BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia adalah suatu keadaan pada kehidupan manusia yang berproses dengan adanya tumbuh kembang. Tidak langsung menjadi tua tetapi melalui tahapan mulai dari bayi sampai dengan dewasa dan itu akan terjadi disemua kehidupan manusia karena merupakan siklus akhir dari sebuah kehidupan. Pada bagian menjadi tua, ada proses yang setiap individu mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental terlebihhnya itu dilihat dari berbagai kemampuan maupun fungsi yang pernah dimiliki (Hidayati, 2009).

WHO (*World Health Organization*) mengatakan bahwa, di daerah Asia Tenggara jumlah populasi lanjut usia sebanyak 8% adalah sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2010 jumlah lansia sebesar 24.000.000 (9,77%) dari total populasi dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah lansia akan mencapai 28.800.000 (11,34%) dari total populasi (Depkes RI, 2013). Diperkirakan populasi lansia di Indonesia akan mengalami pencapaian 28,8 juta jiwa atau 11% pada tahun 2020 (Jateng Time, 2013).

Jumlah lansia yang terdapat di Indonesia sekitar 10 juta orang yang memiliki usia di atas 65 tahun (total keseluruhan jumlah penduduk 4,6%). Karena Indonesia merupakan negara dimana jumlah penduduknya terutama lanjut usia yang sedang berkembang paling pesat di Asia Tenggara. Pertumbuhan dari banyaknya lansia merupakan resiko dari peningkatan usia

harapan hidup (Hidayati, 2009). Hal ini juga terjadi di Kota Semarang, jumlah lansia yang berusia 60 tahun ke atas berjumlah sekitar 63.642 ribu dengan rata-rata laki-laki berjumlah 29,081 ribu dan perempuan berjumlah 34.561 ribu (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2015).

Jumlah penduduk dewasa dalam hal ini lansia terutama di bagian Jawa Tengah terus mengalami peningkatan. Dapat dilihat meningkat 10,6% atau 3,29 juta jiwa di tahun 2007, lalu naik lagi 10,30% atau 3,39 juta jiwa pada tahun 2009. Perkembangan tahun 2006-2007 meningkat dari 9,81% menjadi 10,16%. Proyeksi Supas (2005, dalam Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2007 & 2009) menyatakan bahwa untuk wilayah di provinsi Jawa Tengah penduduk lansia diperkirakan akan semakin meningkat atau bertambah menjadi 3,46 juta jiwa pada tahun 2010.

Gangguan yang terjadi pada lansia yang diakibatkan dari peningkatan usia harapan hidup mempunyai dampak yang sangat signifikan. Bisa ditemukan pada lansia adalah beberapa gangguan mental seperti cemas, delirium, insomnia dan depresi (Depkes, 2000, dalam Hidayati, 2009). Diperkirakan di Indonesia adanya laporan keluhan susah tidur (*insomnia*) sebesar 20%-50% atau sekitar 17% yang mengeluhkan susah tidur.

Seseorang bisa saja mengalami insomnia dikarenakan beberapa factor pemicu antara lain kehilangan seseorang yang dicintai terjadi stres situasional dalam keluarga, penyakit, pekerjaan atau sekolah. Salah satu dari sekian banyak gangguan tidur yang terjadi pada lansia di atas usia 60 tahun adalah insomnia (Widya, 2010).

Dengan terjadinya insomnia pada lanjut usia maka akan membawa dampak pada lanjut usia itu sendiri seperti, kegemukan, gangguan jantung, diabetes, emosi menjadi tidak stabil, tubuh dan wajah kurang segar, rawan terjadi kecelakaan, dan lainnya. Dampak ini sangat merugikan sekali bagi lanjut usia, terutama untuk kesehatan fisik, kesehatan psikis, kehidupan dalam bermasyarakat, finansial, dan kematian (Widya, 2010).

Sebuah studi yang dilakukan selama 14 tahun di PeenState yang melibatkan 1741 wanita dan pria memperlihatkan resiko angka kematian 4 kali lebih besar yang mengalami insomnia dari pada pria yang mempunyai siklus tidur normal selama 6 jam. Vagontzas (2013) menemukan pria maupun wanita akan mengalami perubahan kesehatan seperti hipertensi, diabetes, dan defisit neuro kognitif jika dibandingkan dengan orang yang memiliki siklus tidur yang baik atau normal. Ancoli-Israel dalam sebuah survei di Amerika Serikat yang dikutip oleh Maas (2011) yang dilakukan pada 428 lanjut usia yang berada dilingkungan masyarakat, mereka mengaku mengalami kesulitan tidur sebanyak 19%, sebesar 21% orang yang mengalami tidur terlalu sedikit, kesulitan tidur atau sedikitnya seminggu sekali dilaporkan ada 24%, dan yang mengalami mengantuk yang berlebihan di siang hari berjumlah 39%.

Seseorang dapat mengalami insomnia disebabkan oleh karena beberapa faktor yakni diantaranya adanya penyakit fisik yang menyertainya, gaya hidup, lingkungan yang kurang nyaman, latihan fisik dan kelelahan serta efek penggunaan obat juga stres emosional. Penyebab atau faktor yang paling sering menimbulkan adalah stress emosional. Kehilangan yang dirasakan oleh Usia

lanjut lebih sering mengalami stress emosional. Beberapa masalah yang sering ditemukan pada lanjut usia adalah seperti pensiunan, gangguan fisik, kematian orang yang dicintai dan keadaan ekonomi yang rendah. Situasi tersebut merupakan masalah bagi sebagian lansia yang menyebabkan usia lanjut mengalami kecemasan (Potter dan Perry, 2005).

Kecemasan atau ansietas merupakan suatu keadaan dimana rasa takut dan khawatir mengganggu alam perasaan yang terasa mendalam dan berkelanjutan, tidak mengganggu dalam menilai realitas (*Reality Testing Ability*/RTA masih baik), masih utuhnya kepribadian (*Splitting Of Personality*), terganggunya perilaku tetapi masih dalam keadaan batas normal (Hawari, 2013).

Prevalensi lansia yang mengalami insomnia dalam sebuah studi yang luas di komunitas ditemukan sebesar 36% untuk lansia laki-laki dan 54% lansia perempuan mengeluhkan insomnia. Hanya 26% lansia laki-laki dan 21% lansia perempuan yang melaporkan tidak mengalami kesulitan untuk tidur (Setiati & Laksmi, 2005).

Studi kasus yang menunjukkan kejadian insomnia di kota Semarang belum terlalu banyak maka dari itu peneliti mengambil data yang sepadan mengenai kejadian insomnia pada lansia yaitu di kota Yogyakarta. Studi yang dilakukan Ayu Fiaka Dhin (2014) di posyandu lansia Flamboyan Dusun Jetis Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta, didapatkan data keseluruhan lansia sebanyak 87 orang dan hasil wawancara yang dilakukan kepada responden sebanyak 25 lansia. Peneliti menemukan 15 orang (17,2%) lansia mengalami insomnia yang terdiri dari 8 orang (9,1%) mengatakan susah tidur walaupun

sudah merasa mengantuk, 3 orang (3,4%) mengatakan jika terbangun pada malam hari susah untuk tidur kembali, 2 orang (2,2%) mengatakan sering terbangun di tengah malam dan 2 orang (2,2%) mengatakan tidur tidak nyenyak.

Survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada lansia di Kelurahan Rejosari Kecamatan Semarang Timur. Dari hasil wawancara pada lansia, 11 dari 20 lansia mengatakan masing-masing dari mereka mengalami gangguan tidur walaupun tingkat kesulitan tidurnya berbeda beda seperti susah memulai tidur, terbangun di malam hari dan tidak bisa melanjutkan tidur lagi, lalu terbangun lebih awal dari biasanya. Menurut Rafknowledge (2004) tanda dan gejala dari pengalaman yang dirasakan tersebut merupakan gangguan pola tidur.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang di atas, maka dapat diangkat sebuah rumusan dari penelitian ini adakah hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Rejosari Kecamatan Semarang Timur.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Rejosari Kecamatan Semarang Timur.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden di Kelurahan Rejosari Kecamatan Semarang Timur.
- b. Mendeskripsikan tingkat kecemasan pada lansia di Kelurahan Rejosari Kecamatan Semarang Timur.
- c. Mendeskripsikan gangguan insomnia pada lansia di Kelurahan Rejosari Kecamatan Semarang Timur.
- d. Mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Kelurahan Rejosari Kecamatan Semarang Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Profesi

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi atau panduan bagi Universitas Islam Sultan Agung khususnya praktisi keperawatan UNISSULA dalam pembelajaran gerontik dan keluarga.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan dalam melakukan proses pembelajaran keperawatan gerontik maupun keperawatan keluarga, serta dapat dijadikan referensi untuk dikembangkan lebih lanjut dalam bentuk penelitian selanjutnya.

3. Masyarakat

Dapat dijadikan acuan bagi masyarakat dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam mempertahankan kesehatan lansia terutama dalam mempertahankan kualitas tidurnya.