

**FAKTOR–FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TERJADINYA
INSOMNIA PADA LANJUT USIA (LANSIA) DI DESA GAYAM
KECAMATAN SUKOHARJO KABUPATEN SUKOHARJO**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Meraih Gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh :

Ernawati
J 210.060.096

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2010**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pelaksanaan pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup terutama dibidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan peningkatannya cenderung lebih cepat (Nugroho, 2008).

Berdasarkan data yang diperoleh, penduduk berusia lanjut di Indonesia tahun 2006 sebesar 19 juta jiwa, dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, tahun 2010 diperkirakan jumlah usia lanjut sebesar 23,9 juta jiwa dan usia harapan hidupnya 67,4 tahun dan pada tahun 2020 jumlah usia lanjut diperkirakan sebesar 28,8 juta jiwa dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut disebabkan tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (MENKOKESRA, 2006).

Adanya peningkatan jumlah penduduk usia lanjut menyebabkan perlunya perhatian pada lansia tersebut, agar lansia tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta meningkatkan kualitas hidup diri mereka. Menurut hirarki kebutuhan dasar manusia Maslow, terdapat lima kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan dan kenyamanan, mencintai dan dicintai, harga diri dan aktualisasi diri (Aziz, 2006).

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan yang dasar, paling kuat dan paling jelas dari antara sekalian kebutuhan manusia adalah kebutuhannya untuk mempertahankan hidupnya secara fisik, yaitu kebutuhannya akan makanan, minuman, eliminasi, seks, tidur dan oksigen. Menurut Luce & Segal dalam Nugroho (2000) mengungkapkan bahwa faktor usia merupakan faktor terpenting yang berpengaruh terhadap kualitas tidur. Keluhan terhadap kualitas tidur terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Fitri, 2009). Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dari orang-orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup kelatennen tidur, terbangun pada dini hari dan peningkatan jumlah tidur siang. Jumlah waktu yang dihasilkan untuk tidur yang lebih dalam juga menurun (Stanley & Beace, 2006).

Semakin bertambahnya usia berpengaruh terhadap penurunan dari periode tidur. Kebutuhan tidur akan berkurang dari usia bayi sampai usia lanjut. Bayi yang baru lahir tidur rata-rata 20 jam sehari, anak berusia 6 tahun rata-rata 10 jam, anak umur 12 tahun rata-rata 9 jam, sedangkan orang dewasa 7 jam 20 menit. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering menyampaikan keluhan gangguan tidur, terutama masalah kurang tidur. Perubahan pola tidur ini adalah umum dan bagian alami dari penuaan. Gangguan tidur atau insomnia pada kelompok usia lanjut cukup tinggi. Banyak hal yang bisa menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia tersebut. Baik berupa faktor dari dalam (*intrinsik*) yaitu ; kecemasan, motivasi dan umur. Serta faktor dari luar (*ekstrinsik*) yang dapat berupa gaya hidup, penggunaan obat-obatan, gangguan medis umum dan lingkungan.

Mengingat akan pentingnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada usia lanjut, peneliti melakukan survey kepada lansia di Desa Gayam. Desa Gayam mempunyai 16 dusun atau pedukuhan. Dari data kependudukan di Desa Gayam pada tahun 2009, terdapat lanjut usia diatas 60 tahun mencapai 664 jiwa. Dari survey pendahuluan pada penduduk lansia tersebut, Tujuh dari sepuluh lansia mengatakan bahwa pernah mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur berbeda pada masing–masing individu. Mereka juga mengeluh sulit untuk masuk tidur, sulit menahan tidur, tidur tidak tenang, dan sering terbangun lebih awal dan. sulit untuk tertidur kembali setelah terbangun ditengah malam. Menurut Rafknowledge (2004), pengalaman yang dirasakan pada lansia tersebut merupakan tanda dan gejala insomnia. Lansia di Desa Gayam sebagian besar masih bekerja, walaupun usia mereka lebih dari 60 tahun tapi mereka masih aktif pergi ke sawah dan juga bekerja sebagai pembuat batu bata. Hal tersebut mereka lakukan untuk memenuhi kebutuhan hidup dikarenakan ekonomi keluarga yang kurang dan anak-anaknya sudah berumah tangga sendiri sehingga mereka memenuhi kebutuhan sendiri. Kesadaran untuk berolahraga juga kurang dikarenakan malas, sibuk bekerja dan pada malam hari masih harus bergadang sehingga membuat jam tidur terlampau malam dan hal tersebut berpengaruh pada kualitas tidur mereka. Kecemasan psikologis yang dialami oleh lansia juga dapat menyebabkan kesulitan tidur atau insomnia serta dapat mempengaruhi konsentrasi, kesiagaan dan juga meningkatkan resiko–resiko kesehatan, serta dapat merusak fungsi sistem imun. Kekurangan tidur pada lansia memberikan pengaruh terhadap fisik, kemampuan kognitif dan juga kualitas hidup.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti “Faktor–faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti dapat merumuskan masalah sebagai berikut :

Faktor–faktor apa yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lanjut usia (lansia) di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Untuk mengetahui faktor–faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lanjut usia (lansia) di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.

2. Tujuan khusus :

Peneliti ingin mengetahui :

- a. Hubungan tingkat kecemasan dengan terjadinya insomnia pada lanjut usia (lansia) di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.
- b. Hubungan gaya hidup dengan terjadinya insomnia pada lanjut usia (lansia) di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.
- c. Apakah faktor kecemasan dan faktor gaya hidup secara bersama-sama mempengaruhi insomnia pada lansia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut

:

1. Manfaat teoritis

Menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya untuk kemajuan di bidang ilmu keperawatan gerontik.

2. Manfaat praktis

a. Manfaat bagi peneliti

Meningkatkan pengetahuan peneliti tentang insomnia pada lanjut usia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo.

b. Manfaat bagi lansia

Sebagai rujukan bagi lanjut usia dalam meningkatkan dan menjaga status kesehatan dalam mengatasi insomnia.

c. Manfaat bagi instansi pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian lebih lanjut

E. Keaslian Penelitian

1. Wiyono, (2009) meneliti tentang Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Dharma Bakti Surakarta. Penelitian ini merupakan jenis *deskriptif analitik* dengan rancangan yang digunakan adalah *cross sectional*. Teknik pengumpulan data dengan kuesioner. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah subyek penelitian (lansia), teknik

pengumpulan data melalui kuesioner. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah jenis penelitian yang akan digunakan peneliti jenis penelitian *non eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *predictive*, untuk insomnia peneliti menggunakan skala insomnia dari PSQI sedangkan Wiyono menggunakan KSPBJ, dan untuk kecemasan peneliti menggunakan skala TMAS sedangkan Wiyono menggunakan H-RSA jenis variabel penelitian dimana penelitian ini menggunakan variabel ganda hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia, sedangkan variabel penelitian yang akan digunakan peneliti menggunakan variabel tunggal yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lansia.

2. Wibowo, (2009) meneliti tentang Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Insomnia Pada Lansia di Desa Tambak Merang Girimarto Wonogiri. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Desain dalam penelitian ini adalah deskripsi kolerasi dengan teknik pengambilan sampel *cross sectional*. Metode pengumpulan data dengan kuesioner. Hasilnya: dari analisis penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah subyek penelitian (lansia), tehnik pengumpulan data melalui kuesioner. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti jenis penelitian *non eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *predictive*, insomnia peneliti menggunakan skala insomnia dari PSQI sedangkan Wibowo menggunakan KSPBJ, pada jenis variabel penelitian dimana penelitian ini menggunakan variabel ganda hubungan tingkat stress dengan insomnia, sedangkan variabel penelitian yang akan digunakan peneliti menggunakan variabel tunggal yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lansia.

3. Herawati, (2009) meneliti tentang Hubungan Tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia di Desa Pucangan Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskripsi kolerasi dengan rancangan yang digunakan adalah *cross sectional*. Hasilnya : dari analisis penelitian menunjukkan semakin tinggi tingkat *Activity of Daily Living* (ADL) maka semakin rendah kejadian insomnia pada lansia di Desa Pucangan Kecamatan Kartosuro Kabupaten Sukoharjo. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah subyek penelitian, tehnik pengumpulan data melalui kuesioner. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti jenis penelitian *non eksperimental* dengan menggunakan pendekatan *predictive*, insomnia peneliti menggunakan skala insomnia dari PSQI sedangkan Herawati menggunakan KSPBJ, pada jenis variabel penelitian dimana penelitian ini menggunakan variabel ganda hubungan tingkat *activity of daily living* (ADL) dengan kejadian insomnia, sedangkan variabel penelitian yang akan digunakan peneliti menggunakan variabel tunggal yaitu faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya insomnia pada lansia.