

## BAB 4

### PEMBAHASAN

#### 4.1 Faktor Penyebab Insomnia Pada Lansia yang Tinggal Di Rumah

Studi yang dilakukan oleh Palmer (2017) melaporkan bahwa perempuan cenderung berisiko mengalami gangguan tidur berupa insomnia dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Dai (2013) yang melaporkan bahwa lansia perempuan secara signifikan memiliki kesulitan tidur saat malam hari dibandingkan laki-laki. Seperti halnya penjelasan dari Milkhatun (2017) perempuan cenderung memiliki kewaspadaan yang rendah terhadap konflik dimana hal ini memunculkan perasaan gelisah yang berujung pada sulitnya lansia perempuan dalam memulai tidur sehingga terjadi insomnia.

Faktor lain yang mempengaruhi insomnia pada lansia adalah gaya hidup yang tidak sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Wang (2019) sebanyak 57,8% lansia yang mengkonsumsi alkohol dinyatakan mengalami insomnia. Tsou, (2013) & Mendoza (2016) menjelaskan bahwa lansia yang mengkonsumsi alkohol dan merokok lebih sering mengalami insomnia dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi alkohol dan rokok.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Erwani, 2017) bahwa gaya hidup menjadi faktor penyebab insomnia. Gaya hidup yang dimaksud adalah mengkonsumsi alkohol, rokok, kopi (kafein), dan kurangnya beraktivitas atau olahraga hal ini menyebabkan perubahan fisiologis pada lansia sehingga mengalami gangguan tidur dan penurunan kualitas tidur. Maka dari itu lansia dianjurkan bangun pagi dan berolahraga selama 1 jam sesuai dengan kemampuan, selanjutnya tidur siang selama 30 menit. Hal ini diperlukan oleh jam biologis manusia, dengan tidur siang setengah jam maka bekerja di siang dan sore akan penuh semangat, terutama pada lansia, lebih-lebih memerlukan tidur siang, sebab lansia biasa tidur tidak terlampau malam dan

bangun di pagi sekali, jadi memerlukan sedikit istirahat di tengah hari, dengan demikian para manula akan dapat tidur dengan nyenyak pada malam hari.

Selain gaya hidup faktor lain yang menjadi penyebab lansia mengalami penurunan kualitas tidur dan insomnia adalah kondisi lingkungan lansia pada saat istirahat. Lingkungan yang tidak tenang dapat menyebabkan seseorang kurang nyaman saat tidur, terutama kamar tidur. 30% orang mengatakan mengalami insomnia dikarenakan kamar tidur yang tidak tenang (Desaulniers *et al.*, 2018).

Terdapat dua hal yang teridentifikasi berhubungan dengan insomnia, yaitu, bantal yang tidak nyaman dan kamar tidur yang tidak sepenuhnya tenang. Bantal yang kurang nyaman menyebabkan lansia terbangun karena kurang nyaman dan juga nyeri. Kamar tidur yang tidak tenang pada malam hari membuat lansia kesulitan untuk memulai tidur dan mudah terbangun. Bantal yang dirancang dengan baik memungkinkan tepat mempunyai distribusi tekanan pada leher. Meskipun bentuk, ketebalan dan bahan bantal bervariasi namun lansia dapat memilih pilihan yang nyaman bagi lansia. Kenyamanan kasur juga dapat mempengaruhi kualitas tidur dengan memilih kasur yang mempermudah posisi pada malam hari untuk mencegah kekakuan otot pada lansia.

Banyak perubahan fisiologis yang normal pada lansia. Lansia lebih rentan terhadap berbagai macam penyakit karena semakin bertambahnya umur maka akan mengalami penurunan fungsi organ. Penurunan kondisi fisik yang berpengaruh pada kondisi mental dan psikososial pada lansia. Salah satunya adalah perubahan neurologis. Akibat penurunan jumlah neuron fungsi neurotransmitter juga berkurang. Lansia sering mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari, dan tidur siang yang berlebihan. Hal inilah yang memicu sebagian besar lansia mengalami gangguan pola tidur (Erlina *et al.*, 2016).

Kesehatan yang buruk berhubungan dengan kejadian insomnia yang dialami lansia, dinyatakan sebanyak 17,9% lansia mengalami insomnia disertai dengan laporan kesehatan yang buruk (Wang *et al.*, 2019). Studi menunjukkan bahwa proporsi insomnia secara signifikan (44,1%) lebih terlihat pada orang dengan penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes, dan migrain dari pada orang yang tidak memiliki kondisi medis ini (Wang *et al.*, 2017).

Penurunan kondisi mental pada lansia dapat menyebabkan gangguan psikologi. Gangguan psikologi memiliki hubungan dengan kejadian insomnia yang dialami oleh lansia, salah satunya berupa depresi. Sebanyak 38,9% lansia mengalami depresi dan mengalami susah tidur yang menjadi insomnia (Wang *et al.*, 2019). Terdapat korelasi yang positif antara insomnia dan depresi. Hal ini dikuatkan dengan penelitian lainnya bahwa depresi memiliki hubungan dengan gangguan tidur. Depresi dapat menyebabkan insomnia, begitu juga sebaliknya atau disebabkan oleh penyakit komorbid lain seperti urogenitas, kardiovaskuler, dan hipotiroidisme.

Milkhatun (2017) menyatakan bahwa dengan bertambahnya usia, seseorang secara berangsur-angsur mulai melepaskan diri dari kehidupan sosialnya atau menarik diri dari pergaulan sekitarnya. Keadaan ini mengakibatkan interaksi sosial menurun, baik secara kualitas dan kuantitas sehingga sering kehilangan ganda (*triple loss*), yakni kehilangan peran (*loss of role*), hambatan kontak sosial (*restraction of contact and relationship*) dan berkurangnya komitmen (*reduced commitment to social mores and values*). Kondisi ini akan menyebabkan lansia rentan terhadap depresi yang dapat berujung kepada gangguan tidur seperti insomnia (Milkhatun, 2017)

Sering kali lansia yang mengalami masalah psikologis atau depresi seperti masalah pensiun, gangguan fisik, kematian orang yang dicintai, dan kehilangan keamanan, ekonomi mengakibatkan lansia sering mengalami gangguan tidur (Erwani, 2017). Gangguan tidur tersebut

apabila tidak diobati secara umum akan menyebabkan gangguan tidur malam, salah satunya yaitu insomnia yang banyak dialami oleh lansia.