

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lansia (lanjut usia) merupakan individu yang mencapai usia 60 tahun ke atas dan berada pada tahap akhir siklus kehidupan (Sari et al., 2021). Lansia sangat rentan terhadap gangguan pola tidur (insomnia), keluhan tidur yang biasanya terjadi adalah kesulitan untuk tertidur, kesulitan untuk tetap tertidur, terbangun lebih awal, terbangun di malam hari dan mengantuk yang berlebihan (Tresna et al., 2016). Insomnia adalah suatu kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk jatuh tidur atau tidak cukup tidur. Insomnia memiliki hubungan erat dengan kecemasan. Kecemasan merupakan gangguan alam perasaan / mood (*affective*) yang ditandai dengan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan (Mirani et al., 2021).

Semakin meningkatnya jumlah lansia maka permasalahan yang dihadapi lansia semakin tinggi pula terutama dalam mengalami tingkat kecemasan (Purwaningsih et al., 2021). Pada tahun 2018, jumlah penduduk lansia di Indonesia mencapai 24,94 juta orang dari total penduduk 265 juta jiwa, dan masih didominasi oleh lansia muda (kelompok umur 60-69 tahun) persentasenya mencapai 63,39%, sisanya adalah lansia madya (kelompok umur 70-79 tahun) sebesar 27,52%, dan lansia tua (kelompok umur 80) sebesar 8,69% (BPS, 2018). Pada tahun 2020, presentase lanjut usia mencapai 9,92% atau sekitar 26,82 juta jiwa, sehingga Indonesia saat ini

dikatakan dalam perubahan menuju kondisi penuaan penduduk, melihat presentase lanjut usia saat ini rata-rata diatas 60 tahun dan telah berada diatas 7% dari keseluruhan penduduk (BPS, 2020). Di Indonesia, angka pravelensi insomnia pada lansia sekitar 67%. Prevalensi kecemasan pada usia 55-65 tahun sebesar 6,9%, sedangkan pada usia 65-75 mencapai 9,7% dan usia 75 tahun ke atas mempunyai angka sebanyak 13,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil dari studi pendahuluan pada tanggal 03 Oktober 2022 jumlah penduduk di Desa Wonokerto Kecamatan Bantur adalah 10,932 jiwa dengan kriteria laki-laki sebanyak 5.313 jiwa dan perempuan sebanyak 5.619 jiwa. Desa Wonokerto memiliki 4 dusun yakni, Krajan, Wonogiri, Gampingan dan Gumukmojo. Adapun jumlah lansia di Dusun Gampingan RW 07 sebanyak 75 orang. Wawancara dilakukan kepada 10 orang lansia yang mengalami insomnia dengan keluhan sering terbangun di malam hari didapatkan hasil 8 orang mengalami gejala kecemasan seperti gelisah dan tidak bisa istirahat dengan tenang, sedangkan 2 orang tidak mengalami gejala kecemasan.

Lansia biasanya rentan dengan kejadian insomnia karena adanya perubahan pola tidur yang menyerang tidur tahap 4 *Nonrapid eye movement* (NREM). Perubahan pola tidur pada usia lanjut disebabkan oleh penurunan fungsi dari *suprachiasmatic nucleus* (SCN) di hipotalamus yang dapat menyebabkan gangguan pada ritme sirkadian, ritme sirkadian ini berfungsi untuk mengatur siklus tidur, suhu tubuh, aktivitas kardiovaskuler, saraf otonom dan hormon (Purwaningsih et al., 2021). Pada proses

degenerasi yang terjadi pada lansia, waktu tidur efektif akan semakin berkurang, sehingga tidak tercapai kualitas tidur yang adekuat dan akan menimbulkan berbagai macam keluhan tidur (Nirwana et al., 2021).

Waktu tidur yang kurang dari kebutuhan dapat mempengaruhi sintesis protein yang berperan dalam memperbaiki sel - sel yang rusak menjadi menurun. Kelelahan, meningkatnya stres, kecemasan serta kurangnya konsentrasi dalam aktivitas sehari - hari adalah akibat yang sering terjadi apabila waktu tidur tidak tercukupi. Gangguan tidur dan kekurangan tidur dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan keadaan stres dan kecemasan secara subjektif serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan (Dhamayanti et al., 2019). Gangguan terhadap kualitas tidur yang dialami oleh seseorang akan berdampak pada penurunan fungsi neurokognitif, psikomotor, serta berimplikasi terhadap penurunan kesehatan mental dan fisik. Salah satu dampak dari penurunan kualitas tidur adalah gangguan psikologis, seperti gangguan kecemasan (Kusuma et al., 2022). Cemas adalah perasaan yang timbul dalam diri yang dirasakan dalam diri sebagai ancaman. Tingkat kecemasan dipengaruhi oleh koping seseorang dalam menghadapi suatu kejadian. Perilaku cemas pada lansia dapat disebabkan oleh penyakit medis fisiologi yang sulit diatasi, kehilangan pasangan hidup, pekerjaan, keluarga, dukungan sosial, respons yang berlebihan terhadap kejadian hidup, pemikiran akan datangnya kematian (Manafe & Berhimpon, 2022). Rasa cemas yang sudah menjadi gangguan akan menghambat berbagai fungsi fisik, perilaku, dan kognitif seseorang dalam kehidupannya sampai

dengan menyebabkan penurunan kualitas hidup. Menurut Hardjana kecemasan juga berdampak terhadap kondisi emosional sehingga seseorang akan mudah gelisah, mood atau suasana hati yang sering berubah ubah, mudah/cepat marah, mudah tersinggung dan kecemasan yang berkepanjangan dapat menyebabkan seseorang menjadi depresi.

Berdasarkan uraian tersebut di atas , maka perlu untuk melakukan penelitian mengenai tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami insomnia.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Bagaimana gambaran tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami insomnia di Dusun Gampingan RW 07 Wonokerto Kecamatan Bantur?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami Insomnia di Dusun Gampingan RW 07 Wonokerto Kecamatan Bantur.

1.4 Manfaat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat khususnya bagi peneliti dan umumnya bagi orang yang membaca secara teoritis maupun praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Data ilmiah yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang memperkaya pengetahuan ilmiah, khususnya tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami insomnia di Dusun Gampingan Wonokerto RW 07 Kecamatan Bantur.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dan bahan referensi atau sebagai sumber pemikiran bagi dunia kesehatan maupun keperawatan.

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan, pengalaman peneliti dan dapat memberikan informasi tentang gambaran tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami insomnia di Dusun Gampingan RW 07 Wonokerto Kecamatan Bantur.

2. Bagi Peneliti Yang Akan Datang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dan sumber informasi pengembangan metode penelitian selanjutnya dengan tema serupa dan lebih memahami alat ukur HARS.

3. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi tentang faktor faktor resiko penyebab insomnia yang menyebabkan kecemasan.