

BAB I

PENDAHULUAAN

A. Latar Belakang

Dunia sedang mengalami revolusi demografik, yaitu dengan meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut. Pada tahun 2000 penduduk usia lanjut seluruh dunia diperkirakan sebanyak 426 juta atau sekitar 6,8%. Jumlah ini akan meningkat hampir dua kali lipat pada tahun 2025 yaitu menjadi sekitar 828 juta jiwa atau sekitar 9,7% dari total penduduk dunia (Notoatmodjo, 2007).

Di negara-negara maju, jumlah lansia juga ternyata mengalami peningkatan, antara lain: Jepang (17,2%), Singapura (8,7%), Hongkong (12,9%), dan Korea Selatan (7,5%). Di Indonesia pada tahun 2000 diperkirakan 7,18% dari jumlah penduduk Indonesia atau sekitar 15,3 juta orang akan berusia di atas 60 tahun. Pada tahun 2010 persentase populasi lansia 7,56% dan pada tahun 2011 diperkirakan 7,58% (Depkes, 2013).

Secara geografis, distribusi penduduk lansia di Indonesia terbanyak di Pulau Jawa yaitu sekitar 66,84% dari seluruh penduduk lansia. Dilihat dari proporsi terbesar berturut-turut adalah mereka yang tinggal di Daerah Istimewa Yogyakarta (13,04%), Jawa Timur (10,40%) dan Jawa Tengah (10,34%). Sedangkan proporsi terkecil adalah penduduk lansia yang tinggal di Papua sebesar 1,94%. Penduduk lansia yang tinggal di DKI Jakarta sebesar 5,24% (Depkes, 2013). Pada tahun 2025 Indonesia akan mengalami peningkatan jumlah lansia sebesar 41,4% merupakan sebuah peningkatan tertinggi di dunia (Depkes, 2013).

Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut menyebabkan perlunya perhatian pada lansia tersebut, agar mereka tidak hanya berumur panjang tetapi juga dapat menikmati masa tuanya dengan bahagia serta meningkatkan kualitas hidupnya. Dalam kehidupan manusia selalu ada kebutuhan yang sangat berguna dalam meningkatkan kesehatan baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu kebutuhan fisiologis dasar manusia adalah tidur. Tidur terjadi secara alami, dengan fungsi fisiologis dan psikologis untuk mempertahankan kesehatan fisik, proses perbaikan sel, memberikan fungsi homeostatis dan penyimpanan energi. Kebutuhan tidur tiap orang berbeda-beda, ada individu yang kurang tidur dan ada individu yang banyak tidur atau tidur berlebihan. Permasalahan tersebut biasa disebut dengan gangguan tidur.

Gangguan tidur merupakan keluhan yang paling sering ditemukan pada lansia (Abdullah, 2012). Gangguan tidur yang dialami lansia dapat mengarah pada insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengawali tidur, mempertahankan tidur, bangun terlalu dini atau tidur yang tidak menyegarkan (Maas, 2011).

Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 50 sampai 70 juta penduduk Amerika menderita insomnia, 30 % pada orang dewasa dan 10% menderita insomnia yang cukup berat (American Academy of sleep Medicine, 2008). Setiap tahun diperkirakan sekitar 20% - 50% orang dewasa melaporkan gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% (Abdullah, dkk. 2012).

Hasil wawancara dengan pimpinan Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 mengatakan jumlah lansia ada 210 orang yang terdiri dari 130 wanita dan laki-

laki 80 orang. Dari pengkajian yang dilakukan banyak lansia yang mengeluh gangguan tidur sering terbangun di malam hari, cenderung untuk bangun terlalu dini dan merasa kesulitan kembali tidur. Diperkirakan ada sekitar lebih 70% yang mengalami gangguan tidur. Menurut American Academy of Sleep Medicine (2008), gejala yang dialami lansia tersebut merupakan gejala dari insomnia. Sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Hal ini berlangsung karena kemampuan fisik yang semakin menurun. Banyak hal yang bisa menyebabkan terjadinya gangguan tidur (insomnia) pada lansia yaitu berupa faktor internal yaitu; kecemasan, nyeri, dan faktor eksternal yang dapat berupa faktor lingkungan, gaya hidup dan pengobatan (Maas, 2011).

Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami oleh semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari-hari. Gangguan mental yang berhubungan erat dengan gangguan tidur adalah kecemasan yang menyebabkan kesulitan tidur, lama masuk tidur, mimpi menakutkan, kesulitan bangun pagi dan bangun di pagi hari kurang segar. Penelitian di Amerika Serikat menemukan bahwa lansia mengalami gangguan tidur akibat kecemasan (Abdullah, 2012).

Hasil penelitian Wiyono dan Arif (2010), mengatakan prevalensi tingkat kecemasan lansia yang mengalami insomnia di panti adalah lansia yang mengalami tingkat kecemasan ringan (35%), tingkat kecemasan sedang (40%) dan tingkat kecemasan berat (80%).

Nyeri juga dapat menjadi masalah bagi lansia. Nyeri yang biasa terjadi pada lansia yaitu nyeri pada tubuh yang bersifat akut maupun kronik dapat memberi pengaruh buruk pada kondisi untuk dapat tertidur dan mempertahankan tidur.

Efek nyeri terhadap kehidupan lansia mempengaruhi kualitas tidur seperti: kondisi yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, sindrom apnea tidur, sakit kepala atau migrain, efek putus zat, penyakit endokrin, penyakit infeksi, neoplastik, lesi batang otak dan akibat penuaan (Siregar, 2011). Dari hasil penelitian Dewi (2010), pada lansia sebanyak 55 orang di rumah sakit Gatot Soebroto. Lansia merasa nyeri sehingga mengalami insomnia, tingkat yang mengalami nyeri ringan (29,1%) dan nyeri berat (70,9%).

Masalah-masalah yang telah diuraikan di atas, pentingnya pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada usia lanjut, maka penulis tertarik melakukan penelitian terkait dengan hubungan antara kecemasan dan nyeri dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia I.

B. Perumusan masalah

Hal yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan tidur pada lansia tersebut yaitu berupa faktor internal maupun eksternal, diantara faktor internal yang akan diteliti yaitu kecemasan dan nyeri. Hasil wawancara dengan pimpinan panti mengatakan dari pengkajian yang dilakukan, banyak lansia yang mengeluh gangguan tidur, diperkirakan ada sekitar 70% dengan keluhan sering terbangun di malam hari, cenderung untuk bangun terlalu dini dan merasa kesulitan setelah bangun.

Berdasarkan fenomena bahwa banyak lansia yang mengalami gangguan tidur terutama insomnia, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adakah hubungan antara kecemasan dan nyeri dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Umum:

Diketahui hubungan antara kecemasan dan nyeri dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.

Tujuan Khusus:

1. Diketahui distribusi tingkat kecemasan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.
2. Diketahui distribusi tingkat nyeri pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.
3. Diketahui distribusi insomnia primer dan sekunder pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.
4. Diketahui hubungan antara kecemasan dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.
5. Diketahui hubungan antara nyeri dengan insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pengelola Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1

Dapat memberikan sumbangan pengetahuan tentang tingkat kecemasan, tingkat nyeri yang dialami lansia dan membantu memberikan pelayanan yang optimal kepada lansia yang tinggal di Panti dalam memenuhi kebutuhan fisiologis khususnya penatalaksanaan yang terkait dengan insomnia.

2. Bagi keperawatan Jiwa, Keperawatan Gerontik, keperawatan Medikal Bedah.

Dapat digunakan sebagai acuan kepada perawat untuk mengkaji tingkat kecemasan, tingkat nyeri lansia, serta membantu memberikan motivasi agar lansia dapat mengatasi tingkat kecemasan dan tingkat nyeri.

3. Bagi seluruh mahasiswa program Ilmu Keperawatan

Sebagai informasi baru untuk pengembangan asuhan keperawatan pada lansia terutama dengan insomnia.

4. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengalaman dan pengetahuan dalam meningkatkan asuhan keperawatan insomnia pada lansia.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan antara kecemasan dan nyeri dengan insomnia pada lansia. Tempat penelitian ini dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, yang dilaksanakan pada bulan September - Oktober 2014. Sasaran dari penelitian adalah semua lansia yang berumur 60 tahun keatas. Penelitian ini dilakukan dengan alasan karena peningkatan jumlah lansia dan masih banyak lansia yang mengalami insomnia yang disebabkan oleh beberapa faktor. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif, dengan cara menyebarkan kuesioner atau angket.