

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Proses menua lanjut usia terjadi pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, dan terutama kesehatan, karena dengan semakin bertambahnya usia, fungsi organ tubuh semakin menurun. Menua atau menjadi tua merupakan suatu keadaan yang terjadi didalam kehidupan manusia. Proses menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai pada satu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak permulaan kehidupan (Dewi, 2014). Berkaitan dengan proses menua, terdapat perubahan yang mempengaruhi penurunan aktivitas lansia. Tidur merupakan bentuk aktivitas yang mempengaruhi kualitas kesehatan individu. Ketika seseorang beranjak tua maka akan banyak memerlukan istirahat dengan membutuhkan waktu tidur yang berkualitas. Bentuk gangguan tidur yang dialami lansia adalah insomnia. Insomnia pada lansia disebabkan karena kurangnya kegiatan fisik sepanjang hari, tidur yang sebentar-sebentar sepanjang hari, gangguan cemas, stres dan depresi, suasana kamar yang kurang nyaman, sering berkemih ketika malam hari dan infeksi saluran kemih (Maryam, 2008).

Menurut WHO penduduk lanjut usia baru berjumlah 7,7 juta jiwa atau 5,2% dari seluruh jumlah penduduk. Pada tahun 1990 jumlah penduduk lanjut usia meningkat menjadi 11,3 juta orang atau 8,9%. Jumlah ini meningkat di seluruh Indonesia menjadi 15,1 juta jiwa pada tahun 2000 atau 7,2% dari seluruh penduduk. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2010 diperkirakan

sebesar 7% atau 18.575.000 jiwa penduduknya adalah lansia. Populasi lanjut usia tersebut terus meningkat mencapai 11,34% pada tahun 2020 (Narulita, 2013). Di Indonesia setiap tahun sekitar 17% mengalami keluhan tidur yang serius. Sekitar 67% prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi. (Novianti, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 januari 2019 di UPTD Pesangrahan PMKS Mojopahit Kab. Mojokerto sebanyak 30 lanjut usia dan pada 10 lanjut usia yang telah di wawancara hasil yang di dapatkan menunjukkan bahwa terdapat 7 orang (70%) mengalami Insomnia berat diakibatkan kepikiran dengan keluarga anak, cucu dan suasana dirumah, 2 orang (20%) mengalami Insomnia ringan dikeranakan kepikiran kenapa mereka bisa dipanti, dan 1 orang (10%) tidak mengalami Insomnia dikeranakan sering merenung sendiri.

Salah satu perubahan pada lansia adalah perubahan pola tidur. Gangguan tidur disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu psikologis dan biologis, penggunaan obat-obatan dan alkohol, lingkungan yang mengganggu serta kebiasaan buruk, juga dapat menyebabkan gangguan tidur. Faktor psikologis memegang peranan utama terhadap kecenderungan insomnia. Biasanya insomnia disebabkan oleh stres, perubahan hormon, dan kelainan-kelainan kronis. Insomnia yang terjadi dalam tiga malam atau lebih dalam seminggu dalam jangka waktu sebulan termasuk insomnia kronis, salah satu penyebab insomnia kronis adalah depresi (Rafknowledge, 2010).

Insomnia pada lansia memiliki beberapa dampak pada lansia. Dampak tersebut diantaranya meliputi dampak kesehatan fisik, psikis, dampak dalam hidup

bermasyarakat dan dampak finansial. Dampak fisik diantaranya dapat terjadi kegemukan, gangguan jantung dan diabetes. Dampak psikis diantaranya seperti dapat menyebabkan amygdala (bagian otak yang bertugas memproses emosi) menjadi lebih aktif dan prefrontal cortex (bagian otak depan) menjadi kurang aktif. Sedangkan dampak hidup didalam masyarakat yaitu berpengaruh pengobatan (Widya, 2010).

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor tersebut seperti penyakit fisik (seperti nyerijangka panjang, kandung kemih atau prostat, penyakit), faktorr lingkungan, penggunaan obat-obatan, dan penyakit mental seperti stress (Dewi, 2014). Stres hampir dirasakan oleh setiap orang. Stress merupakan relaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan dalam tubuh yang terganggu karena tekanan psikologis (Dewi, 2014).

Stres dapat menimbulkan dampak bagi lansia baik fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual. Dampak fisik pada lansia seperti pandangan kabur, gerakan lamban, dan mudah lelah. Dampak sosial yang dihadapi yaitu seperti menurunnya aktifitas soaial dimasyarakat. Dampak intelektual seperti berkurangnya kemampuan untuk mengingat. Dampak psikologis seperti sering cemas dan stress. Dampak spiritual seperti lebih sering mengingat kematian. Dampak yang terjadi tersebut sehingga dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup pada lansia (Dewi, 2014).

Penanganan gangguan tidur dapat dilakukan dengan tindakan non farmakologis seperti hindari dan meminimalkan penggunaan minum kopi, teh, soda dan alkohol, hindari tidur siang .Selain itu lansia harus membuat kontak sosial dan aktivitas fisik secara teratur di siang hari dan lansia harus pula dibantu untuk menghilangkan kecemasannya. Kegiatan membaca sampai mengantuk dan

mendengarkan lagu-lagu Jawa. Pendekatan secara sistematis terhadap gangguan tidur lebih ditekankan pada pendekatan komprehensif terhadap seluruh kondisi kesehatan fisik dan mentalnya dan lebih bersifat konservatif. Upaya meningkatkan higiene tidur seperti membersihkan tempat tidur sebelum tidur perlu dilaksanakan di Panti Werda. Terapi dengan obat-obatan psikotropika perlu diberikan dengan dimulai dosis efektif paling kecil, sehingga tidak menimbulkan efek kumulatif (Kurniawan, 2012). Stress dapat diatasi dengan cara mengubah cara kita bereaksi pada suatu keadaan. Mengurangi stress dapat dilakukan dengan berbagai macam cara seperti olahraga secara teratur, dan melakukan relaksasi.

1.2. Rumusan Masalah

Adakah hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD Pesanggrahan PMKS Mojopahit kab. Mojokerto

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada lansia di UPTD Pesanggrahan PMKS Mojopahit kab. Mojokerto

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres pada lansia di UPTD Pesanggrahan PMKS Mojopahit kab. Mojokerto
2. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada lansia di UPTD Pesanggrahan PMKS Mojopahit kab. Mojokerto
3. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia di UPTD Pesanggrahan PMKS Mojopahit kab. Mojokerto

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi lanjut usia

Sebagaimana evaluasi diri agar dapat menurunkan tingkat stres akibat kejadian insomnia agar tidak akan terjadi insomnia pada lansia supaya semakin turun.

1.4.2. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan tentang kejadian pada lansia akibat stres sehingga dapat dilakukan follow up apabila terdapat lansia yang mempunyai kejadian insomnia akibat stres semakin tinggi.

1.4.3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman sehingga peneliti mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian insomniapada lansia di UPTD Pesanggrahan PMKS Mojopahit kab. Mojokerto.

1.4.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dalam mengatasi masalah-masalah yang menyangkut kejadianinsomnia) akibat stres pada lansia dan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu.