

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, terutama tidur malam hari. Insomnia merupakan masalah kesehatan yang sering di jumpai di semua lingkungan, baik pada negara maju maupun negara berkembang. Penderita insomnia pun tidak terbatas pada kisaran umur tertentu. Insomnia dapat didefinisikan juga sebagai suatu persepsi seseorang yang terus merasa tidak cukup tidur atau merasakan kualitas tidur yang buruk (Susilo dan wilandari, 2011).

London sleep centre mendefinisikan insomnia sebagai sebuah pengalaman yang dirasa dalam bentuk ketidakcukupan kuantitas atau kualitas tidur dengan setidaknya satu atau lebih dari tanda-tanda berikut : kesulitan memulai tidur, kesulitan tidur tanpa terganggu, bangun terlalu dini di pagi hari, dan tidak merasakan kesegaran kembali setelah bangun dari tidur (Green, 2009).

Menurut data dari WHO (*world health organization*) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningkat setiap tahunnya dengan keluhan yang sedemikian hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Siregar, 2011).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi

gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Fitri, 2009 Dalam Ernawati dan Sudaryanto, 2009).

Menurut Rafknowledge (2004), insomnia sering terjadi pada orang berusia di atas 60 tahun. Kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh sulit untuk memulai tidur, terbangun lebih awal dari pukul 05.00 pagi. Selain itu, terdapat 30% kelompok lanjut usia tujuh puluh tahun yang banyak terbangun diwaktu malam hari. Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia dua puluh tahun. (Bandiyah, 2009).

Masalah insomnia yang terjadi pada lansia ini disebabkan oleh banyak hal. Hal-hal yang bisa menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia tersebut berupa faktor dari luar (ekstrinsik) yaitu gaya hidup dan lingkungan yang kurang tenang serta faktor dari dalam (intrinsik) yaitu kecemasan, kondisi fisik, dan depresi. (Susilo dan Wulandari, 2011).

Faktor-faktor penyebab insomnia secara garis besar yaitu stres atau kecemasan, depresi, kelainan-kelainan kronis, efek samping pengobatan, pola makan yang buruk, kafein, nikotin, alkohol, dan kurang berolahraga. Untuk penyebab lainnya bisa berkaitan dengan kondisi-kondisi spesifik seperti usia lanjut, wanita hamil, riwayatdepresi atau penurunan. (Rafknowledge, 2004).

Dalam penelitian ernawati dan sudaryanto pada tahun 2009 dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lanjut usia, yang dilakukan kepada 225 lansia di desa gayam kecamatan sukoharjo, yang termasuk dalam kategori insomnia, ditemukan tingkat kecemasan responden berada pada kategori ringan dan berat. Tingkat kecemasan ringan diperoleh sebanyak 76%,

sedangkan tingkat kecemasan berat sebanyak 24%. Dan dilihat dari faktor gaya hidup terdapat 68% memiliki gaya hidup buruk 32% memiliki gaya hidup baik sehingga faktor kecemasan dan faktor gaya hidup secara bersama-sama mempengaruhi insomnia pada lansia.

Dari penelitian Gafur pada tahun 2013 dengan judul faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pada lanjut usia dipanti tresna werdha gorontalo dengan besar sampel (100 %) adalah lansia berumur 60-85 tahun, adanya penyakit (57,14%), sampel (57,43 %) termasuk dalam kategori pengonsumsi kopi, sebagian besar sampel (60,00 %) mengalami kecemasan dan sebagian besar sampel (57, 14 %) mengalami gangguan tidur. Dengan demikian ada hubungan yang bermakna antara gangguan tidur, adanya penyakit, kebiasaan minum kopi, dan kecemasan dengan gangguan tidur pada lansia.

Mengingat akan pentingnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada usia lanjut, peneliti melakukan survey pendahuluan di kelurahan siendeng.

Saat dilakukan studi pendahuluan kepada 10 orang lansia di kelurahan siendeng didapatkan 7 dari 10 lanjut usia di kelurahan siendeng mengatakan sering mengalami gejala insomnia. Mereka mengatakan pernah mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing-masing individu. Mereka juga mengeluh sulit untuk masuk tidur, sulit menahan tidur, tidur tidak tenang dan sering terbangun lebih awal. Mereka juga mengatakan bahwa setiap hari sulit untuk tertidur kembali setelah terbangun di tengah malam.

Menurut Rafknowledge (2004), pengalaman yang dirasakan pada lansia tersebut merupakan tanda dan gejala insomnia.

Kelurahan siendeng mempunyai 10 RT dan 4 RW. Dari data kependudukan di kelurahan siendeng pada tahun 2013, terdapat lanjut usia di atas 60 tahun mencapai 74 orang. Dari hasil wawancara pada 10 orang lansia tersebut, mereka mengatakan mengalami kecemasan akibat pemenuhan kebutuhan hidup yang kurang, dan mempunyai kebiasaan seperti sering merokok, dan sering minum kopi.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

- 1.2.1 Menurut data dari WHO (*World Health Organization*) kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dan meningat setiap tahunnya.
- 1.2.2 Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%.
- 1.2.3 7 dari 10 lanjut usia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo mengatakan sering mengalami insomnia.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui Kejadian Insomnia pada Lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo.
- b. Untuk Mengetahui Kecemasan pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo.
- c. Untuk Mengetahui Kebiasaan Merokok pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo.
- d. Untuk Mengetahui Kebiasaan Minum Kopi pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo.
- e. Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo.
- f. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Huonthalangi Kota Gorontalo.
- g. Untuk mengetahui hubungan kebiasaan minum kopi dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Siendeng Kecamatan Hulonthalangi Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menjadi acuan ilmiah bagi penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti diharapkan menambah pengetahuan dan pengalaman belajar mengenai penelitian faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia di masyarakat.
- b. Bagi masyarakat, diharapkan dapat menambah pengetahuan msyarakat mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia.