BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak tiba-tiba menjadi tua, akan tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang dapat diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir. Dimasa ini seseorang aka n mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap. (Azizah, 2011)

Menurut WHO (*World health organization*) tahun 2017 di kawasan Asia Tenggara populasi lanjut usia (lansia) sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,3 juta jiwa (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah lansia sekitar 24 juta jiwa (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah lansia mencapai 28,8 juta jiwa (11,34%) dari total populasi. Tahun 2016 Indonesia punya 22,6 juta lansia (8,75%) penduduk dengan umur tengah 28 tahun. Diperkirakan tahun 2030, jumlah itu akan naik jadi 41 juta orang (13,82%) penduduk dengan umur tengah 32 tahun. (Badan Pusat Statistik, 2017)

Berdasarkan Susenas tahun 2014 jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta orang atau sekitar 8,03% dari seluruh penduduk Indonesia. Data tersebut menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan hasil sensus penduduk tahun 2010 yaitu 18,1 juta orang atau 7,6% dari total jumlah penduduk. Berdasarkan data proyeksi penduduk, pada tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia di Indonesia atau sekitar 9,03%. Bahkan pada tahun 2025 jumlah lansia di Indonesia akan terus mengalami peningkatan sampai sekitar 34,22 juta jiwa lansia dan pada tahun 2050 diperkirakan akan menolonjak hingga mencapai 71,6 juta jiwa. (Depkes, 2017 dalam Dinata, 2018)

Berdasarkan Badan Pusat Stastistik (BPS) Provinsi Gorontalo tahun 2017, jumlah lansia sebanyak 88.256 orang atau 7,55 persen dari total jumlah penduduk. Dengan jumlah yang cukup besar tersebut, tugas untuk mensejahterakan para lansia tidak hanya menjadi tanggung jawab pemerintah semata, tetapi butuh peran serta masyarakat, BUMN, swasta dan seluruh pihak terkait lainnya dengan program-program yang konkrit untuk meningkatkan kesejahteraan lansia.

Insomnia pada lansia disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor status kesehatan, penggunaan obat-obatan, kondisi lingkungan, stress psikologis, diet/nutrisi, gaya hidup insomnia pada lansia dihubungkan dengan penurunan memori, konsentrasi tergangggu dan perubahan kinerja fungsional. (Darmojo, 2005 dalam Sumirta, 2015)

Gangguan tidur (insomnia) pada lanjut usia adalah keadaan dimana seseorang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya sehingga dapat menyebabkan rasa tidak nyaman dan mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Gangguan tidur pada lansia jika tidak segera ditangani maka akan berdampak serius bahkan dapat menjadi gangguan tidur yang kronis. Secara fisiologi jika seseorang lansia tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk memmpertahankan kesehatan tubuh dapat terjadi efek-efek pelupa, tidak dapat berpikir cepat dan mengalami penurunan kesadaran atau ketidakmampuan untuk merespon lingkungan sekitar. (Ekayulia, 2009 dalam Setyowati, 2017)

Menurut *National Sleep Foundation* tahun 2010 sekitar 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas melaporkan mengalami gangguan tidur (insomnia) dan 7,3% lansia mengeluh gangguan memulai serta mempertahankan tidur atau insomnia. Di Indonesia gangguan tidur (insomnia) menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun, setiap tahun diperkirakan sekitar 20% sampai dengan 50% lansia melaporkan adanya insomnia dan sekitar 17% mengalami insomnia yang serius. (Maryam, 2008 dalam Madeira, et al 2019)

Masalah yang sering muncul pada lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia) yaitu kesulitan untuk tidur, sering terbangun lebih awal, sakit kepala di siang hari, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah marah. Dampak yang lebih luas akan terlihat depresi, insomnia juga berkontribusi dapat mengganggu aktivitas

sehari-hari seperti mengerjakan pekerjaaan rumah maupun berkendara. (Utami, 2015 dalam Masita, 2017)

Dilihat dari masalah pada lanjut usia yang mengalami gangguan tidur (insomnia) maka diperlukan pengendalian dan sikap yang tepat untuk mengatasinya dengan tindakan nonfarmakologfis, seperti menghindari penggunaan minuman kopi, teh, soda dan alkohol, serta merokok sebelum tidur juga dapat mengganggu kualitas tidur lansia, hindari tidur siang terutama setelah pukul 14:00 WITA serta membatasi tidur siang. (Hardiwinoto, 2010 dalam Sumirta 2015)

Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap lanjut usia yang mengalami gangguan tidur (insomnia). Keluarga memiliki beberapa bentuk dukungan yaitu dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental dan dukungan emosional. Dukungan keluarga dapat meminimalkan kondisi perubahan lansia dan dapat membantu respon lansia kearah yang lebih baik. Lansia yang mendapat dukungan dukungan dari keluarganya akan memperlihatkan kondisi kesehatan fisik dan mental yang lebih baik dibanding lansia yang sedikit mendapat dukungan keluarga (Setiadi, 2008 dalam Febriastuti, 2015)

Dukungan keluarga yang kurang pada lansia yang mengalami gangguan tidur memiliki berbagai macam masalah yaitu lansia tidak dilibatkan dalam acara atau musyawarah keluarga, kurang mendapat perhatian keluarga terutama pada saat sakit dan karena faktor ekonomi. Dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap perkembangan lansia sehingga kegagalan maupun keberhasilan kehidupan individu dalam suatu keluarga dapat ditentukan oleh keluarga itu sendiri. (Febriastuti, 2015)

Kurangnya dukungan keluarga memberikan peran dan pengaruh serta bantuan yang dapat diberikan oleh anggota keluarga. Dukungan keluarga yang rendah lebih beresiko mengalami konsekuensi kesehatan yang negatif, sebaliknya dukungan keluarga yang tinggi individu lebih optimis. Dukungan keluarga memiliki manfaat baik untuk perkembangan individu misalnya menjadi lebih terampil dalam memenuhi kebutuhan psikologinya, mampu mengendalikan emosi, memiliki kemampuan interpersonal yang tinggi dan mampu mengendalikan stress. (Bayu, 2011 dalam Sahid 2018)

Menurut penelitian Febriastuti (2015) tentang hubungan dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada lansia di dusun Krodan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta, menjelaskan semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan kepada lansia maka kejadian insomnia dapat dihindari. Dan menurut Ningsih dan Wibowo (2018) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di Posyandu lansia Wilayah Kerja UPTD di Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri (2018) menjelaskan bahwa semakin menurun faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (insomnia) maka kejadian insomnia dapat terkendali dengan baik dan para lansia dapat menghindari penyebab insomnia dan meningkatkan kualitas serta kuantitas tidur yang lebih baik.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pengendalian Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Menurut WHO (*World health organization*) tahun 2017 di kawasan Asia Tenggara populasi lanjut usia (lansia) sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa.
2. Berdasarkan Badan Pusat Stastistik (BPS) Provinsi Gorontalo tahun 2017, jumlah lansia sebanyak 88.256 orang atau 7,55 persen dari total jumlah penduduk.
3. Dukungan keluarga diharapkan dapat menurunkan kejadian gangguan tidur (insomnia) pada lansia.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yaitu “apakah ada Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pengendalian Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia”?

1.4 Tujuan penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (Insomnia) pada lansia.

1.4.2 Tujuan Khusus

Mengetahui diketahui dukungan keluarga pada lansia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang agar kita sama-sama dapat mengetahui Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pengendalian Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat

Diharapkan bagi peneliti yang melakukan penelitian selanjutnya dapat melanjutkan penelitian tentang topik dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia dengan referensi yang lebih banyak, lebih luas dan bervariasi.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Instansi pendidikan mendapat masukan yang positif dari hasil penelitian terutama bagi para pengajar dalam menggunakan atau memilih metode pembelajaran. Selain itu, bagi dunia pendidikan juga diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai sumber informasi untuk mengembangkan keperawatan dan sebagai acuan atau sumber data untuk penelitian berikutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan masukan dan informasi tambahan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan terhadap topik dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia.