

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Proses menua adalah proses alami yang dihadapi oleh setiap manusia. Dalam proses menua tahap yang paling krusial adalah tahap lansia (lanjut usia) dimana pada diri manusia secara alami terjadi penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial. Keadaan tersebut dapat menimbulkan potensi masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa (Sarwono, 2010).

Insomnia pada lansia merupakan keadaan dimana individu mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahat yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang di inginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani akan berdampak serius dan akan menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologis, jika seseorang tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi dampak-dampak seperti pelupa, gelisah dan disorientasi (Asmadi, 2008).

Prevalensi insomnia pada lansia di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 67%, insomnia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius (Puspitosari, 2011). Lansia menderita insomnia disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi. Gaya hidup insomnia pada usia lanjut dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi terganggu dan perubahan kinerja fungsional.

Salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi insomnia yaitu dengan terapi akupunktur. Akupunktur adalah bagian dari ilmu pengobatan Cina. Teknik akupunktur dengan menusukkan jarum pada titik-titik tertentu di kulit untuk menghilangkan nyeri maupun mengobati kondisi tertentu (Hidayat et al, 2015). Penelitian tentang pengaruh akupunktur terhadap peningkatan sekresi noktrunal melatonin pada penderita insomnia didapatkan adanya perbaikan pola tidur penderita insomnia (Spence, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Ye, et-al tentang insomnia terhadap 32 orang penderita insomnia sesuai dengan Diagnostic and Statistic Manual-IV (DSM-IV) dengan frekuensi timbulnya insomnia lebih dari tiga kali selama seminggu dan telah terjadi selama 1 bulan, didapatkan hasil bahwa kelompok yang dilakukan intervensi akupunktur mengalami penurunan rerata skor

PSQI yang bermakna dibandingkan dengan kelompok kontrol (Ye, 2008). Atas dasar penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan, maka peneliti melakukan penelitian akupunktur titik sisenchong terhadap insomnia pada lanjut usia dengan menggunakan skala pengukuran *Insomnia Severity Index*.

## 1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Akupunktur Titik Sisenchong Terhadap Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL)?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui Pengaruh Akupunktur Titik Sisenchong Terhadap Insomnia Pada Lanjut Usia Di Yayasan Diakonia GPIB Rumah Asuh Anak & Lansia (RAAL)?

## 1.4 Rencana Target Capaian Tahunan

No	Jenis Luaran				Indikator Capaian		
	Kategori	Sub Kategori	Wajib	Tambahan	TS	TS+1	TS+2
1	Artikel ilmiah dimuat di jurnal	Internasional bereputasi					
		Nasional Terakreditasi					
		Nasional tidak terakreditasi	√		√		
2	Artikel ilmiah dimuat di prosiding	Internasional Terindeks					
		Nasional					
3	<i>Invited speaker</i> dalam temu ilmiah	Internasional					
		Nasional					
4	Hak Kekayaan Intelektual (HKI)	Internasional					
		Paten					
		Paten Sederhana					
		Hak Cipta					
		Merek Dagang					
		Rahasia Dagang					
		Desain Produk Industri					
		Indikasi Geografis					
		Perlindungan Varietas Tanaman					
Perlindungan Topografi Sirkuit Terpadu							
6	Teknologi Tepat Guna						
7	Model/Purwarupa/Desain/Karya Seni/Rekayasa Sosial						
8	Bahan Ajar		√	√			
9	Tingkat Kesiapan Teknologi (TKT)				8		