

BAB 1
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proyeksi populasi lansia di Indonesia pada tahun 2100 diperkirakan akan mengalami peningkatan yang lebih tinggi daripada populasi lansia di dunia. Indonesia saat ini menduduki urutan ke-5 sebagai negara dengan jumlah populasi lansia terbanyak (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Lansia banyak mengalami perubahan secara biologis, psikologis, dan sosial. Proses perubahan yang dialami oleh lansia antara lain perubahan penampilan fisik, penurunan daya tahan tubuh, dan penurunan berbagai fungsi organ yang mengancam integritas lansia. Selain itu, lansia juga harus berhadapan dengan masalah kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai (Kim *et al.*, 2013). Kondisi tersebut menyebabkan lansia lebih rentan terkena berbagai masalah gangguan tidur. Gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia yaitu insomnia (Lubis *et al.*, 2013).

Insomnia pada lansia dapat menyebabkan kualitas hidup yang diinginkan tidak dapat tercapai. Lansia dalam tahap akhir kehidupannya diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan menikmati hidup bersama keluarga, pasangan hidup, maupun anak-cucunya. Namun, pada faktanya banyak lansia menderita insomnia yang disebabkan oleh depresi dan stres karena memikirkan masalah-masalah kehidupan, selain itu juga disebabkan oleh kebiasaan-kebiasaan buruk serta lingkungan yang tidak nyaman sehingga menyebabkan timbulnya insomnia pada lansia (Kim *et al.*, 2013). Insomnia sendiri merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai atau

mempertahankan tidur (Muppavarapu, Muthukanagaraj & Saeed, 2020). Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas tidur yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Waktu tidur yang dibutuhkan lansia yaitu 6-7 jam per hari. Waktu tidur yang sesuai dengan porsinya dapat menjaga kondisi tubuh tetap optimal (Kim *et al.*, 2013).

Banyak intervensi yang telah dikembangkan untuk mengatasi insomnia. *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) merupakan salah satu intervensi untuk mengatasi insomnia yang telah beberapa kali diteliti. CBT adalah metode terapi yang dikembangkan oleh Aaron Beck yang bertujuan untuk mengubah distorsi kognitif untuk menghasilkan perilaku baru yang lebih adaptif (McMain, Newman, Segal & DeRubeis, 2015). Namun, dari hasil penelitian tersebut diketahui masih terdapat keraguan mengenai keefektivitasan dari CBT. Banyak penelitian yang membandingkan CBT dengan terapi lain, serta banyak intervensi baru yang dikembangkan untuk disandingkan dengan CBT. Oleh karena itu, diharapkan dari *Literature Review* ini dapat lebih diketahui bahwa CBT masih dapat terbukti keefektivitasannya dalam mengatasi insomnia khususnya pada lansia.

Prevalensi insomnia khususnya pada lansia di Indonesia diketahui cukup tinggi yaitu sekitar 67% penduduk lansia di Indonesia menderita insomnia dan sekitar 50%-nya adalah lansia berusia 65 tahun ke atas. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan keluhan insomnia, dan sekitar 17% lansia mengalami insomnia yang serius (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Jika insomnia pada lansia tidak segera diatasi, lansia tidak akan

mendapatkan waktu tidur yang cukup, sehingga dapat menimbulkan efek-efek negatif pada psikologis lansia seperti pelupa, kebingungan, dan disorientasi. Selain itu, lansia yang mengalami insomnia tidak hanya dapat mengganggu stamina dan suasana hati, tetapi juga kesehatan, kinerja, dan kualitas hidup (Spira *et al.*, 2014).

Insomnia pada lansia dapat dicegah dan diobati, namun insomnia yang telah berlangsung dalam durasi yang lama, jika tidak segera ditangani maka dapat berdampak serius dan dapat menjadi insomnia yang kronis (Spira *et al.*, 2014). Berdasarkan pada beberapa hasil penelitian sebelumnya, terdapat beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan insomnia pada lansia. Menurut penelitian oleh Roepke & Ancoli-Israel (2010), kejadian insomnia pada lansia diakibatkan oleh faktor yang bervariasi baik faktor psikososial maupun faktor biologis. Banyak lansia memiliki penyakit yang mendasari atau kondisi kesehatan lainnya yang dapat mempengaruhi pola tidur. Selain itu, efek samping dari pengobatan, ketidakmampuan secara fisik, gangguan kognitif, kematian, ketidakmampuan pasangan hidup, masalah ekonomi dan finansial, serta stres kehidupan, seluruhnya dapat menimbulkan keadaan disforia yang kemudian mengakibatkan timbulnya insomnia pada lansia (Roepke & Ancoli-Israel, 2010).

Intervensi utama yang dapat dilakukan untuk mengatasi insomnia pada lansia yaitu *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). CBT merupakan terapi non farmakologi, dimana terapi non farmakologi memang lebih dianjurkan karena tidak menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan tubuh (Cunnington, Junge, & Fernando, 2013). CBT dirasa lebih efektif daripada

terapi lain, karena dalam penerapannya CBT menggunakan gabungan dari terapi kognitif dan perilaku, sehingga cocok digunakan untuk penanganan insomnia yang memerlukan intervensi secara langsung untuk memperbaiki perilaku, pola pikir yang salah, dan hubungan antarkeduanya yang memperparah kondisi penderita (McMain, Newman, Segal & DeRubeis, 2015).

Komponen CBT untuk mengatasi insomnia didesain sesuai dengan teori *The Behavioral Models of Insomnia* oleh Spielman, implementasinya menekankan pada perubahan kognitif dan perilaku agar individu menjadi lebih adaptif. CBT diarahkan kepada modifikasi fungsi berpikir dengan menekankan otak sebagai penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, bertindak, dan memutuskan kembali. Sedangkan, pendekatan pada aspek *behavior* diarahkan untuk membangun hubungan yang baik antara situasi permasalahan dengan kebiasaan dalam merespon permasalahan tersebut, sehingga seseorang harus mampu mengubah cara berfikir dan perilakunya sendiri demi mencapai tujuan yang diinginkan (Cunnington, Junge, & Fernando, 2013).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa CBT efektif untuk menangani insomnia meskipun tidak disertai dengan pemberian obat atau terapi farmakologi (Williams, Roth, Vathauer & McCrae, 2013; Walia & Mehra, 2016; Kryger, Roth & Dement, 2017). Penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Trauer *et al.* (2015) menyatakan bahwa perlu adanya penelitian lebih lanjut pada pemberian CBT sebagai metode terapi utama tanpa adanya pemberian obat antipsikotik atau obat sedatif. Pertimbangan ini perlu dilakukan untuk efek kesembuhan jangka panjang dan kepuasan pasien. Oleh karena hal

tersebut, peneliti tertarik melakukan studi literatur tentang Efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk Menurunkan Tingkat Insomnia pada Lansia.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif menurunkan tingkat insomnia pada lansia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia berdasarkan pada telaah literatur.

1.3.2 Tujuan Khusus

Menganalisis efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil analisis literatur ini diharapkan dapat menjelaskan mengenai efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia, serta dapat digunakan sebagai landasan dalam pengembangan ilmu keperawatan terutama dalam lingkup keperawatan komunitas, jiwa, dan gerontik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi lansia

Dapat memberikan informasi mengenai efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) untuk menurunkan tingkat insomnia, sehingga dapat menjadi referensi pilihan terapi bagi lansia guna menurunkan tingkat insomnia pada lansia.

2. Bagi keluarga

Dapat menambah pengetahuan tentang insomnia dan bagaimana *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) serta efektivitasnya untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia, sehingga keluarga dapat memberikan dukungan dalam meningkatkan kualitas psikososial lansia khususnya kualitas tidur pada lansia.

3. Bagi perawat

Dapat digunakan sebagai acuan perawat untuk mengoptimalkan peran perawat kesehatan komunitas, jiwa, dan gerontik dalam hal memonitor kualitas psikososial lansia khususnya kualitas tidur pada lansia dengan mengetahui bagaimana *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan efektivitasnya untuk menurunkan tingkat insomnia pada lansia.