LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PENGENDALIAN GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA

JURNAL

RIYAN S. HUNGGOLA
NIM. C01416081

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GORONTALO
GORONTALO
2020

LITERATUR REVIEW: HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN PENGENDALIAN GANGGUAN TIDUR (INSOMNIA) PADA LANSIA

[1]Riyan S. Hunggola, [2]Rona Febriyona, M.Kep, [3]Haslinda Damansyah, M.Kep

[123]Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo

Email: riyanhunggola03@gmail.com

ABSTRACT

Insomnia in elderly is a condition which a person experiences a change in quantity and quality of his resting patterns that can cause discomfort and interfere with the desired lifestyle. This study aims to find out family support with Sleep Disorders Control (Insomnia) in elderly. This study used literature study method obtained 2 databases, namely Google Scholar and Indonesia One Search using inclusion and exclusion criteria. Data collection using keywords: family support, sleep disorders, elderly. The results showed that there is a relationship between family support and control of sleep disorders (insomnia) in elderly, the better family support is given to the elderly, the incidence of insomnia can be avoided. The most meaningful support is full emotional support from the family itself which involves attention, personal warmth and emotional assistance, so that the elderly will feel more secure when they are in midst of their family, therefore family support in elderly life is very important.

Keywords: Family Support, Sleep Disorders (Insomnia), Elderly

ABSTRAK

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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Dukungan Keluarga Dengan Pengendalian Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur diperoleh 2 database yaitu *Google scholar* dan *Indonesia one search* dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, pengumpulan data menggunakan kata kunci dukungan keluarga, gangguan tidur (insomnia), lansia. Hasil penelitian terdapat hubungan dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia, semakin baik dukungan keluarga yakng diberikan kepada lansia maka kejadian insomnia dapat dihindari. Dukungan yang paling bermakna ialah dukungan yang penuh dengan dukungan emosinal dari keluarga itu sendiri yang melibatkan perhatian, kehangatan pribadi dan bantuan emosional, sehingga lansia akan lebih merasa aman apabila berada ditengah-tengah keluarganya maka dari itu dukungan keluarga dalam kehidupan lansia sangatlah penting.

Kata kunci: Dukungan keluarga, Gangguan tidur (insomnia), Lansia

PENDAHULUAN

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.

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)

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)

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.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan penelitian studi kepustakaan atau studi literatur dimana teori-teori yang mendasari masalah dan bidang yang akan diteliti dapat diambil dari literatur dan seorang peneliti juga dapat memperoleh informasi serta data-data yang dibutuhkan tentang penelitian-penelitian sejenis atau yang berkaitan dengan penelitiannya yang dilakukan oleh para peneliti sebelumnya. Penelitian dengan studi kepustakaan tidak mengharuskan peneliti untuk turun kelapangan dan bertemu langsung dengan responden. (Hermawan, 2019)

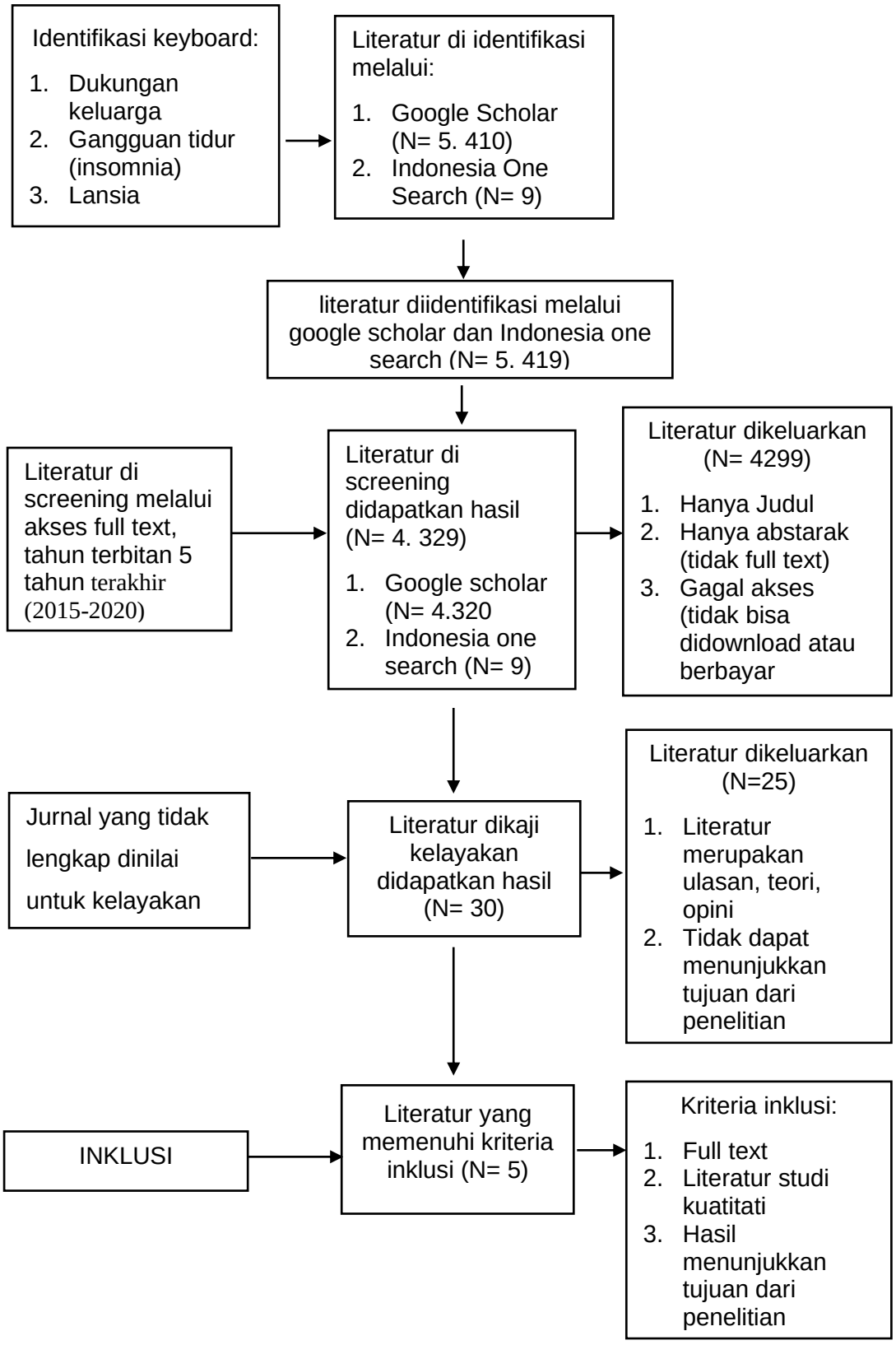
Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian studi kepustakaan atau studi literatur ini berasal dari hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam bentuk tulisan berupa karya ilmiah atau jurnal online dan sebagainya. Pengumpulan data dalam penelitian studi kepustakaan atau studi literatur ini, peneliti melakukan pencarian jurnal menggunakan database google scholar dan Indonesia one search dengan kata kunci: dukungan keluarga dan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia.

Proses pengumpulan jurnal dapat dilakukan dengan penyaringan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti dari setiap jurnal yang diambil. Adapun kriteria pengumpulan jurnal yang diambil, yaitu:

1. Tahun sumber literatur yang digunakan peneliti mulai dari tahun 2015 sampai dengan tahun 2020
2. Strategi dalam pengumpulan data peneliti menggunakan pencarian jurnal melalui google scholar dan Indonesia one search
3. Cara pengumpulan jurnal yang efektif peneliti memasukan kata kunci sesuai judul penelitian
4. Melakukan pencarian berdasarkan full text
5. Melakukan penilaian terhadap jurnal dan abstrak untuk mengetahui apakah ada permasalah yang dibahas sesuai dengan judul penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pencarian *Literatur*



PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil literatur review lima jurnal, didapatkan jurnal atau review yang berhubungan dengan judul dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Febriastuti, (2015) bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian insomnia pada lansia di dusun Krodan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan usia lanjut yang tidak insomnia dengan dukungan keluarga kurang sebanyak 1 responden, dukungan keluarga baik sebanyak 11 lanjut usia, dukungan keluarga kurang sebanyak 9 usia lanjut dan dukungan keluarga baik sebanyak 8 orang, penelitian ini dilakukan uji *chi square* memiliki nilai sebesar 0.012 (*p-value<0,05).* Lansia yang mendapatkan dukungan kategori kurang berpeluang mengalami insomnia lebih banyak, sementara lansia yang mendapatkan dukungan keluarga kategori baik dan tinggi lebih sedikit untuk mengalami insomnia.

Berdasarkan asumsi peneliti dimana yang menjadi beban pada lansia dengan kejadian insomnia itu sering terjadi, walaupun lansia mendapat dukungan yang baik dari keluarga, tetapi ada beberapa gangguan kejiwaan yang bisa saja terjadi seperti kecemasan, depresi maupun adanya hal lain yang bisa memicu kejadian insomnia pada lansia, hal ini seiring bertambahnya usia maka lansia akan mudah mengalami gangguan pola tidur, terbangun di malam hari dan susah untuk tidur kembali.

Hal ini didukung oleh teori dari (Stanlay & Beare, 2006) dalam (Munandar, dkk 2017) yang mengatakan bahwa dukungan keluarga ialah keberadaan, kesediaan dan kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai serta menghormati dan menyayangi kita yang penuh dengan dukungan emosional.

Penelitian (Umasugi et. al 2016) bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan gangguan pola tidur pada lansia di Puskesmas Tumalehu, keseluruhan responden penelitian ini sebanyak 30 dari hasil penelitian terdapat 25 responden yang mengalami dukungan keluarga baik terhadap gangguan tidur dan 5 responden tidak mengalami gangguan tidur. Dukungan keluarga baik dapat mengatasi insomnia pada lansia.

Berdasarkan hasil asumsi peneliti maka adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan gangguan pola tidur pada lansia dimana dukungan keluarga yang diberikan yatu dalam bentuk perhatian, kepedulian, sentuhan serta pujian untuk lansia sangat menentukan perubahan pola tidur pada lansia.

Hal ini didukung oleh teori dari (Prayitno, 2012) dalam (Umasugi et. al, 2016) yang mengatakan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dari terapi keluarga yang termasuk pada pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia, karena melalui keluarga berbagai macam masalah kesehatan itu dapat diatasi.

Penelitian yang dilakukan Wulandari (2018) responden dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 31 sampel kelompok lansia yang tinggal di panti dan 31 lansia yang tinggal bersama keluarga. Hasil penelitian dari kedua kelompok lansia tinggal di panti werdha dan tinggal Bersama keluarga terdapat 62 responden, dengan kejadian gangguan tidur sedang sebanyak 27 responden, mengalami gangguan tidur berat sebanyak 22 responden dan mengalami gangguan tidur ringan 13 responden. Maka dari penelitian ini bahwa yang mengalami gangguan tidur dikategorikan pada tingkat sedang.

Berdasarkan asumsi peneliti menujukkan terdapat perbedaan kejadian insomnia pada lansia yang tinggal di panti werdha dengan yang tinggal bersama keluarga. Dimana kejadian insomnia di panti werdha lebih tinggi dibandingkan lansia yang tinggal bersama keluarga, Maka disimpulkan tempat tinggal dan lingkungan merupakan hal yang penting bagi kesehatan lansia dan keluarga juga berperan dalam mempertahankan kesehatan lansia.

Hal ini didukung oleh teori dari (Abdullah, Arsin dan Yahya, 2012) dalam (Febriastuti, 2015) yang mengatakan bahwa dukungan keluarga yang berfungsi sebagai pendukung bagi anggota keluarganya yang melibatkatkan perhatian, pemberian semangat dan kehangatan pribadi serta orang yang memandang itu bersifat mendukung, selalu siap memberikan tempat yang aman untuk istirahat dan memberikan pertolongan serta bantuan jika diperlukan, ada juga pendukung lainnya seperti teman, tetangga dan tempat pela yanan sosial.

Penelitian menurut Zulkifli, A (2015) jumlah responden penghuni panti sebanyak 96 lansia. hasil uji *chi square* menunjukan bahwa terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kejadian insomnia sebanyak 21 lansia sedangkan yang tidak ada dukungan dari keluarga dengan kejadian insomnia yaitu sebanyak 75 lansia.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa dengan adanya dukungan keluarga yang baik berupa nasehat, perhatian serta kepedulian akan berdapampak baik pula pada lansia dan akan menurunkan kejadian insomian pada lansia, karena keluarga sebagai pendukung yang utama bagi lansia.

Hal ini didukung oleh teori dari (Friedman, 2014) dalam (Wulandari, 2018) yang mengatakan bahwa dukungan keluarga ialah dukungan yang diberikan dalam bentuk nasehat, perhatian serta kepedulain untuk menungkatkan kesehatan lansia

Penelitian menurut Ningsih dan Wibowo (2018) menunjukkan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di posyandu lansia wilayah kerja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri menunjukan pada faktor umur berusia 66-70 tahun yang mengalami insomnia sebanyak 8 responden (45%), pada faktor psikologis yang mengalami insomnia sebanyak 14 responden (78%) memiliki psikolog negatif, ada 12 responden responden (67%) menderita penyakit fisik, 11 responden 11 responden (61%) mendapatkan faktor lingkungan dan 12 responden (67%) memiliki gaya hidup.

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa lansia dapat menghindari faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia yaitu faktor yang bisa memicu gangguan Kesehatan fisik maupun psikologi, serta menjaga pola istrahat dimana untuk menghindari rasa tidak nyaman, gangguan kualitas hidup, dan dibutuhkan dukungan keluarga untuk dapat menjaga kondisi lingkungan tersebut.

Hal ini didukung oleh teori dari (Anwar dan tiyas 2016) mengatakan bahwa lansia merupakan usia kronologis lebih atau dari 60 tahun menua merupakan proses alamia yang berarti seseorang melewati tiga tahap kehidupannya yaitu anak,dewasa dan tua. Kesehatan lansia saat ini menimbulkan masalah yang penting dibidang Kesehatan baik secara fisik maupun psikologis, lansia yang mengalami suatu perubahan

dalam kuantitas dan kualitas pola istrahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan, gangguan juga terjadi dalam tidurnya sehingga lansia sangat sensitive terhadap stimulus lingkungan.

Berdasarkan hasil literatur review dari 5 jurnal ini terdapat hasil yang signifikan antara hubungan dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia, semakin baik dukungan keluarga yang diberikan kepada lansia maka kejadian insomnia dapat dihindari. Dukungan yang paling bermakna ialah dukungan yang penuh dengan dukungan emosinal dari keluarga itu sendiri yang melibatkan perhatian, kehangatan pribadi dan bantuan emosional, sehingga lansia akan lebih merasa aman apabila berada ditengah-tengah keluarganya maka dari itu dukungan keluarga dalam kehidupan lansia sangatlah penting.

PENUTUP

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari beberapa *literatur review* yang telah dijabarkan, literatur penelitian tersebut mendapatkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia. hubungan dimana semakin tinggi dukungan keluarga yang diberikan pada lansia maka kejadian gangguan tidur (insomnia) dapat dikendali dan dihindari.

SARAN

1. Bagi Perawat

Agar dapat dijadikan referensi yang lebih banyak, lebih luas dan bervariasi oleh perawat dengan untuk mengendalikan gangguan tidur (insomnia) pada lansia dan pasien selain lansia.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Mengintegrasikan Pendidikan Kesehatan dalam memberikan sosialisasi tentang dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia serta bekerja sama dengan pihak kader desa dan puskesmas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya menggunakan jurnal Bahasa inggris untuk menambah sumber informasi terkait dengan hubungan dukungan keluarga dengan pengendalian gangguan tidur (insomnia) pada lansia menggunakan search engine yang belum diakses dalam penelitian ini agar mendapatkan

informasi ataupun sumber *review* terkait penelitian ini.

DAFTRA PUSTAKA

Febriastuti, H. N. (2015). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Dusun Krodan Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta*.

Friedman, M. M. E. G. ones. (2014). *Buku ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori Dan Praktik*. EGC.

Hermawan, I. (2019). *Teknik Menulis Karya Ilmiah Berbasis Aplikasi Dan Metodologi*. Hidayatul Quran.

Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur dengan Hipertensi pada Lansia. *Nursing News*, *4*(1), 29–39.

Masita, L. (2017). *Pengaruh terapi musik terhadap penurunan insomnis pada lansia (Skripsi). Jombang*.

Munandar, I., & dkk. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kesepian Pada Lansia yang Ditinggal Pasangan di Desa Mensere. *Nursing News*, *2*, 447–457.

Ningsih, W. A., & Wibowo, A. D. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia di posyandu lansia di Wilayan erja UPTD Puskesmas Puncu Kabupaten Kediri. *Jurnal Ikl kes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *9*(1), 79.

Sahid, R. S. P. (2018). hubungan antara dukungan keluarga dengan penerimaan diri lansia. *Journal*, 1–15.

Setyowati, S. (2017). Pengaruh Senam Sehat Qur ' Ani Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Bantul Kepek Timbulharjo Sewon. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *12*(1), 18–25.

Sumirta, I. N. D. A. I. L. (2015). faktor yang menyebabkan gangguan tidur (insomnia) pada lansia. *Jurnal Gema Keperawatan*, *8*, 20–30.

Umasugi, M. T., Pattimura, N., Mayasari, W., Amalatu, K., Seram, K., Barat, B., & Belakang, L. (2016). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Lanjut Usia. *Global Healt Science*, *1*(1), 24–29.

Wulandari, N. T. (2018). *Perbedaan kejadian insomnia pada lansia yang tinggal di panti wredha dengan yang tinggal bersama keluarga*.

Zulkifli, A., Arsunan, A. A., Muhammad, A., Epidemiologi, B., Kesehatan, F., Universitas, M., & Kabupaten, D. K. (2015). *Determinan Insomnia pada Lanjut Usia Determinant of Insomnia on Elderly*. *7*(4).