yang

dilakukan Ouyang & Sun, (2019) pada lanjut usia di China mendapatkan hasil 95% lanjut usia yang mengalami depresi memiliki kualitas tidur yang buruk. Selanjutnya penelitian yang dilakukan (Xie et al., 2021) pada lanjut usia di China mendapatkan hasil 40.9%. Kemudian terdapat penelitian yang dilakukan oleh Thichumpa et al., (2018) di Thailand partisipan yang mengalami depresi tingkat sedang-berat dan diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk sejumlah 44%. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Raniti et al., (2017) pada 741 lanjut usia di Australia, menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gejala depresi dengan durasi tidur dan kualitas tidur dengan persentase sebanyak (80%). Penelitian yang terakhir dilakukan oleh Press et al., (2018) pada 496 lanjut usia, mendapatkan hasil 95% lanjut usia yang mengalami depresi sedang-berat memiliki kualitas tidur yang buruk dinilai dari kesulitan untuk memulai tidur, terbangun di malam hari, kelelahan pada siang hari.

Dari penelitian ini depresi yang terjadi pada lanjut usia dapat disebabkan oleh banyak faktor diantaranya, status pernikahan, permasalahan dalam keluarga, kehilangan pekerjaan menyebabkan lebih banyaknya waktu di rumah yang dapat menimbulkan rasa kesepian dan munculnya beberapa pikiran negatif (Kessler & Bromet, 2013). Solusi yang diberikan oleh Febrianto & Hariyanto (2017) dalam penelitiannya yaitu, menambahkan peran keluarga dalam keseharian lanjut usia, Peran keluarga sangat penting untuk mengurangi faktor resiko depresi, sehingga dapat memperbaiki kualitas tidur pada lanjut usia.

C. Pengaruh Faktor Depresi Ringan terhadap Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia.

Beberapa penelitian mengenai pengaruh depresi ringan terhadap kejadian insomnia menggunakan instrumen *geriatric depression scale* untuk mengukur tingkat depresi, dan *Athens Insomnia Scale* (AIS) atau *Insomnia Severity Index* (ISI) untuk menilai tingkat keparahan insomnia (Beşirli, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Raniti et al., (2017) pada 49 orang lanjut usia menunjukkan bahwa gejala insomnia secara positif terkait dengan perubahan yang terjadi dalam suasana hati atau gejala depresi yang lebih berat, pada depresi ringan tidak terdapat korelasi yang signifikan terhadap kejadian insomnia.

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang et al., (2016) pada Lanjut usia di provinsi Hebei, China partisipan yang mengalami insomnia disertai dengan gejala depresi hanya 16%,. Berbeda dengan penelitan yang terakhir dilakukan oleh Zou et al., (2019) pada 496 lanjut usia, mendapatkan hasil 55.4% lanjut usia yang mengalami insomnia juga mengalami gejala depresi ringan

Dalam hasil tersebut penyebab hingga ditemukan hasil berbeda yakni karena pada penelitian ini faktor resiko insomnia yang diteliti tidak hanya dari depresi namun juga dari berapa penyakit yang diderita oleh partisipan.

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, terbukti bahwa tidak terdapat korelasi yang bermakna antara depresi ringan dengan kejadian insomnia. Namun depresi ringan dapat menyebabkan gangguan tidur pada beberapa lanjut

usia dan juga pada lanjut usia yang menderita penyakit kronik cenderung mengalami insomnia (Zou et al., 2019)

D. Pengaruh Faktor Depresi Sedang-Berat terhadap Kejadian Insomnia pada Lanjut Usia.

Beberapa penelitian mengenai pengaruh depresi sedang-berat terhadap kejadian insomnia dinilai menggunakan instrumen *geriatric depression scale stressor* untuk mengukur tingkat depresi, *Insomnia Severity Index (ISI)* untuk menilai tingkat keparahan insomnia. Pada kajian literatur Dragioti et al., (2017) pada 6205 lanjut usia sebanyak 24.6% partisipan menderita insomnia disertai dengan gejala depresi sedang-berat.

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyawan (2017) didapatkan hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,001 sehingga terbukti bahwa terdapat korelasi positif antara lanjut usia yang mengalami depresi sedang-berat dengan kejadian insomnia,. Penelitian yang terakhir Nirmala & Lesmana, (2019) di Badung, memiliki hasil lanjut usia yang mengalami depresi sedang sebanyak 83,3% yang juga mengalami insomnia.

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, terbukti bahwa terdapat korelasi bermakna antara depresi sedang-berat dengan kejadian insomnia pada lanjut usia. Selain itu, kejadian insomnia tidak hanya merupakan gejala yang disebabkan oleh depresi. Namun kejadian insomnia juga terbukti merupakan faktor risiko terjadinya gangguan depresi berulang terutama pada lanjut usia (Zou et al., 2019). Hal ini dibuktikan oleh salah satu penelitian, dimana waktu yang dihabiskan untuk berjaga di malam hari meningkatkan pemikiran negatif tentang hal-hal yang akan terjadi di masa depan, atau penyesalan tentang masa lalu yang menyebabkan guncangan mental yang mengarah pada depresi (Beşirli, 2020). Sehingga hubungan depresi dan insomnia tidak

dapat dikatakan sebagai hubungan sebab-akibat yang sederhana namun merupakan hubungan dua arah yang lebih dalam dan kompleks (Kamali Zarch et al., 2020)