

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Saat ini di kawasan Asia Tenggara penduduk yang berusia diatas 60 tahun berjumlah 142 juta orang dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 3 kali lipat di tahun 2050. Untuk mencegah munculnya masalah akibat peningkatan jumlah lansia, WHO mencanangkan program peningkatan kesehatan agar seseorang memiliki usia yang lebih panjang dan tetap produktif (Kemenkes, 2013).

Pada hari kesehatan dunia 07 April 2012, WHO mengajak negara-negara untuk menjadikan penuaan sebagai prioritas penting mulai dari sekarang. Menurut data dari WHO (*World Health Organization*), kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik tahun 2013 bahwa penduduk lansia meningkat secara konsisten dari waktu ke waktu. Jumlah penduduk pada tahun 2012 jumlah penduduk Lansia meningkat menjadi 11,3 juta orang atau 8,9 persen, pada tahun 2013 jumlah Lansia 15,1 juta jiwa atau 7,2 persen dari seluruh penduduk dan pada tahun 2014 jumlah Lansia 18,4 juta jiwa dari seluruh penduduk atau 8,4 persen, dan diperkirakan pada tahun 2020 akan menjadi 29 juta orang atau 11,4 persen (Biro Pusat Statistik, 2013).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2012 didapatkan cakupan lansia sebanyak 69.666 dan terjadi peningkatan pada tahun 2013 didapatkan angka cakupan lansia sebanyak 71.312 orang (Profil Dinas Kesehatan Sumatera Barat, 2014).

Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin yang merupakan salah satu tempat untuk merawat Lansia di Sumatera Barat, dengan jumlah tempat hunian 14 wisma. Rata-rata Panti Jompo Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin merawat dan menampung sekitar 110 lansia. Secara kuantitatif kedua parameter tersebut berdampak pada berbagai persoalan kesehatan yang dihadapi pada Lansia salah satunya masalah Insomnia dalam menghadapi masa tua (Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih, 2015).

Gangguan mental yang sering dijumpai pada lansia yaitu insomnia, stres, depresi, anxietas, demensia dan delirium. Salah satu bentuk perubahan lansia adalah perubahan pola tidur. Perubahan pola tidur ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu psikologis, biologis, penggunaan obat-obatan, alkohol dan lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan buruk, juga dapat menyebabkan gangguan tidur. Faktor psikologis memegang peranan utama terhadap kecenderungan insomnia (Carpenito, 2012).

Efek psikologis yang ditimbulkan oleh insomnia dapat berupa gangguan memori, gangguan konsentrasi, *irritable* (mudah marah), kehilangan motivasi hidup, mudah depresi dan sebagainya. Efek fisik yang disebabkan oleh insomnia adalah berupa kelelahan, nyeri otot, memperparah hipertensi, penglihatan menjadi kabur, konsentrasi berkurang (tidak fokus) dan

sebagainya. Efek sosial yang disebabkan oleh insomnia adalah berupa kualitas hidup yang terganggu, seperti sulit berprestasi kurang menikmati hubungan sosial dengan keluarga dan lingkungan sekitar, sering minder, tidak mudah bersosialisasi (Wulandari, 2011).

Orang yang kurang tidur dari lima jam setiap malamnya memiliki angka harapan hidup yang lebih sedikit dibandingkan mereka yang biasa tidur 7 – 8 jam setiap malam. Namun ini termasuk perkecualian bagi mereka yang sepanjang hidupnya memang sudah terbiasa tidur selama lima jam (Wulandari, 2011).

Menurut Rizema (2011) faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia adalah kecemasan, depresi, penyakit pada lanisa, efek samping pengobatan, diet makanan, lingkungan, kafein, nikotin dan alkohol serta kurang berolahraga. Selain itu Potter & Perry (2006) mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia yaitu penyakit fisik, obat-obatan, gaya hidup, stres emosional, lingkungan, latihan fisik dan kelelahan dan asupan makanan.

Kegelisahan yang mendalam, yang biasanya dikarenakan memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi. Kecemasan yang berkepanjangan sering menjadi penyebab dari insomnia jenis kronis, sedangkan berita-berita buruk gagal rencana dapat menjadi penyebab insomnia transient (Rizema, 2011).

Beberapa penyakit yang dapat menyebabkan insomnia antara lain parkinson (gangguan syaraf otak), sesak nafas, flu, hipertiroid (produksi kelenjer tiroid yang meningkat, hipotiroid (produksi kelenjar tiroid yang menurun), hipoglikemia, batuk, gangguan fungsi hati, gangguan fungsi ginjal,

gagal jantung, pikun, hipertensi dan beberapa penyakit lain. Nyeri kronik akibat rematik menopause, kolik (nyeri hebat), neuralgia (nyeri otot) dan kanker dapat menyebabkan insomnia. Suasana yang dapat mengganggu tidur di waktu malam hari adalah nokturia (sering buang air kecil diwaktu malam), suhu udara yang terlalu panas atau terlalu dingin, suasana ruangan yang berisik (Wulandari, 2011).

Ada atau tidak adanya stimulus tertentu dari lingkungan dapat menghambat upaya tidur, contohnya suhu yang tidak nyaman, ventilasi yang buruk, atau suara-suara tertentu. Stimulus tersebut dapat memperlambat proses tidur. Namun, seiring waktu individu dapat teradaptasi terhadap kondisi tersebut sehingga tidak lagi terpengaruh (Saputra, 2013).

Penelitian dilakukan Fransiska (2013) hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Panik Kecamatan Mapanget Manado ditemukan hasil kurang dari setengah lansia mengalami cemas 41,2%, dan lebih dari setengah 58,8% lansia mengatakan mengalami insomnia. Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia di BPLU “ Senja Cerah” Manado dengan hasil  $p$  value=0,003.

Hasil penelitian Sudaryanto (2014) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lanjut usia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo ditemukan hasil 46,2% lansia mengalami insomnia 45,8% tingkat kecemasan berat. Sebanyak 63,1% lansia mengalami penyakit. Kurang dari sebagian 42,3% lingkungan lansia tidak mendukung terhadap insomnia 57,7% lingkungan mendukung terhadap insomnia.

Berdasarkan fenomena yang peneliti temukan pada bulan April 2015 di salah satu Wisma Ombilin Panti Sosial Tresna Werdha terhadap 9 orang lansia, 6 orang mengalami insomnia, hal ini dikarenakan salah seorang lansia mengalami depresi sehingga mengganggu tiap malam menggedor-gedor pintu sehingga membuat lansia lainnya terganggu dalam tidur, 3 orang mengatakan mengalami nyeri sendi, pinggang dan sakit kepala, 2 orang mengalami kecemasan karena keluarga jarang menjenguk atau melihatnya.

Bertitik tolak dari permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari uraian ini peneliti tertarik mengetahui apakah faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.

## **C. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui distribusi frekuensi insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.

- b. Diketahui distribusi frekuensi tingkat kecemasan lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.
- c. Diketahui distribusi frekuensi penyakit pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.
- d. Diketahui distribusi frekuensi faktor lingkungan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.
- e. Diketahui hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.
- f. Diketahui hubungan penyakit pada lansia dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.
- g. Diketahui hubungan faktor lingkungan dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2016.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat :

1. **Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan**

Dapat mengembangkan ilmu keperawatan khususnya pada keperawatan gerontik sehingga di ketahui permasalahan yang spesifik pada lansia.

2. **Bagi Pelayanan Kesehatan**

Dapat menjadi masukan dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia sehingga tercapai asuhan keperawatan yang komprehensif.