

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang ditandai sulit tidur, ketidakmampuan untuk mempertahankan kondisi tidur selama yang diinginkan (Andriyati & Indrawati, 2018). Insomnia banyak dialami oleh lansia khususnya lansia usia 60-74 tahun di RT 23 RW 04 Kebonagung Kecamatan Pakisaji Malang. Menurut Undang-undang Republik Indonesia no. 1 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia pada bab I pasal 1 ayat 2, yang di maksud dengan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Gejala yang dialami oleh lansia secara fisiologis yang mengalami insomnia diantaranya adalah susah memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan sulit untuk tidur kembali, terbangun terlalu dini hari dan merasa lelah setelah bangun. Gangguan tidur yang dialami oleh lansia sering kali memberikan dampak secara fisik maupun psikologis, diantaranya adalah munculnya perasaan mudah capek dan emosi yang tidak stabil.

Menurut Suasari *et al.* (2014) angka prevelensi insomnia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia di atas 60-74 tahun. Di Indonesia hampir setengah dari total lansia (50%) memiliki permasalahan tidur yang serius mencapai 17% (Puspitosari, 2016). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RT 23 RW 04 Kebonagung Malang pada tanggal 17 November 2020, didapatkan data ada 10 lansia yang mengeluh mengalami kesulitan tidur. Lima lansia diantaranya mengatakan susah memulai untuk tidur di malam hari, dengan rata-rata jam memulai tidur pada pukul 01.00 dini hari. Lima lansia yang lain mengatakan sering tertidur pada jam 21.00 namun terbangun kembali pada pukul 02.00 dini hari kemudian tidak bisa tertidur lagi di pagi hari. Sebagian besar lansia mengeluh badan pegal-pegal dan mudah capek semenjak merasakan kesulitan tidur.

Ada banyak faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia, yaitu status kesehatan yang menurun karena stress, sakit fisik, penggunaan obat-obatan yang menyebabkan insomnia, suasana lingkungan yang terlalu berisik dan gaya hidup yang tidak sehat yaitu mengkonsumsi kopi, merokok dan alkohol. Lansia yang mengalami insomnia cenderung mengalami kesulitan untuk memulai tidur atau mudah terbangun di malam hari kemudian kesulitan untuk tertidur kembali. Lansia sering terjaga disaat malam dan baru bisa tidur dikarenakan kelelahan yang dirasakan (Puspitosari, 2016). Kejadian insomnia pada lansia yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat memberikan pengaruh yang mengubah kinerja fisik maupun psikologis sehingga kualitas hidup lansia yang semakin menurun. Dampak dari insomnia pada lansia yang lebih luas akan terlihat depresi, insomnia juga berkontribusi pada timbulnya penyakit misal jantung, dampak mengantuk pada saat mengerjakan pekerjaan rumah, serta aktivitas sehari-hari dapat terganggu (Azizah, 2011).

Mengingat pentingnya kebutuhan istirahat khususnya bagi lansia, maka diperlukan solusi nyata untuk menangani kondisi insomnia pada lansia. Secara mendasar, keluhan insomnia dapat diatasi dengan menggunakan 2 metode, yaitu metode farmakologis dan non farmakologis. Metode farmakologis identic dengan menggunakan obat-obatan untuk mengatasi insomnia, misalnya obat golongan Benzodiazepine (BZDs). Untuk penanganan non farmakologis yaitu penanganan insomnia dengan metode selain obat, misalnya meditasi, relaksaksi otot mengurangi cahaya penerangan dan memutar music yang menyejukkan sebelum tidur. Namun, disamping itu sangat penting untuk mengetahui jenis dan tingkatan insomnia yang dirasakan oleh lansia, agar setiap pilihan solusi yang akan dilakukan sesuai dengan kondisi insomnia yang dirasakan oleh lansia (Wijayanti, 2012). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Kejadian Insomnia Pada Lansia di RT 23 RW 04 Kebonagung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagimanakah gambaran kejadian insomnia pada lansia di RT 23 RW 04 Kebonagung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran kejadian insomnia pada lansia di RT 23 RW 04 Kebonagung Kecamatan Pakisaji Kabupaten Malang.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa tambahan informasi tentang gambaran tingkat insomnia pada lansia.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi responden
Hasil penelitian ini dapat mengevaluasi langsung mengenai jenis dan tingkatan insomnia yang dialaminya sekaligus sebagai motivasi agar lansia untuk mencari solusi dalam mengatasi insomnia yang dialami.
2. Bagi Institusi Pendidik
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi tambahan untuk keperawatan gerontik khususnya dalam bahasan insomnia pada lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan insomnia pada lansia.