

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang sudah tidak mampu memenuhi kebutuhan dasarnya dengan baik yang di sebabkan karena faktor tertentu salah satunya yaitu berusia 60 tahun atau lebih (Nugroho, 2012). Lansia bukanlah suatu penyakit, akan tetapi didalam proses penuaan terjadi penurunan kemampuan tubuh dalam beradaptasi dengan tekanan dari lingkungan. Lansia yaitu sebuah kondisi dimana seseorang gagal dalam mempertahankan keseimbangan pada saat keadaan stress fisiologis. Hal ini berhubungan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan meningkatnya kepekaan secara individu (Efendi, 2009).

Pengaruh dari sebuah tahap penuaan dapat mengakibatkan macam-macam masalah diantaranya masalah fisik, mental, maupun sosial ekonomi. *The National Old People's Welfare Council* di Inggris menyatakan bahwa penyakit yang umum terjadi pada lanjut usia (lansia) ada 12 macam, diantaranya adalah depresi mental, masalah pendengaran, bronkitis kronis, gangguan sikap berjalan, masalah pada sendi panggul, anemia, demensia, masalah penglihatan, dekomposisi kordis, penyakit (DM, osteomalasia, hipotiroidisme), gangguan defekasi dan kecemasan. (Nugroho, 2008). Gangguan umum yang ditemukan pada lanjut usia yaitu kecemasan (Nugroho,2008).

Kecemasan adalah sebuah perasaan gelisah dan ketidakberdayaan dalam menghadapi masalah atau tidak ada rasa aman dalam diri yang merupakan respon psikologis dari ketegangan mental. Perasaan semacam itu seringkali dapat menyebabkan gejala fisiologis seperti mudah gemetar, berkeringat dan kerja jantung meningkat dan gejala psikologis seperti panik, tegang, bingung serta tidak bisa berkonsentrasi (Pratiwi, 2010). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecemasan, menurut Hawari (2013) mekanisme terjadinya keadaan cemas yaitu psikoneuroimunologi atau psikoneuroendokrinologi. Namun, tidak semua orang yang dengan stress psikososial bisa mengalami kecemasan. Kondisi ini bergantung pada pola perkembangan kepribadian seseorang tersebut diantaranya usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengalaman, dukungan dari keluarga, teman dan masyarakat. Adanya kecemasan mengakibatkan insomnia atau kesusahan memulai tidur, untuk memulai tidur membutuhkan waktu yang tidak singkat, mendapatkan mimpi yang tidak baik, terbangun lebih awal dan akan merasa kurang bugar dipagi hari. (Nugroho,2008).

Insomnia merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa sulit untuk tidur. Kesulitan tidur ini dapat mencakup lamanya waktu tidur (kuantitas) atau kelelahan (kualitas) tidur. Insomnia bisa berpengaruh terhadap kehidupan seseorang seperti pekerjaan, aktivitas sosial, status kesehatan (Herdiyanti, 2012). Dari sekian banyak penyebab dari insomnia salah satu diantaranya adalah kecemasan, dimana seseorang akan merasa gelisah yang mendalam karena memikirkan masalah yang sedang dihadapinya (Putra, S.R, 2011).

Studi pendahuluan dari University of California 40-50% orang dengan usia lebih dari 60 tahun keatas mengalami gangguan tidur (Roepke & Ancoli, 2010). *National Sleep Foundation* (2010) 67% dari 1.508 lansia di Amerika usia 65 tahun keatas mengalami insomnia dan 7,3% lansia gangguan memulai tidur dan mempertahankan tidur. Prevalensi lansia dengan insomnia di Indonesia cukup tinggi yaitu mencapai 67% dari populasi yang berusia diatas 65 tahun. Hasil penelitian lansia dengan insomnia sebagian besar dialami oleh lansia yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 78,1% dengan rentang usia 60-74 tahun (Sulistyarini & Santosa, 2016). Badan kesehatan dunia (WHO), menyatakan jika *anxiety* atau kecemasann meningkat jumlahnya sebesar 2,5% setiap tahunnya dengan kesetaraan 2,43% pada wanita dan 0,07% pada laki-laki. Prevalensi kecemasan lansia berkisar 34,92% (Hastuti *et al*, 2008). Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan peneliti di Panti Pelayanan lanjut Usia Protoyudan Jepara mendapatkan prevalensi lansia pada bulan Agustus 2018 sebanyak 40 lansia terdiri atas 18 orang lansia laki-laki dan 22 orang lansia perempuan. Peneliti melakukan wawancara terhadap 6 orang lansia, 2 dari 6 orang lansia mengatakan cemas akan keadaan yang sekarang, karena mereka tinggal dipanti dan tidak memiliki keluarga dan bahkan sanak saudara, mereka juga mengatakan dalam keadaan cemas dan bingung mereka sulit tidur dan sering terbangun dimalam hari.

Proses penuaan pada lanjut usia terjadi penurunan saat periode tidur. Lansia akan cenderung lebih mudah bangun dari tidurnya. Seiring bertambahnya usia kebutuhan tidur juga akan berkurang. Keinginan setiap

lansia tentunya tidur dengan enak serta nyaman setiap hari, yang mana hal itu adalah indikator kebahagiaan serta derajat kualitas hidup. Akan tetapi insomnia serta gangguan tidur yang lain bisa dianggap sebagai bentuk gangguan mental ringan.

Menurut beberapa penelitian menyatakan insomnia merupakan dampak dari kecemasan. Akan tetapi belum banyak atau jarang yang membahas tentang kecemasan mempengaruhi insomnia. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat keterkaitan antara kecemasan terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Pelayanan Lanjut Usia Protoyudan Jepara.

B. Rumusan Masalah

Sejumlah faktor resiko insomnia pernah diteliti. Beberapa faktor yang berpengaruh pada kejadian insomnia yaitu: jenis kelamin, usia, status perkawinan, pendapatan, tingkat pendidikan. Sebuah penelitian metaanalisis dari 29 studi terkait insomnia memperoleh hasil wanita (41%) lebih beresiko terjadi insomnia daripada pria. Pada penelitian lain yang dilaksanakan oleh *National Sleep Foundation* memperoleh hasil 57% wanita mengalami insomnia beberapa malam dalam satu minggu. Dalam penelitian diperoleh seiring penambahan usia individu dengan status sosial ekonomi rendah maka kejadian insomnia juga akan meningkat.

Hasil studi pendahuluan telah dilakukan wawancara terhadap 6 orang lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Potroyudan Jepara, didapatkan data bahwa 6 lansia tersebut menyatakan bahwa mempunyai masalah dalam

tidurnya dan sering dalam kondisi cemas akan keadaanya. Peneliti tertarik melaksanakan penelitian untuk mengetahui “Apakah ada hubungan antara kecemasan terhadap tingkat insomnia pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Protoyudan Jepara?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kecemasan dengan tingkat insomnia pada lansia

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kecemasan *State* dan *Trait* pada lansia.
- b. Mengetahui tingkat insomnia yang terjadi pada lansia.
- c. Menganalisis hubungan kecemasan dengan tingkat insomnia pada lansia.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi

Melalui penelitian ini diharapkan bisa menambah, memperkaya keilmuan dalam keperawatan terutama keperawatan medikal bedah.

2. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini memberikan tambahan ilmu pengetahuan bagi masyarakat khususnya lansia yang mengalami masalah kesehatan tentang kualitas tidur yang mengalami kecemasan.

3. Bagi Fasilitas Kesehatan

Penelitian ini bisa memberikan rekomendasi bagi Unit Rehabilitasi Sosial untuk membuat kebijakan dalam menangani kecemasan agar kualitas tidur pada lansia meningkat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian tentang kualitas tidur pada lansia yang mengalami kecemasan.