

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut WHO, penduduk yang berusia 60 tahun keatas dapat dikategorikan dalam kelompok lanjut usia. Indonesia adalah salah satu Negara yang termasuk dalam negara berstruktur penduduk tua (*ageing population*) karena memiliki proporsi lanjut usia di atas 7%. Hal tersebut dapat ditunjukkan dari data Susenas tahun 2015, bahwa jumlah lansia (lanjut usia) sebanyak 21,5 juta jiwa atau sekitar 8,43% dari seluruh penduduk Indonesia pada tahun 2015. Data penduduk tersebut menunjukkan populasi lansia cenderung meningkat setiap tahunnya yang merupakan keberhasilan dalam pelaksanaan pembangunan nasional. Peningkatan jumlah penduduk lansia disebabkan oleh tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat serta kemajuan di bidang pelayanan kesehatan.¹ Pada lansia, banyak individu mengalami perubahan secara biologis, psikologis dan sosial, khususnya kemunduran kemampuan yang dahulu pernah dimiliki. Perubahan yang dialami menyebabkan seorang lansia lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan termasuk gangguan tidur yang dikenal sebagai insomnia.

Insomnia adalah keadaan seseorang yang mengalami kesulitan untuk melakukan aktivitas tidur, terutama pada malam hari. Gejala insomnia termasuk masalah kesehatan yang sering di jumpai di semua lingkungan baik pada negara maju, maupun negara berkembang. Karakteristik penderita insomnia pun tidak terbatas pada jenis kelamin, kisaran umur ataupun status sosial. Insomnia dapat didefinisikan juga sebagai suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk².

Proporsi lansia di Indonesia yaitu jumlah penduduk dengan usia 60 tahun keatas telah mencapai 8,03% dari penduduk secara keseluruhan. Prevalensi insomnia atau gangguan tidur kronis yaitu sebanyak 67% dari semua lansia yang berusia >65 tahun. Menurut penelitian yang dilakukan di Thailand, hampir 50% pasien yang berusia >60 tahun mengalami insomnia. Kelompok lansia lebih banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur, terbangun beberapa kali pada malam hari dan terbiasa untuk terbangun lebih awal. Di Indonesia, pada kelompok lanjut usia 60 tahun, ditemukan 7% mengeluh tidur tidak lebih dari lima jam sehari. Hal yang sama ditemukan pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Demikian juga pada kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang paling sering banyak terbangun pada malam hari.³ Lansia yang mengalami kesulitan tidur merasakan adanya penurunan dari konsentrasi dan kesiagaan serta penurunan sistem imun yang mempengaruhi fisik, kemampuan untuk berpikir dan kualitas hidup.

Dalam penelitian yang dilakukan terhadap lansia di Desa Gayam, didapatkan bahwa mereka yang mengalami insomnia juga mengalami kecemasan akibat pemenuhan kebutuhan hidup yang kurang dan mempunyai kebiasaan seperti sering merokok dan meminum kopi.⁴ Para lansia yang tinggal di Desa tersebut berada di dalam lingkungan yang bising dan bekerja terlalu keras sebagai petani. Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan di Surabaya, faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia adalah depresi dan rasa nyeri. Sedangkan, karakteristik (umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan), gaya hidup (merokok, konsumsi alkohol, konsumsi kopi dan obat) tidak berhubungan dengan insomnia. Kedua penelitian tersebut dapat mempunyai kesimpulan yang berbeda karena berhubungan dengan faktor-faktor sosial dan budaya. Karena adanya perbedaan yang disebabkan oleh faktor tersebut, sebuah studi diadakan di 7 negara di Eropa di mana Ohayon menemukan bahwa pola tidur-bangun dan durasi tidur malam pada lansia berbeda di beberapa negara, dengan durasi tidur yang pendek terjadi pada orang Inggris, diikuti oleh Italia dan Finlandia.⁷

Adapun perbedaan dalam hasil kejadian insomnia pada kelompok orang yang mempunyai riwayat penyakit kronik dan mengonsumsi obat-obatan rutin dengan yang sehat. Beberapa penelitian di Amerika Serikat dilaporkan perbedaan etnis juga ada perbedaan dalam durasi tidur malam, keluhan tidur, atau kelainan napas saat tidur pada lansia. Di Indonesia, belum terdapat banyak penelitian yang menjelaskan faktor-faktor apa saja yang dapat berkontribusi terhadap kejadian Insomnia pada lansia. Hasil daripada penelitian- penelitian yang tercantum di atas juga tidak konsisten dan merupakan sebuah kontroversi yang masih diperdebatkan. Adapun perbedaan dalam peran lingkungan maupun faktor sosial dan budaya pada tempat di mana penelitian ini dilaksanakan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya insomnia pada lansia di RS Siloam Lippo Karawaci Gedung B”

1.2. Perumusan Masalah

Banyak lansia yang melaporkan sering mengalami insomnia pada malam hari namun belum ada analisis yang konsisten dan konklusif dari penelitian yang ada sebelumnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan. Keluhan Insomnia tersebut juga berdampak pada aktivitas dan kualitas hidup lansia. Dampak dari Insomnia juga mempengaruhi masalah kesehatan fisik, gangguan konsentrasi, kemampuan kognitif dan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi terjadinya insomnia pada lansia di RS Siloam Lippo Karawaci Gedung B?

1.4. Tujuan Umum dan Khusus

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya insomnia pada lanjut usia (lansia).

1.4.2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui hubungan antara usia dengan kejadian insomnia pada Lansia.
- b) Untuk mengetahui hubungan antara jenis kelamin terhadap kejadian insomnia pada lansia.
- c) Untuk mengetahui hubungan antara penyakit kronik dengan kejadian insomnia pada lansia.
- d) Untuk mengetahui hubungan antara penyakit gangguan mental seperti kecemasan, depresi dengan kejadian insomnia pada lansia.
- e) Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan merokok, minum kopi dan penggunaan obat terhadap kejadian insomnia pada lansia.
- f) Untuk mengetahui hubungan antara lingkungan tempat tinggal dengan kejadian insomnia pada lansia.

1.5. Manfaat

1.5.1. Manfaat Akademik

Secara akademis penelitian ini diharapkan memberikan pengetahuan tentang faktor-faktor yang dapat berpengaruh terhadap insomnia pada lansia khususnya di Kota Tangerang. Dengan demikian diharapkan kalangan akademis bisa menggunakan hasil dari penelitian ini sebagai salah satu referensi dan bahan masukan dalam upaya peningkatan pengetahuan.

1.5.2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan wawasan, pengetahuan dan acuan ketika memberikan pelayanan kesehatan pada lansia. Penelitian ini diharapkan dapat membantu para praktisi melakukan edukasi dan penanganan medis kepada pasien lansia yang mengalami Insomnia. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi untuk melakukan pencegahan terhadap faktor-faktor yang dapat dimodifikasi.

Bagi keluarga lansia, penelitian ini bisa menjadi informasi untuk meningkatkan pengetahuan dalam hal dukungan yang diberikan keluarga terhadap lansia penderita insomnia. Pengetahuan tersebut dapat menjadi dasar bagi masyarakat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada lansia.