

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Bertambah majunya kehidupan ekonomi, meningkatnya berbagai teknologi dan fasilitas kesehatan menyebabkan meningkatnya angka harapan hidup manusia. Dengan semakin meningkatnya usia harapan hidup penduduk, menyebabkan jumlah penduduk lanjut usia terus meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan lanjut usia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Diseluruh dunia penduduk Lansia (usia 60 +) tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Diperkirakan mulai tahun 2010 akan terjadi ledakan jumlah penduduk lanjut usia. Hasil prediksi menunjukkan bahwa persentase penduduk lanjut usia akan mencapai 9,77 persen dari total penduduk pada tahun 2010 dan menjadi 11,34 persen pada tahun 2020 (Efendi. 2009).

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) .

Tidur merupakan salah satu cara untuk melepaskan kelelahan jasmani dan kelelahan mental. Dengan tidur semua keluhan hilang atau berkurang dan akan kembali mendapatkan tenaga serta semangat untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi. Tidur adalah suatu keadaan dibawah sadar yang orang tersebut dapat dibangunkan dengan rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya (Guyton, 1991).

Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup. Proses penuaan, masalah medis, masalah psikologis, dan masalah psikososial dapat mempengaruhi kualitas tidur lanjut usia, sehingga mempengaruhi kualitas hidup lanjut usia tersebut. Gangguan tidur biasanya muncul dalam bentuk kesulitan untuk tidur, sering terbangun atau bangun terlalu awal. Namun demikian, hal tersebut masih mungkin untuk diperbaiki, misalnya dengan memperbaiki kebiasaan makan dan minum, kerja, olahraga, istirahat, dan lain-lain.. 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).

Gangguan pemenuhan kebutuhan tidur dikenal sebagai penyebab morboditas yang signifikan. Ada beberapa dampak serius yang terjadi pada lansia apabila tidak memenuhi kebutuhan tidurnya misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensia dan memori, mood depresi, sering terjatuh. Dampak lain yang terjadi apabila tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya lansia akan sering

mengalami eritabel, depresi, letih atau lelah, dan mempunyai kemampuan pengendalian yang buruk terhadap emosinya (Kozier, 2000).

Kualitas tidur pada lansia yang buruk tidak lepas dari faktor – faktor yang mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi antara lain : usia, adanya penyakit, kebiasaan merokok dan minum kopi, depresi, gaya hidup, lingkungan, pensiunan dan perubahan pola social, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan penggunaan obat-obatan, penyakit yang baru di alami, dan perubahan irama sikardian (Stanley & Beare,2007). Hal ini kadang–kadang juga disebabkan dengan faktor stres dan rasa kehilangan yang bisa saja membangunkan atau mengganggu tidur (Breus, 2004). Lingkungan yang sunyi, suhu yang panas atau dingin, kebisingan suara mobil atau alat komunikasi lain yang lewat bisa mengganggu tidur (Lueckenotte, 2000). Kondisi medis dan perubahan fisik yang berhubungan dengan usia tua juga mempengaruhinya. Adanya nyeri dan sakit saat malam tiba akan lebih berpengaruh dan akan memakan waktu yang lebih lama dibandingkan waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur dan setelah itu tidurpun terganggu (Kozier, 2004). Tanpa disadari kebiasaan minum alkohol atau minum–minuman yang mengandung kafein dapat menghalangi untuk mendapatkan tidur yang baik (Craven, 2000). Faktor psikologis termasuk depresi dan kecemasan, dapat pula menimbulkan kesulitan tidur (Haines, 2005).

Seiring perubahan usia, tanpa disadari pada lanjut usia akan mengalami perubahan–perubahan fisik, psikososial dan spiritual. Di Indonesia gangguan tidur menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun. Insomnia merupakan

gangguan tidur yang paling sering ditemukan, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius.

Adapun penelitian sebelumnya dilakukan oleh : (Marlina, 2011) *faktor-faktor yang mempengaruhi tidur pada lanjut usia di desa meunasah balek kecamatan kota meureudu kabupaten pidie jaya*. Diperoleh hasil menemukan beberapa masalah terhadap gangguan tidur pada lansia. Akibat dari penuaan, adanya penyakit, kecemasan, gaya hidup, kecemasan, dan lingkungan.

Berdasarkan data, jumlah lanjut usia di Provinsi Gorontalo tercatat mencapai 4.813 orang dan Berdasarkan data dari hasil Panti Wreda Gorontalo bahwa jumlah lansia saat ini yang tinggal sebanyak 35 orang. Dari hasil wawancara singkat terhadap beberapa orang lansia didapatkan bahwa mereka mengeluhkan adanya gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun dan kesulitan untuk tidur kembali.

Berdasarkan masalah-masalah diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Dari masalah yang ada dapat dirumuskan pertanyaan penelitian “ Faktor-Faktor Apakah Yang berhubungan dengan terjadinya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia panti Tresna werda Gorontalo”

1.3 Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lansia panti Tresna Werdha Gorontalo.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengetahui hubungan adanya penyakit terhadap gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lansia
- b. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi terhadap gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lansia
- c. Untuk mengetahui hubungan kecemasan terhadap gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lansia

1.4 Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis

Menambah khasanah ilmu keperawatan terutama mengenai pemenuhan kebutuhan gerontologi terutama mengenai pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia.

2. Secara praktis

a. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Untuk penyediaan data dasar yang dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut, khususnya dalam penatalaksanaan lanjut usia. Untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan terjadinya gangguan pemenuhan kebutuhan tidur

pada lansia, sehingga membantu dalam pembelajaran terhadap gangguan pemenuhan kebutuhan tidur lansia

b. Bagi Panti

Membantu memberikan pelayanan yang optimal kepada lansia yang tinggal di Panti Wredha Gorontalo

c. Bagi Lansia

Mendapatkan pelayanan yang adekuat mengenai pemenuhan kebutuhan tidur dan istirahat.

d. Bagi Profesi Keperawatan

- 1) Membantu mengetahui mengenai gangguan tidur pada lansia.
- 2) Membantu mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya gangguan tidur pada lansia.
- 3). Memberikan sumbangan pemikiran mengenai pemenuhan kebutuhan tidur dan istirahat pada lansia sesuai dengan kondisi lansia.

