

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang dimana telah terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap atau yang di sebut dengan proses menua (Hurlock, 1999 dalam Kurniawan, (2012)). Usia merupakan factor penentu lamanya tidur yang di butuhkan seseorang. Semakin tua, maka semakin sedikit pula lama tidur yang dibutuhkan (Asmadi, 2008 dalam Kurniawan, 2012). Menurut Kaplan dan Sadcock (2010), Satu dari enam kebutuhan dasar yang kerap kali tidak disadari pentingnya adalah kebutuhan tidur dan istirahat. Gangguan tidur merupakan salah satu keluhan yang paling sering ditemukan pada lansia. Salah satu gangguan tidur yang kerap kali dialami lansia adalah insomnia. Insomnia merupakan masalah tidur yang paling sering terjadi pada lanjut usia. Insomnia adalah gangguan masalah tidur ditandai dengan kurangnya jumlah jam tidur dan rendahnya kualitas tidur yang terjadi selama tiga kali dalam satu minggu selama minimal satu bulan (Kurniawan, 2012).

Kejadian insomnia pada lanjut usia terjadi sebanyak 10%-15% dalam populasi (Matthews, 2003). Menurut penelitian *Established Populations for Epidemiologic Studies of the Elderly (EPESE)* mendapatkan dari 9000 responden, sekitar 29% berusia di atas 65 tahun dengan keluhan gangguan tidur (Marcel dkk, 2009). Prevalensi gangguan tidur setiap tahun meningkat, hal ini juga sesuai dengan peningkatan usia dan berbagai penyebabnya. Kaplan dan Sadock (2010) melaporkan kurang lebih 40-50% dari populasi

usia lanjut menderita gangguan tidur. Gangguan tidur kronik (10-15%) disebabkan oleh gangguan psikiatri, ketergantungan obat dan alcohol (Prayitno, 2011).

Survey yang dilakukan di Amerika Serikat yang dikutip oleh Maas (2011) dengan responden sebanyak 428 lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebesar 19% responden mengatakan bahwa mereka sangat mengalami kesulitan tidur, 21% merasa mereka terlalu sedikit tidur, 24% mengungkapkan kesulitan tertidur setidaknya sekali seminggu, dan 39% melaporkan mengalami mengantuk yang berlebihan di siang hari. Di Indonesia pada tahun 2014, 20 – 50% lansia mengeluh mengalami kesulitan tidur. Di Jawa Timur terdapat sekitar 10% dari jumlah lansia di Jawa Timur mengalami gangguan tidur di malam hari (Dinkes 2009 dalam Wijayanti 2012). Di Jawa Timur pada tahun 2013 terdapat 15,8 juta jiwa atau (7,6%). Pada tahun 2014 terjadi peningkatan jumlah lansia, menjadi 18,2 juta jiwa. Pada tahun 2015 terdapat sekitar 24,4 juta jiwa atau 10% (Kespro, 2015). Pada pengambilan data awal tahun 2018 terdapat 55 responden lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut usia di Magetan mengalami insomnia.

Masalah tidur yang terjadi pada lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut usia di Magetan disebabkan oleh faktor lingkungan, dan arena faktor kesehatan. Dari faktor lingkungan biasanya karena teman satu kamar yang membuat keributan atau membuat suara bising. Sedangkan faktor kesehatan adalah karena kebanyakan dari lansia tersebut memiliki riwayat hipertensi sehingga lansia tersebut sulit untuk tidur saat tekanan darahnya tinggi. Masalah tidur pada lansia ini memiliki dampak seperti, mengantuk berlebihan

di siang hari, gangguan memori dan sering terjatuh. Dari berbagai dampak tersebut yang dilakukan dari pihak kesehatan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut usia di Magetan yaitu dengan memberikan motivasi kepada lansia yang melapor mengalami kesulitan tidur dan memeriksa tekanan darahnya. Apabila terjadi peningkatan tekanan darah maka pihak kesehatan memberikan obat penurun tekanan darah.

Masalah tidur dapat disebabkan oleh faktor, diantaranya karena hormonal, obat-obatan dan kejiwaan. Selain itu, kopi dan teh yang mengandung zat perangsang susunan syaraf pusat juga dapat menimbulkan kesulitan tidur. Selain itu insomnia yang utama karena adanya permasalahan emosional, kognitif, dan fisiologis yang berperan terhadap terjadinya disfungsi kognitif, kebiasaan tidak sehat, dan berakibat insomnia (Espie, 2002 dalam Purwanto, 2012). Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab *morbidity* yang signifikan. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari (Marcel dkk, 2009).

Dari berbagai permasalahan insomnia pada lansia tersebut, maka diperlukan peningkatan pengetahuan tentang pencegahan insomnia tersebut dengan memberikan penyuluhan tentang tindakan mencegah insomnia baik itu secara non farmakologis seperti hindari dan minimalkan penggunaan minimum kopi, teh, soda, dan alcohol, serta merokok sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur lansia, hindari tidur siang terutama setelah pukul

14.00 WIB siang dan batas untuk 1 tidur kurang dari 30 menit, pergi ketempat tidur hanya bila mengantuk, mempertahankan suhu yang nyaman di tempat tidur, suara gaduh, cahaya dan temperature dapat mengganggu tidur, lansia sangat sensitive terhadap stimulus lingkungannya (Reny Y, 2014). Penggunaan tutup telinga dan tutup mata dapat mengurangi pengaruh buruk lingkungan. Selain itu lansia harus membuat kontak sosial dan aktifitas fisik secara teratur di siang hari dan lansia harus pula dibantu untuk menghilangkan insomnianya. Membaca sampai mengantuk dan mendengarkan lagu-lagu jawa biasanya merupakan salah satu cara untuk menghilangkan insomnia yang pada lansia (Hardiwinoto, 2005 dalam Kurniawan,2012).

Oleh karena itu dari berbagai permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan pengetahuan lansia tentang pencegahan insomnia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana pengetahuan tentang pencegahan insomnia pada lansia.”.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui bagaimanakah pengetahuan tentang pencegahan insomnia pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk bahan dalam meningkatkan mutu pendidikan keperawatan, dengan adanya penelitian keperawatan dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan kurikulum, terutama yang berhubungan dengan mata ajar gerontologi dan asuhan keperawatan istirahat tidur.

2. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh di bangku kuliah dan menambah pengalaman dan pengetahuan dalam penelitian tentang keperawatan pada lansia terutama insomnia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Tempat Penelitian

Memberikan pengetahuan pada lansia tentang pencegahan terjadinya insomnia pada lansia.

2. Iptek

Dapat digunakan sebagai panduan serta sumber pengetahuan baru tentang pemenuhan kebutuhan kesehatan khususnya dalam bidang gerontology.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan karya tulis ini dapat digunakan untuk peneliti selanjutnya sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Adiyati, 2010 melakukan penelitian dengan judul tentang Pengaruh aromaterapi terhadap insomnia pada lansia di PSTW unit Budi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta. Penelitian ini adalah penelitian experimental, menggunakan desain penelitian *Quasy-experiment* dengan 15 orang lansia sebagai kelompok perlakuan dan 15 orang lansia sebagai kelompok kontrol, analisa data menggunakan uji statistik t test. Pengumpulan sampel menggunakan metode *Purposive sampling*

Dari penelitian diatas, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah judul, teknik, dan lokasi. Sedangkan persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang mengatasi insomnia pada lansia.

2. Aziz, 2014 melakukan penelitian dengan judul tentang Pengaruh terapi pijat (massage) terhadap tingkat insomnia pada lansia di unit rehabilitasi social Pucang Gading Semarang. Penelitian ini menggunakan, metode *quasy experiment design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang sejumlah 115 lansia. Besar sampel didapatkan sebesar 17 untuk kelompok intervensi dan 17 untuk kelompok kontrol dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan di Unit Rehabilitasi Sosial Pucang Gading Semarang.

Dari penelitian diatas, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah judul, teknik, lokasi, dan jumlah sampling. Sedangkan persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang mengatasi insomnia pada lansia.

3. Adi, 2015 melakukan penelitian dengan judul tentang Pengaruh terapi wudhu sebelum tidur terhadap tingkat insomnia pada lanjut usia di PSTW unit Budi Luhur Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan, rancangan *Non equivalent control Group* serta metode *Purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua usia lanjut berusia 60 tahun lebih yang mengalami insomnia yang tinggal di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur. Besar sampel didapatkan sebesar 10-20 responden. Maka sampel pada eksperimen ini 20 lanjut usia yang mengalami insomnia terdiri dari 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Dari penelitian diatas, perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah judul, teknik, lokasi, dan jumlah sampling. Sedangkan persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang mengatasi insomnia pada lansia.

