

**HUBUNGAN ANTARA *POST POWER SYNDROME* TERHADAP  
INSOMNIA PADA PENSIUNAN PEGAWAI NEGERI SIPIL (PNS)  
ANGGOTA PERSATUAN WREDATAMA REPUBLIK  
INDONESIA (PWRI) KOTA DEPOK**

**Triana Rizkia Malik**

**Abstrak**

Insomnia adalah gangguan tidur berupa kuantitas yang rendah dan atau kualitas yang buruk. Insomnia dapat disebabkan oleh faktor diet dan obat-obatan, lingkungan, riwayat penyakit dan faktor psikososial. Salah satu faktor dari psikososial dapat berupa depresi yang disebabkan oleh kehilangan seseorang yang dicintai hingga kehilangan pekerjaan atau pensiun yang dapat disebut dengan *Post Power Syndrome*. *Post power syndrome* merupakan gejala psikologis yang dialami oleh seseorang setelah tidak bekerja ataupun pensiun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *post power syndrome* terhadap insomnia pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS) anggota Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI) Kota Depok. Selain *post power syndrome*, terdapat juga hubungan depresi dan karakteristik responden seperti jenis kelamin, umur, status pernikahan, jumlah anak, pendidikan terakhir, kegiatan setelah pensiun, pangkat dan golongan terakhir, status pekerjaan pasangan, penghasilan terakhir sebelum pensiun, riwayat penyakit saat ini, tinggal dengan keluarga, dan mengikuti program MPP terhadap insomnia pada pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS) anggota Persatuan Wredatama Republik Indonesia (PWRI) Kota Depok. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Subjek penelitian berjumlah 42 orang pensiunan PNS anggota PWRI Kota Depok. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian skala kecenderungan *post power syndrome*, KSBPJ-Insomnia, GDS(*Geriatric Depression Scale*). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *post power syndrome* dan insomnia. Dan karakteristik responden paling yang mempengaruhi insomnia adalah riwayat penyakit saat ini.

**Kata Kunci :** Insomnia, *Post Power Syndrome*, Depresi, Lansia, Pensiun, Pegawai Negeri Sipil

# **RELATIONSHIP BETWEEN POST POWER SYNDROME AND INSOMNIA IN RETIRED CIVIL SERVANTS (PNS) MEMBERS OF THE UNION WREDATAMA REPUBLIC OF INDONESIA (PWRI) DEPOK CITY**

**Triana Rizkia Malik**

## **Abstract**

Insomnia is a complaint of low quantity and/or poor quality sleep with a sense of nonrestorative sleep. Insomnia can be caused by diet and medication factors, the environment, current illness and psychosocial factors. Post power syndrome is a psychological symptom that is experienced by someone after not working or retiring. Post power syndrome is one form of depression with a cause due to job loss. This study aims at determining the relationship between post power syndrome against insomnia in retired Civil Servants member of the Union Wredatama Republic of Indonesia (PWRI) Depok City. Besides post power syndrome, there are also relationships of depression and respondent characteristics namely gender, age, marital status, number of children, recent education, activities after retirement, rank and last class, employment status of spouse, last income before retirement, recently medical record, living with family, and following the MPP program on insomnia in retired Civil Servants (PNS) members of the Union Wredatama Republic of Indonesia (PWRI) of Depok City. This study was analytic observational with a cross sectional research design. The research subjects were 42 retired civil servants members of the PWRI at Depok city. The research instrument used post power syndrome tendency scale, KSBPJ- Insomnia, GDS (Geriatric Depression Scale). The results of the research showed that there is no relationship between post power syndrome and insomnia. Characteristics of the respondents which affected insomnia were a curently medical record.

**Keyword :** Insomnia, Post Power Syndrome, Depression, Elderly, Retirement, Civil servant