BAB I
PENDAHULUAN

Latar Belakang

Peningkatan usia harapan hidup lansia tidak hanya terjadi di negara berkembang seperti Indonesia, namun juga terjadi di negara-negara maju seperti amerika. Proses degeneratif yang terjadi pada lansia akan menurunkan produksi hormon, khusunya hormon yang diskreksi pada malam hari, sehingga dapat menyebabkan lansia tidak mengantuk dan sulit memulai tidur. Selain proses degeneratif, terdapat faktor penyebab terjadinya insomnia pada lansia, yaitu faktor eksternal (seperti obat-obatan, kondisi lingkungan, udara dalam ruangan, suara, pencahayaan kamar) sedangkan faktor internal meliputi psikologis (kecemasan, depresi,stres) dan fisiologis. Hal ini berdampak pada berkurangnya waktu tidur lansia dan penurunan kualitas tidur lansia, gejala yang dialami lansia tersebut dinamakan insomnia.(Kurniawan et al., 2020)

Insomnia adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk mendapatkan tidur yang cukup baik secara kualitas maupun kuantitas. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah bagi lansia, seperti rasa kantuk di siang hari, kelelahan, dan kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi. (yulianti cahyaningtias, ahmad ikhlasul amal, 2021)

Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dijumpai saat ini. Penyebabnya dikarenakan gangguan fisik maupun karena faktor mental seperti perasaan gundah maupun gelisah. Seseorang yang mengalami insomnia sering terbangun saat tidur, lebih sulit memulai tidur, terbangun lebih dini dan sulit untuk tidur kembali (fini, 2017) dalam (Biahimo & Gobel, 2021).

Menurut statistik organisasi kesehatan dunia (WHO), sekitar 19,1% (1.528.000.000) dari populasi dunia pernah mengalami gangguan tidur yang sulit, dan angka ini cenderung meningkat setiap tahunya. Keluhan tersebut seringkali begitu parah sehingga dapat menimbulkan tekanan mental bagi individu yang mengalaminya (desy juwita, Lukman nulhakim, 2023).

Gangguan tidur yang dialami oleh lansia salah satunya ialah insomnia yang mengalami keluhan terbangun pada malam hari (Ariana *et al., 2020*) prevalensia insomnia lansia menurut WHO dengan proporsi sekitar 50%-70% (4.000.000.000-

5.600.000.000), (WHO 2020). dalam (L. T. Utami, 2023). Menurut data WHO menunjukkan bahwa penderita insomnia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan

Insomnia dapat disebabkan oleh rasa gelisah, ketegangan, rasa sakit, kafein (kopi), obat-obatan, ketidakseimbangan emosi, stres, rasa cemas untuk tidak bisa bangun tepat waktu. Lingkungan tempat tidur yang memberikan pengaruh signifikan terhadap insomnia seperti suara bising, tempat tidur yang tidak nyaman, terlalu terang/gelap dan suhu ruangan yang tidak cocok.(lanywati 2013, dalam sari dan leonard 2018) dalam (Junita et al., 2020).

Menurut national sleep foundation (NSF), sekitar 67% dari 1.508 lansia di amerika yang berusia 65 tahun ke atas melaporkan mengalami gangguan tidur, sementara sekitar 7,3% dari mereka mengeluhkan kesulitan dalam memulai dan mempertahankan tidur, atau insomnia. Gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari-sehari, mengakibatkan penurunan produktivitas yang seringkali mengganggu rutinitas mereka.(Eriyani Theresia, Iwan Shalahuddin, Sandra Pebrianti, 2023)

Menurut peneliti insomnia pada lansia adalah kondisi dimana individu mengalami perubahan dalam kualitas tidur yang menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Insomnia pada lansia bisa mencakup kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau bangun terlalu dini dan tidak bisa kembali tidur. Faktor penyebabnya bisa bervariasi, mulai dari perubahan fisik dan psikologis yang terkait dengan penuaan, hingga kondisi medis atau penggunaan obat-obatan tertentu.

Insomnia pada lansia di sebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stres psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup yang menyebabkan insomnia pada usia lanjut (prananto 2016) dalam (Widiana et al., 2020).

Pravelensi insomnia pada lansia di Indonesia sekitar 10%. Ini berarti sekitar 28j juta dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia. Di pulau jawa dan bali, prevalensi (Kurniawan et al., 2020)

Menurut kementerian kesehatan RI 2022 prevelensi insomnia pada lansia sekitar 10% yang berartikan sekitar 28 juta dri 238 juta penduduk Indonesia mengalami insomnia. Lansia yang berusia 65 tahun beresiko menglami gangguan tidur dengan presentasi 50% dan diperkirakan setiap tahun sekitar 20%-50% lansia melaporkan insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia berat. (Kemenkes RI, 2022) dalam (Sitopu et al., 2023).

Menurut data kementerian kesehatan RI pada tahun 2022 lansia yang dberesiko mengalami insomnia sekitar 50% dan diperikrakan setiap tahun meningkat dari 20% hingga 50%.

Secara umum jumlah penduduk lansia yang mengidap insomnia di provinsi gorontalo sebanyak 62,11 ribu orang atau 5,97 persen dari keseluruhan penduduk. Jumlah penduduk lansia laki-laki (28,22 ribu orang) lebih sedikit dari jumlah penduduk lansia perempuan (33,89 ribu orang). Sebaranya jauh lebih sedikit daerah perkotaan (20,95 ribu orang) dibandingkan dengan daerah pedesaan (441,16 ribu orang).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa talumopatu pada bulan april 2024 terdapat 174 lansia. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan 7 orang, 3 orang lansia yang berumur 60 tahun mengeluh tidak bisa tidur di malam hari karena stres banyak pikiran, dan 2 orang lansia yang berumur 70 tahun mengatakan sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun dimalam hari karena adanya suara bising kendaraan di sekitar tempat tinggal lansia serta terbangun karena merasakan Suhu yang terlalu hangat. Dan 2 orang lansia yang berumur 76 tahun mengatakan stres karena memikirkan penyakit yang dideritanya.

Dalam Al-Qur'an Allah telah banyak memberikan perihal tidur, sebagaimana dalam firmannya yang berbunyi dalm surah Al-Furqan Ayat 47

نُشُورًا النَّهَارَ وَجَعَلَ سُبَاتًا وَالنَّوْمَ لِبَاسًا اللَّيْلَ لَكُمُ جَعَلَ الَّذِي وَهُوَ

Yang artinya : *Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian dan tidur untuk istirahat, dan dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.*

Ayat diatas menjelaskan bahwa: Dan diantara bukti-bukti keesaan Allah dan kekuasaaNya adalah bahwa *Dia-lah* sendiri yang menjadikan untuk kamu sekalian malam dengan kegelapanya sebagai pakaian yang menutupi diri kamu, dan menjadikan tidur sebagai pemutusan kegiatan kamu sehingga kamu dapat beristirahat untuk memulihkan tenaga, dan dia juga menjadikan siang untuk memulihkan tenaga, dan dia juga menjadikan siang untuk bertebaran antara lain mencari rezeki.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di desa taluumopatu kecamatan tapa kabupaten bonebolango.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat di rumuskan identifikasi masalah yaitu:

1. Terdapat masalah insomnia pada lansia di desa talumopatu
2. Terdapat faktor stres pada lansia di desa talumopatu yang berbeda-beda

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada faktor tingkat stres dan faktor lingkungan yang berhubungan dengan insomnia pada lansia di desa talumopatu.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan tidur (insomnia) pada lansia di desa talumopatu.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui faktor stresor yang berhubungan dengan insomnia
2. Untuk mengetahui faktor lingkungan yang berhubungan dengan insomnia
3. Untuk menganalisis faktor yang lebih berhubungan dengan insomnia pada lansia

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi profesi keperawatan untuk lebih meningkatkan pelayanan pada lansia yang terkait dengan kesepian serta interaksi sosial pada lansia.

1.5.2 Manfaat Praktisi

1. Bagi instansi pendidikan keperawatan

   Hasil penelitian ini diharapkan akan bermanfaat dan dijadikan sebagai bahan bacaan atau referensi bagi mahasiswa keperawatan khusunya dispilin ilmu keperawatan gerontik.

2. Bagi lanjut usia

   Hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan informasi dan rujukan bagi lansia dalam meningkatkan dan menjaga status kesehatan dalam mengatasi insomnia.

3. Bagi pemerintah desa

Hasil penelitian ini diharapkan akan menambah informasi tentang insomnia pada lansia dan menjadi pedoman dalam membantu menurunkan angka penderita insomnia.

4. Bagi peneliti

Diharapkan akan menambah pengetahuan dan wawasan serta sebagai pengalaman dalam mengaplikasikan teori yang telah didapat dibangku kuliah khusunya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan insomnia.