

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan memengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Depkes RI, 2004).

Lansia juga diartikan sebagai keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual (Hawari, 2011).

Perubahan usia datang tanpa disadari (Rafknowledfe, 2004). Seiring perubahan usia, lansia akan mengalami banyak perubahan seperti penurunan atau kemunduran fungsi biologis, mental maupun psikis. Lansia mengalami kemunduran secara biologis seperti jumlah sel yang akan lebih sedikit dan ukurannya akan lebih besar, penurunan sistem pendengaran dan penglihatan, kemampuan jantung dalam memompa darah menurun, hubungan persarafan menurun, lambat dalam merespon, khususnya stres, dan sebagainya. Penurunan mental yang terjadi ialah perubahan pada memori dan IQ. Sedangkan penurunan secara psikis ialah adanya penurunan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan dan stres (Nugroho, 2000).

Stres merupakan masalah kesehatan jiwa yang paling banyak dihadapi pada lansia. WHO memperkirakan bahwa angka prevalensi stres pada lansia umumnya

bervariasi antara 10 dan 20%, tergantung pada situasi budaya. Stres secara bermakna dikaitkan dengan variabel seperti usia, tingkat pendidikan, pendapatan pribadi, dan ketergantungan keuangan. Secara keseluruhan populasi lansia dengan stres sedang sampai stres berat bervariasi dalam tingkat keparahan (Sapkota & Pandey, 2013). Dari hasil penelitian juga didapatkan prevalensi lansia yang mengalami stres di dunia berkisar 4,7-16% (Barua, et.al, 2011).

Terdapat beberapa faktor biologis, fisis, psikologis, dan sosial yang membuat seorang lansia rentan terhadap stres. Perubahan yang terjadi seringkali disebabkan oleh stresor seperti pensiunan, kemunduran kemampuan atau kekuatan fisik, masalah keuangan, kehilangan keluarga, dan merasakan atau kesadaran akan kematian (Nugroho, 2000). Brodaty, et al (1991, dikutip dari Katona 1994) mengatakan, stres pada lansia sering muncul dalam bentuk gangguan tidur (insomnia), kecemasan, menyalahkan diri sendiri, ingin bunuh diri, kelemahan umum, kehilangan nafsu makan, dan masalah pencernaan. Semakin tinggi stres pada lansia, maka kebutuhan waktu tidur akan berkurang (Rafknowledge, 2004).

Salah satu masalah kesehatan yang banyak dihadapi kelompok lanjut usia adalah insomnia (Potter & Perry, 2005). Insomnia didefinisikan sebagai gangguan tidur dimana seseorang secara terus-menerus mengalami kesulitan tidur atau bangun terlalu cepat. Ini dapat terjadi secara sporadik saja sebagai reaksi terhadap perasaan yang meluap-luap atau karena gangguan emosional (Semiun, 2006).

Secara luas gangguan tidur pada lansia dapat dibagi menjadi: kesulitan masuk tidur (*sleep onset problems*), kesulitan mempertahankan tidur nyenyak (*deep maintenance problem*), dan bangun terlalu pagi (*early morning awakening/EMA*).

Gejala dan tanda yang muncul sering kombinasi ketiganya, munculnya ada yang sementara atau kronik. Penyebab gangguan tidur pada lansia merupakan gabungan banyak faktor, baik fisis, psikologis, pengaruh obat-obatan, kebiasaan tidur, maupun penyakit penyerta lain yang diderita (Rahayu, 2009).

Seseorang menunjukkan respon tidur yang konsisten untuk stres, dan individu dengan sistem saraf simpatik aktivasi yang lebih besar mungkin lebih rentan untuk mengalami insomnia (Drake, et.al, 2004). Seseorang dapat mengalami insomnia akibat stres situasional seperti masalah kerja, keluarga, penyakit, atau kehilangan orang yang dicintai. Insomnia akibat situasi stres dapat menyebabkan kesulitan kronik untuk mendapatkan tidur yang cukup (Potter & Perry, 2005).

Seorang lanjut usia yang tidak potensial membutuhkan bantuan orang lain dalam memenuhi kebutuhan hidupnya sehari-hari, salah satunya dengan tinggal di panti. Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) merupakan panti Werdha yang bernaung di bawah Departemen Sosial RI yang menampung lansia dengan fisik/kesehatan masih mandiri, tetapi ada keterbatasan di bidang sosial ekonomi (Darmojo & Martono, 2006). Salah satunya yang ada di Sumatera Barat ialah Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih, yang berada di Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. PSTW Sabai Nan Aluih merupakan panti sosial yang merawat lansia terbanyak di Sumatera Barat. Dari data yang ada, PSTW Sabai Nan Aluih saat ini merawat 100 lansia. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Syukra (2012), didapatkan 46% dari 50 lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin mengalami stres.

Berdasarkan masalah di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih, Sicincin.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih, Sicincin.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih, Sicincin.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui derajat stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih, Sicincin.
- b. Mengetahui derajat insomnia lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih, Sicincin.
- c. Mengetahui hubungan stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Aluih, Sicincin.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih, Sicincin

Sebagai bahan masukan dalam merawat dan menangani lansia, khususnya yang mengalami stres dan insomnia.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan mengenai stres dan insomnia, khususnya pada lansia.

1.4.3 Bagi Peneliti lain

Sebagai rujukan ilmiah bagi peneliti lain dalam mengembangkan ilmu pengetahuan.

