

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan, yaitu perubahan secara biologis, psikologis dan sosial, khususnya kemunduran berbagai fungsi dan kemampuan yang dulu pernah dimiliki (Tyas, 2018). Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia, yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menjadi tua merupakan suatu proses alami setiap manusia dan banyak perubahan yang normal pada manusia yang menua atau lansia, perubahan ini tidak bersifat patologis akan tetapi dapat membuat lansia lebih rentan terhadap beberapa penyakit (Vibriyanti, 2018). Gangguan tidur atau insomnia merupakan salah satu gangguan paling sering yang dialami lanjut usia. Sekitar 60% lansia mengalami insomnia atau sulit tidur (Saragih, 2010 dalam Masita, 2017). Perubahan lansia yang sering dikeluhkan berupa kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, terjaga terlalu cepat, dan tidur siang yang berlebihan.

Hampir setiap negara di dunia mengalami pertumbuhan ukuran dan proporsi lansia dalam populasi mereka. Terdapat 703 juta orang berusia 65 tahun atau lebih di dunia pada tahun 2019. Jumlah orang lanjut usia diproyeksikan meningkat dua kali lipat menjadi 1,5 milyar pada tahun 2050. Secara global, populasi lansia berusia 65 tahun atau lebih meningkat dari 6% pada tahun 1990 menjadi 9% pada 2019. Proporsi itu diproyeksikan meningkat hingga 16% pada tahun 2050, sehingga satu

dari enam orang di dunia adalah lansia berusia lebih dari 65 tahun (World Population Ageing, 2019).

Seiring bertambahnya jumlah lansia, keluhan insomnia yang dialami oleh lansia juga meningkat. Seperti halnya kejadian insomnia di Afrika dan Taiwan, 32,6% penduduk lansia di Afrika mengeluhkan mengalami insomnia sedangkan di Taiwan sebanyak 41% lansia mengalami insomnia. Sedangkan di Indonesia dengan hasil persentase penduduk lansia mencapai 9,77% dari total penduduk pada tahun 2010 dan akan menjadi 11,34% pada tahun 2020 atau tercatat 28,8 juta orang, dimana kurang lebih 60% lansia di Indonesia dilaporkan mengalami insomnia.. Sebagai provinsi yang memiliki proporsi lansia ketiga terbesar di Indonesia, Jawa Timur mengalami peningkatan jumlah lansia yang sangat besar dari tahun ketahun. Menurut data dari BPS Jawa Timur (2010-2016) seperti dikutip dalam Vibriyanti, Deshinta (2018) menyebutkan bahwa dalam enam tahun terakhir, jumlah lansia di Jawa Timur mengalami kenaikan dari 4,18 juta orang atau 11,17 % (2010) menjadi 4,60 juta orang atau 11,80% dari total jumlah penduduk Jawa Timur pada tahun 2016. Menurut data Departemen Kesehatan Indonesia 2010, lansia yang mengalami gangguan tidur per tahun sekitar 750 orang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling banyak ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 35%-45% lansia melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 25% mengalami gangguan tidur yang serius. Dari hasil survey pendahuluan ke Dinas Kesehatan Kota Surabaya didapatkan data insomnia sebanyak 172 orang mengalami insomnia non medis pada tahun 2019.

Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis jika

seseorang tidak mendapat tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek seperti pelupa, konfusi dan disorientasi. (Sumirta, 2013). Untuk mencegah efek-efek yang ditimbulkan karena kekurangan tidur, lansia diharapkan dapat memenuhi kebutuhan tidur agar tetap sehat khususnya bagi lansia yang tinggal dirumah. Menurut Desaulniers, *et al.*, (2018) pada lansia yang tinggal dirumah dan mengalami kesulitan tidur para lansia kesulitan mengakses fasilitas kesehatan, termasuk waktu menunggu yang lama sehingga perlu dilakukan review ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia yang tinggal dirumah belum bisa dijelaskan secara mendetail, banyak faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia dimana lansia merasa bingung apakah mengalami insomnia atau tidak. Dalam penelitian sebelumnya tidak banyak yang membahas terkait insomnia yang dialami oleh lansia yang tinggal di rumah, sebagai upaya meningkatkan kualitas tidur pada lansia perlu diketahui beberapa penyebab yang berhubungan dengan insomnia yang diderita oleh lansia agar dapat ditangani sesuai dengan faktor yang berhubungan. Seperti yang telah dijelaskan dalam beberapa penelitian terkait insomnia, insomnia memiliki beberapa faktor yang berhubungan diantaranya yaitu usia, gangguan medis, lingkungan, gangguan psikologis seperti kecemasan dan gaya hidup.

Artikel yang ditulis oleh Ajeng Wahyu Ningsih dan Dodik Arso Wibowo (2018) menjelaskan mengenai beberapa faktor yang berhubungan dengan insomnia. Hasil penelitian didapatkan bahwa kebanyakan lansia yang berumur pada pertengahan 66-70 tahun mengalami insomnia dengan tidak adanya pengaruh dari gender yang dimiliki setiap lansia. Selain itu faktor yang berhubungan dengan

insomnia pada lansia yaitu psikologis negatif, penyakit fisik yang menyertai, lingkungan yang buruk dan gaya hidup.

Ulasan yang dilakukan Patel D, et al (2018) terdapat tiga faktor yang menyebabkan insomnia yaitu faktor predisposisi, faktor pencetus, dan faktor persisten. Faktor predisposisi mencakup demografi, biologis, psikologis, dan karakteristik sosial. Wanita dengan usia lebih dari 45 tahun 1,7 kali sering mengalami insomnia daripada pria. Lansia yang mengalami perceraian, terpisah, atau menjanda juga lebih sering mengalami insomnia daripada lansia yang masih berpasangan. Faktor pencetus pada umumnya mencakup sebuah kondisi hidupan dengan penuh tekanan atau kondisi medis yang mempengaruhi istirahat dan tidur. Sedangkan faktor persisten meliputi perilaku atau perubahan kognitif yang muncul akibat insomnia akut. Insomnia akut yang terprovokasi dengan perilaku individu dan perubahan kognitif akan menjadi insomnia kronis. Menurut artikel yang ditulis oleh Erwani dan Nofriandi (2017) dari 67 responden didapatkan keseluruhan responden mengalami insomnia dimana faktor yang berhubungan berupa gaya hidup yang buruk dan mengalami kecemasan berat

Mengetahui berbagai macam determinan insomnia pada lansia yang tinggal di rumah diharapkan dapat lebih mengoptimal dalam menyusun program terkait insomnia di puskesmas yang berfokus pada lansia. Sedangkan bagi lansia sendiri mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan insomnia diharapkan dapat menjadi upaya penangan pertama agar lansia mau mendapatkan perawatan dan tidak menimbulkan insomnia kronis pada lansia. Selain itu, hal ini juga untuk memastikan bahwa kehidupan dan kesejahteraan yang optimal di semua usia (World Population Ageing, 2019). Untuk mengetahui berbagai macam determinan

insomnia pada lansia akan dilakukan *literature review*. Penelitian kepustakaan atau kajian literature (*literature review*) yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan dalam penelitian yaitu jurnal atau artikel yang bereputasi (Sukmadinata, 2009).

1.2 Rumusan Masalah

Apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia yang tinggal di rumah berdasarkan studi empiris?

1.3 Tujuan Penelitian

Menjelaskan determinan insomnia pada lansia yang tinggal di rumah berdasarkan studi empiris yang didapatkan dari jurnal atau artikel dalam 10 tahun terakhir