BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia, yang berusia 60 tahun ke atas, merupakan tahap akhir dari kehidupan setiap orang (Putri, 2021). Populasi global mengalami peningkatan jumlah dan proporsi lansia, menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2020, populasi individu berusia 60 tahun ke atas diseluruh dunia telah mencapai 1,4 miliar, pada tahun 2050, angka ini diperkirakan akan berlipat ganda, mencapai 2,1 miliar, dengan jumlah individu berusia 80 tahun atau lebih diantisipasi meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050, mencapai 426 juta (WHO, 2022). Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2022, Indonesia memiliki persentase penduduk lansia sebesar 10,48%. Diantara provinsi-provinsi di Indonesia, Provinsi DI Yogyakarta memiliki proporsi penduduk lansia tertinggi, yaitu 16,69%, sementara DKI Jakarta berada diurutan ke-9 dengan 9,90%, dan Jakarta Pusat berada diurutan ke-5 dengan 114,96 (Poltak & Dkk, 2022).

Seiring dengan tingginya jumlah lansia, kesulitan yang mempengaruhi orang tua, yang banyak dan beragam, termasuk penyakit kardiovaskular, rasa sakit atau ketidaknyamanan, masalah eliminasi, masalah ketajaman visual, gangguan pendengaran, dan masalah tidur (Agustina & Sitorus, 2021). Insomnia dan gangguan tidur adalah beberapa masalah kesehatan yang telah disebutkan dan sering dihadapi oleh orang tua. Masalah yang berkembang pada orang tua dengan insomnia termasuk kesulitan tidur, kecenderungan untuk bangun lebih awal, sakit kepala di siang hari, kesulitan berkonsentrasi, dan

lekas marah (Mitayani, 2018).

Prevalensi insomnia di seluruh dunia sangat tinggi, yaitu sekitar 10%-30% dari total populasi dan pada lansia jumlah ini bisa lebih tinggi sekitar 50%-60%, prevalensi insomnia tertinggi pada lansia secara global pada tahun 2020 adalah di Amerika Serikat dengan total 83.952 dan terendah di Meksiko dengan total 8.712 (WHO, 2020). Di Indonesia prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi pada tahun 2020 yaitu sekitar 67% (BPS, 2020). Ini berarti bahwa hampir 28 juta dari 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Insiden penyakit ini terutama cukup tinggi di Jawa dan Bali, di mana ia mempengaruhi lebih dari 44% dari semua orang senior. Di Jawa Timur, 45% manula mengatakan mereka mengalami kesulitantidur malam hari (A. Kurniawan et al., 2020).

Orang tua sering melaporkan mengalami kesulitan tidur (*sleep onset problem*), menjaga diri dalam tidur nyenyak (masalah pemeliharaan mendalam), dan bangun terlalu dini (bangun pagi / EMA) (Rarasta, Ar, et al., 2018). Banyak penderita insomnia mengeluh karena ketidakmampuan mereka untuk tidur, kurang tidur, mimpi yang mengganggu ketika mereka tidur, dan kesehatan yang buruk. Bahkan ketika ditawarkan banyak kesempatan untuk tidur, mereka yang menderita insomnia tidak akan bisa tidur nyenyak.

Insomnia mengacu pada masalah tidur, susah tertidur, atau bangun lebih awal dari biasanya dan mengalami kesulitan tidur kembali. Kesulitan sosial, psikologis, intelektual, dan perilaku semuanya dapat disebabkan olehinsomnia (Bolstad & Nadorff, 2020). Dampak dari insomnia menurut (Afif & Munir, 2015) yaitu kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, lesu selama kegiatan siang hari, kehilangan motivasi, dan kinerja sosial yang buruk adalah efek dari

insomnia. Orang yang tidak cukup tidur lebih cenderung membuat kesalahan dan menjadi gelisah di tempat kerja. Ini karena mereka kelelahan karena tidak cukup tidur. Depresi akan menjadi efek yang lebih umum, dan kegiatan rutin seperti mengemudi dan mengerjakan pekerjaan rumah dapat terganggu karena insomnia.

Empat kategori gangguan tidur yaitu gangguan tidur primer, gangguan tidur yang disebabkan oleh penyakit mental lainnya, gangguan tidur yang disebabkan oleh penyakit medis umum, dan gangguan tidur yang diinduksi zat yang didasarkan pada etiologi. Perubahan fisiologis, seperti yang disebabkan oleh proses penuaan alami, dapat menyebabkan masalah tidur- bangun. Ketika orang lanjut usia mengeluh gangguan tidur, penting untuk mempertimbangkan riwayat masalah tidur masa lalu mereka, kebersihan tidursaat ini, penggunaan obat masa lalu, laporan pasangan, log tidur, dan polisomnogram malam. Insomnia, pola tidur yang tidak teratur, dan sleepapnea adalah beberapa masalah tidur yang sering dikeluhkan orang tua (Situmaeng, 2018).

Menurut Dinata, (2015) pada lansia, cukup tidur dapat menurunkanrisiko kecelakaan, meningkatkan semangat mereka, membantu mereka mengelola berat badan mereka, mempertajam pikiran dan daya ingat mereka, dan memberi mereka lebih banyak energi. Sistem kekebalan tubuh yang sehat memungkinkan tubuh untuk secara efektif memerangi berbagai infeksi mikroba dan mencegah penyakit.

Hasil yang dilakukan Khairani (2022) Hasil penelitian menunjukkan bahwa insomnia ringan lebih sering menyerang 204 lansia di Banda Aceh (56,8%) dibandingkan insomnia berat, yang lebih sering menyerang 48 lansia (13,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh

Erwani & Nofriandi (2017) bahwa lebih dari separoh, 44 lansia (65,7%)lansia mengalami insomnia. Menurut Maisharoh & Purwito (2020) yang mengatakan bahwa lansia akan mengalami insomnia pada dirinya dengan seiring berjalannya waktu.

Banyak faktor penyebab insomnia, terutama yang berkaitan dengan komponen fisik, psikologis, dan lingkungan, dapat berkontribusi terhadap insomnia. Gangguan fisik termasuk batuk, nyeri (rematik, keseleo, asam urat), migrain, kaki gelisah, dan gejala serupa lainnya, serta sesak napas (asma, bronkitis), adalah beberapa penyebab penyebab yang diketahui. Faktor tambahan yang berkontribusi terhadap insomnia termasuk konsumsi alkohol dan kafein yang berlebihan (Situmeang dkk., 2022). Penyebab psikologis insomnia berkaitan dengan usia sehingga sulit tidur maka terjadilah penurunan memori, suasana hati kurang baik, stres, dan depresi (Setiawati dkk., 2021). Selain itu, lansia mengalami kesulitan tidur karena kondisi lingkungan di rumah mereka, seperti kebisingan atau kesulitan bangun ketika seseorang menyalakan lampu atau TV (Biahimo dkk., 2021).

Lama tidur nyenyak akan semakin pendek durasinya seiring bertambahnya usia. Sejak memasuki usia 20-an, lansia bahkan sudah mulai merasakan efek dari proses penuaan ini. Seiring bertambahnya usia, insomnia menjadi proses penuaan yang umum. Orang tua yang tidak cukup tidur merasa bingung, curiga, kurang produktif di tempat kerja, dan memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih rendah. Selain menurunkan kualitas hidup orang tua, memperburuk kondisi medis yang mendasarinya, mengubah perilaku, menurunkan suasana hati, dan meningkatkan risiko kecelakaan termasuk jatuh dan kecelakaan di rumah, insomnia juga dapat mengakibatkan kematian orang

tua. Sebenarnya, fatal familial insomnia (FFI), bentuk insomnia yang sangat langka yang disebabkan oleh penyebab keturunan, memang ada. Di seluruh dunia, kondisi ini hanya mempengaruhi 40 keluarga. Seseorang dengan FFI akan mengalami episode panik, halusinasi, penurunan berat badan, demenisa, dan kadang-kadang kematian. Masalah tidur ini menyebabkan penurunan aktivitas neuron otak. FFI biasanya mempengaruhi individu paruh baya dan mengakibatkan kematian dalam satu sampai dua tahun (Nurhidayati, 2016).

Mayoritas responden di Panti Jompo Karya Kasih Medan berusia antara 61 dan 70 tahun, menurut temuan penelitian (Lubis dkk., 2020). Mayoritas penghuni di Panti Jompo Karya Kasih Medan adalah perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa insomnia mempengaruhi 75% lansia di Panti KaryaKasih. Indikasi dan gejala insomnia yang paling umum termasuk kesulitan tidur, masalah tetap tertidur, lekas marah, melankolis, kecemasan, bisul, dan kesulitan tidur (Lubis dkk., 2020).

Rutinitas positif termasuk menjaga kebersihan tempat tidur, mengatur waktu tidur yang teratur, membatasi penggunaan media sosial, dan menghindari begadang dapat berfungsi sebagai dasar untuk teknik pengobatan insomnia. Selain itu, orang tua dapat menetapkan praktik tidur lebih awal dari jam 9 malam, dan tidur untuk jumlah waktu yang sesuai idealnya, 8 jam untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka (Amaral dkk., 2014).

Menurut Pittara (2019) ada beberapa teknik untuk mengobati gangguan tidur, termasuk membuat lingkungan Anda kondusif untuk tidur, berpantang alkohol, kafein, dan tembakau, menyelesaikan pekerjaan di awal malam, tidur teratur, dan berolahraga.

Hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 10 lansia yang

diamati dan diwawancarai pada 20 Juni 2023 di Panti Tresna Werdha Budi Mulia 1, Cipayung, Jakarta Timur. Tujuh dari sepuluh dengan gangguan tidur atau insomnia dan tiga orang lainnya tidak mengalami insomnia. Insomnia ini ditandai dengan kesulitan tidur, tetap tertidur, atau bangun lebih awal dari biasanya dan tidak dapat tertidur lagi.

Mengingat konteks di atas, maka peneliti tertarik untuk mempelajari bagaimana gambaran insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Cipayung di Jakarta Timur

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana gambaran kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Cipayung, Jakarta Timur?"

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bagaimana gambaran kejadian insomnia pada lansia.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi karakteristik lansia meliputi usia dan jenis kelamin lansia di Panti Sosial Tresna werdha Mulia 01 Cipayung, Jakarta Timur.
b. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna werdha Mulia 01 Cipayung, Jakarta Timur.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dalam penelitian ini akan membahas tentang gambaran kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 Cipayung, Jakarta Timur. Batasan karakteristik pada penelitian ini adalah tingkat insomnia pada lansia. Sasaran pada penelitian ini adalah lansia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Pelayanan Kesehatan

Lembaga Sosial (PSTW) Budi Mulia 1 Tresna Werdha akan mendapatkan informasi dan masukan dari penelitian ini mengenai bagaimana mendeskripsikan insomnia pada lansia dan penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam membuat program panti werdha untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang cara mencegah insomnia pada lansia.

1.5.2 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi di perpustakaan dalam menambah informasi dalam pengembangan ilmu keperawatan tentang gambaran tingkat insomnia pada lansia.

1.5.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan data dasar terkait gambaran tingkat insomnia pada lansia.