

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan usia pada individu merupakan suatu proses fisiologis yang akan terjadi pada manusia, pada proses penuaan seseorang akan mengalami masalah baik secara fisik maupun mental (Fitriani, 2014). Lansia merupakan proses penuaan dengan bertambahnya usia individu yang ditandai dengan penurunan fungsi organ tubuh seperti otak, jantung, hati dan ginjal serta peningkatan kehilangan jaringan aktif tubuh berupa otot-otot tubuh. Penurunan fungsi organ tubuh pada lansia akibat dari berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh, sehingga kemampuan jaringan tubuh untuk mempertahankan fungsi secara normal menghilang, sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita (Fatimah, 2010).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) diketahui bahwa saat ini banyak populasi yang berumur 60 tahun bahkan lebih. Pada 2050, populasi penduduk dengan usia 60 tahun keatas diprediksikan akan meningkat menjadi dua milyar. Sementara itu data Departemen Kesehatan (Depkes) pada tahun 2014 juga menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan presentase kelompok lansia dibandingkan kelompok usia lainnya yang cukup pesat sejak tahun 2013 (8,9% di Indonesia dan 13,4% di dunia) (Depkes,2014).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2019 jumlah total penduduk lansia berusia 60-70 tahun ke atas berjumlah 125,762 ribu jiwa, diantaranya jumlah tertinggi pertama lansia berada di Kabupaten Gorontalo dimana lansia

perempuan 15656 dan lansia laki-laki berjumlah 13536, di Kota Gorontalo lansia perempuan berjumlah 9712 dan laki-laki 7223.

Peningkatan jumlah lansia akan berdampak pada masalah kesehatan, hal ini disebabkan oleh karena terjadi perubahan pada saat proses menua seperti perubahan fisik, psikologis, spiritual, dan sosial. Salah satu perubahan fisik lansia adalah perubahan pola tidur (Gafur,2013). Pola tidur pada lansia cenderung berubah-ubah karena kemampuan fisik semakin menurun dan juga terjadi perubahan sirkadian, yaitu fase tidur lebih maju lebih awal pula. Kemudian lansia terbangun pada malam hari sehingga bangun tidak segar (Hanum, 2011).

Bentuk gangguan tidur yang dialami lansia adalah insomnia. Insomnia pada lansia disebabkan karena kurangnya kegiatan fisik sepanjang hari, tidur yang sebentar-sebentar sepanjang hari, gangguan cemas dan depresi, suasana kamar yang kurang nyaman, sering berkemih ketika malam hari dan infeksi saluran kemih (Maryam, 2008). Proses penuan berhubungan dengan perubahan tidur obyektif dan subyektif. Keluhan tidur adalah keluhan berulang mulai usia lansia dan tampaknya akan mempengaruhi lebih dari populasi berusia diatas 65 tahun (Sutarti, 2014). Semakin lanjut seseorang, makin banyak terjadi insomnia. *National Sleep Foundation* sekitar 67% dari 1,508 orang lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur/insomnia (Gafur, 2013).

Insomnia merupakan salah satu gangguan utama dalam memulai dan mempertahankan tidur di kalangan lansia. Insomnia didefinisikan sebagai suatu keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari sulit

memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur tidak nyenyak. Insomnia dapat dibagi menjadi dua yaitu insomnia sekunder dan primer. Insomnia sekunder adalah insomnia yang disebabkan oleh faktor medis, psikiatri atau substansi, sedangkan insomnia primer merupakan insomnia yang disebabkan oleh faktor psikologis (Sarsour et al. 2010). Kualitas tidur pada lansia yang buruk tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu usia dimana kebutuhan tidur akan semakin berkurang dengan bertambahnya usia seseorang. jenis kelamin dimana resiko insomnia ditemukan lebih tinggi terjadi pada wanita daripada laki-laki hal ini berhubungan secara tidak langsung dengan faktor hormonal, yaitu saat seseorang mengalami kondisi psikologis dan merasa cemas, gelisah ataupun saat emosi tidak dapat dikontrol akan dapat menyebabkan hormon estrogen menurun, hal ini bisa menjadi salah satu faktor meningkatnya gangguan tidur (Purwanto, 2008), kondisi medis dan psikiatri juga menjadi faktor terjadinya insomnia karena adanya kondisi medis yang dialami, seperti penyalahgunaan zat, efek putus zat, kondisi yang menyakitkan atau tidak menyenangkan dan bias juga karena adanya kondisi psikiatri, seperti kecemasan ataupun adanya depresi (Kaplan, 2010). Keluhan yang dialami adalah sulit dalam memulai dan mempertahankan tidur, selanjutnya yaitu faktor lingkungan dan social dimana kehidupan social dan lingkungan sehari-hari juga dapat menyebabkan insomnia, seperti pensiunan dan perubahan pola sosial, kematian dari pasangan hidup, suasana kamar tidur yang tidak nyaman dan adanya perasaan negatif lansia itu sendiri (Adiyati, 2010).

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun diperkirakan 20%-50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% (Abd Allah, Abdel-Aziz,& Abo El-Seoud, A. R, 2014)

Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 12-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67% (Suastri, Tirtayasa, Aryana, & Kusumawardhani, 2014).

Berdasarkan data dari hasil observasi awal di Panti Tresna Werdha Beringin Kelurahan Hutuo Kecamatan limboto Kabupaten Gorontalo bahwa jumlah lansia yang menjadi binaan panti di Kelurahan Hutuo adalah 43 orang dimana laki-laki 19 dan perempuan 24 dan yang tinggal di dalam panti ada 9 lansia. Saat dilakukan wawancara singkat terhadap beberapa orang lansia yang tinggal di panti didapatkan bahwa mereka mengeluhkan adanya gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada saat malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

Berdasarkan masalah-masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kepada para lansia yang tinggal di Panti Tresna Werdha Beringin Kelurahan Hutuo Kabupaten Gorontalo tentang Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Insomnia Pada Lansia.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Setiap tahun diperkirakan 20%-50%.
2. Di dunia, angka prevalensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 12-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia diatas 65 tahun. Di Indonesia, angka prevalensi insomnia pada lansia sekitar 67%.
3. Hasil observasi awal didapatkan peneliti langsung di di Panti Tresna Werdha Beringin Kelurahan Hutuo Kabupaten Gorontalo bahwa jumlah lansia yang menjadi binaan panti di Kelurahan Hutuo adalah 43 orang dimana laki-laki 16 dan perempuan 26 dan yang tinggal di dalam panti ada 9 lansia. Saat dilakukan wawancara singkat terhadap beberapa orang lansia yang tinggal di panti didapatkan bahwa mereka mengeluhkan adanya gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada saat malam dan kesulitan untuk tidur kembali.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

Faktor Faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Faktor usia, jenis kelamin, lingkungan fisik berhubungan dengan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi faktor faktor yang berhubungan dengan insomnia yaitu usia, jenis kelamin, dan lingkungan fisik pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo.
2. Mengidentifikasi insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo.
3. Untuk menganalisis hubungan usia dengan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo.
4. Untuk menganalisis hubungan jenis kelamin dengan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo.
5. Untuk menganalisis hubungan faktor lingkungan dengan insomnia pada lansia di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan terutama mengenai pemenuhan kebutuhan gerontologi terutama mengenai pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi institusi pendidikan

Menambah literatur tentang penelitian sehingga dapat menambah pengetahuan mengenai insomnia pada lansia.

2. Manfaat Bagi Profesi Keperawatan

Dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu keperawatan selain itu hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sesuatu yang bernilai positif bagi profesi keperawatan

3. Manfaat Bagi Panti

Dapat dijadikan masukan dalam peningkatan pemenuhan kebutuhan dasar istirahat dan tidur bagi lansia yang tinggal di Panti Tresna Werdha Beringin Kabupaten Gorontalo.

4. Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan serta sebagai tambahan referensi untuk meneliti selanjutnya tentang faktor faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia