

**ABSTRAK**  
**HUBUNGAN ANTARA INSOMNIA DAN GANGGUAN DEPRESI**  
**PADA LANSIA**

Ingrid Anjani, 2021

Pembimbing I : Irna Permanasari Gani, dr., Sp. KJ

Pembimbing II: Dr. Oeij Anindita Adhika, dr., MKes.

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Pertambahan usia pada lansia akan menyebabkan penurunan fungsi fisiologis seperti gangguan pola tidur, sehingga lansia rentan terkena insomnia. Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia cukup tinggi, yaitu sebesar 67%. Insomnia pada lansia biasanya tidak terlepas dari gangguan kesehatan mental lainnya seperti gangguan depresi. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari hubungan antara insomnia dan gangguan depresi pada lansia. Metode penelitian ini adalah observasional analitik dengan pendekatan potong lintang. Subjek penelitian terdiri dari seluruh anggota komunitas lansia yang telah memenuhi kriteria. Pengukuran insomnia dilakukan menggunakan instrumen *KSPBJ-Insomnia Rating Scale* dan untuk gangguan depresi menggunakan instrumen *Geriatric Depression Scale*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dan menghasilkan  $p=0,019$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara insomnia dan gangguan depresi pada komunitas lansia.

**Kata Kunci:** insomnia, gangguan depresi, lanjut usia (lansia)

**ABSTRACT**  
**THE RELATIONSHIP BETWEEN INSOMNIA AND DEPRESSION**  
**IN ELDERLY PEOPLE**

Ingrid Anjani, 2021

*Advisor I:* Irna Permanasari Gani, dr., Sp. KJ

*Advisor II:* Dr. Oeij Anindita Adhika, dr., MKes.

*An elderly person is an individual whose age is at least 60 years or older. Aging in an elderly person can cause decline in physiological function such as sleep pattern disorder which in turn could cause insomnia. The prevalence of insomnia in the elderly in Indonesia is quite high, about 67%. Insomnia in elderly individual is closely related to other mental health disorder, namely depression. This research was aimed to study the relationship between insomnia and depression in elderly people. The method used was analytic observational with a cross sectional approach. The subjects consisted of all members of an elderly community which satisfies a given criteria. The measurement for insomnia was conducted using KSPBJ-Insomnia Rating Scale and for depression, Geriatric Depression Scale instrument was employed. The data was analyzed using Chi-Square test which resulted in the value of  $p=0.019$ . Based on the Chi-Square test's results it was concluded that there was a significant relationship between insomnia and depression in elderly communities.*

*Keywords: insomnia, depression, elderly*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
ABSTRAK.....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Akademis .....	3
1.4.2 Manfaat Praktis .....	3
1.5 Kerangka Pemikiran dan Hipotesis Penelitian.....	3
1.5.1 Kerangka Pemikiran.....	3
1.5.2 Hipotesis Penelitian .....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1 Lanjut Usia .....	5
2.2 Proses Penuaan.....	5
2.3 Fisiologi Tidur.....	6
2.3.1 Tidur Non-REM.....	7

2.3.2	Tidur REM.....	9
2.3.3	Perubahan Pola Tidur Seiring Bertambahnya Usia .....	9
2.4	Insomnia.....	11
2.4.1	Definisi.....	11
2.4.2	Etiologi Insomnia.....	11
2.4.3	Faktor Risiko Insomnia.....	11
2.4.4	Epidemiologi Insomnia.....	11
2.4.5	Klasifikasi Insomnia .....	12
2.4.6	Gejala Insomnia .....	12
2.4.7	Penatalaksanaan .....	13
2.4.8	Komplikasi.....	14
2.5	Gangguan Depresi.....	14
2.5.1	Definisi Gangguan Depresi.....	14
2.5.2	Etiologi Gangguan Depresi.....	15
2.5.3	Faktor Risiko Gangguan Depresi.....	15
2.5.4	Faktor Psikodinamik Gangguan Depresi.....	15
2.5.5	Epidemiologi Gangguan Depresi.....	16
2.5.6	Klasifikasi dan Gejala Gangguan Depresi.....	16
2.5.7	Patogenesis Gangguan Depresi.....	18
2.5.8	Penatalaksanaan Gangguan Depresi .....	23
2.6	Hubungan antara Insomnia dan Gangguan Depresi pada Lansia.....	25
2.7	Instrumen Penelitian.....	27
2.7.1	Insomnia.....	27
2.7.2	Gangguan Depresi.....	28
BAB III	.....	30

METODE PENELITIAN.....	30
3.1    Alat dan Bahan Penelitian.....	30
3.2    Subjek Penelitian.....	30
3.3    Lokasi dan Waktu Penelitian.....	30
3.3.1 Lokasi Penelitian.....	30
3.3.2 Waktu Penelitian.....	30
3.4    Besarnya Sampel.....	31
3.5    Rancangan Penelitian.....	31
3.5.1 Desain Penelitian.....	31
3.5.2 Variabel Penelitian.....	31
3.5.3 Definisi Operasional Variabel.....	31
3.6    Prosedur Penelitian.....	33
3.7    Analisis Data.....	33
3.7.1 Hipotesis Statistik.....	33
3.7.2 Kriteria Uji.....	33
3.8    Etik Penelitian.....	34
BAB IV.....	35
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1    Hasil Penelitian.....	35
4.2    Pengujian Hipotesis.....	40
BAB V.....	42
SIMPULAN DAN SARAN.....	42
5.1    Simpulan.....	42
5.2    Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN.....	48

RIWAYAT HIDUP .....62

### DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pilihan Obat Insomnia Yang Bisa Digunakan Untuk Lansia .....24  
Tabel 4.1 Karakteristik Subjek .....35  
Tabel 4.2 Hasil Pengukuran Insomnia dan Gangguan Depresi pada Lansia .....37  
Tabel 4.3 Hasil Uji *Chi-Square* .....38



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gelombang Amplitudo dan Frekuensi .....	7
Gambar 2.2 Tahap 1: Gelombang Theta.....	7
Gambar 2.3 Tahap 2: <i>Sleep Spindles</i> .....	8
Gambar 2.4 Tahap 3 dan 4: Gelombang Delta .....	9
Gambar 2.5 Tidur REM .....	9
Gambar 2.6 Fisiologi Tidur Bayi hingga Lansia .....	10
Gambar 2.7 Keadaan Normal Neuron Otak.....	19
Gambar 2.8 Defisiensi Neurotransmitter Monoamin.....	20
Gambar 2.9 Peningkatan Reseptor Saat Monoamin Berkurang .....	20
Gambar 2.10 BDNF Berperan Mempertahankan Neuron Di Otak .....	20
Gambar 2.11 Munculnya Stress Memicu Penurunan Kadar BDNF .....	21
Gambar 2.12 Gejala Yang Timbul Saat Terjadi Disfungsi Monoamin .....	21
Gambar 2.13 HPA-Axis ( <i>Hypotalamic Pituitary Adrenal Axis</i> ) .....	22
Gambar 2.14 Atrofi Hipokampus dan Hiperaktivitas HPA-Axis Pada Gangguan Depresi .....	23
Gambar 2.15 Teori Inflamasi.....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 <i>LEMBAR INFORMED CONSENT</i> .....	48
LAMPIRAN 2 <i>GERIATRIC DEPRESSION SCALE (GDS) SHORT FORM</i> .....	49
LAMPIRAN 3 KUESIONER <i>KSPBJ-INSOMNIA RATING SCALE</i> .....	50
LAMPIRAN 4 DATA DEMOGRAFI RESPONDEN .....	52
LAMPIRAN 5 SURAT KEPUTUSAN ETIK PENELITIAN .....	53
LAMPIRAN 6 HASIL SKOR INSOMNIA .....	54
LAMPIRAN 7 HASIL SKOR GANGGUAN DEPRESI .....	55
LAMPIRAN 8 DATA DEMOGRAFI LANSIA DI KOMUNITAS LANSIA .....	56
LAMPIRAN 9 HASIL UJI <i>CHI-SQUARE</i> .....	59
LAMPIRAN 10 DOKUMENTASI PENELITIAN .....	61

