

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lanjut usia merupakan masa dimana seorang individu menjalani masa tua dalam hidupnya. Seorang lansia dapat menjalani masa tuanya bersama keluarganya di rumah maupun di tempat alternatif pilihan seperti Panti Werdha. Penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2015), terdapat beberapa faktor yang akhirnya bisa menyebabkan lansia berada di Panti Werdha, antara lain kondisi lanjut usia yang terlantar secara sosial dan ekonomi, lanjut usia yang tidak memiliki keluarga dekat, dan anggota keluarga yang sibuk dengan pekerjaan dan keluarga barunya. Beberapa di antara lanjut usia yang hendak mencari kebahagiaan hidup bahkan juga disebabkan oleh keinginan pribadi para lanjut usia yang tidak ingin membebani perekonomian keluarganya. Seorang lansia yang menempati Panti Werdha dituntut untuk mampu menyesuaikan diri agar ia mampu hidup bahagia di hari tuanya. Namun, lingkungan tempat tinggal yang baru, rutinitas sehari-hari yang tidak biasa di Panti Werdha dan ditambah lagi penyakit penyerta yang dialami lansia dapat menimbulkan stress pada lansia. Kondisi lingkungan, gangguan psikis dan penyakit penyerta dapat menyebabkan terjadinya Insomnia (Vivalife, 2015).

Insomnia merupakan fenomena umum dalam gangguan pola tidur. Insomnia bukan merupakan suatu penyakit, melainkan hanya gejala yang memiliki berbagai penyebab (Kompasiana, 2015). Penyebab insomnia dapat meliputi beberapa aspek, misalnya dari segi fisik, psikologi maupun lingkungan (Siregar, 2011). Penyebab yang bisa dilihat dari kondisi fisik, misalnya kondisi yang menyakitkan atau tidak menyenangkan, sindrom apnea tidur, sakit kepala

atau migran, kulit di bawah mata tampak kehitaman, anoreksia, efek mengkonsumsi alkohol atau obat terlarang (mual dan muntah, kerusakan saraf, gangguan jantung, fungsi hati, tekanan darah tinggi), penyakit endokrin, penyakit infeksi, nyeri, lesi batang otak, dan akibat penuaan. Penyebab karena kondisi psikologis, misalnya kecemasan, ketegangan otot, perubahan lingkungan, gangguan tidur irama sirkadian, depresi primer, stres pasca traumatik dan skizofrenia. Sedangkan penyebab karena masalah lingkungan, misalnya suara dengkur pasangan, suasana pencahayaan di kamar, tempat tidur yang kurang nyaman, lingkungan yang ribut dan lain-lain.

Insomnia dapat menimbulkan berbagai masalah bagi orang yang mengalaminya. Insomnia yang diakibatkan oleh stres mungkin akan menimbulkan kesulitan kronis dalam memperoleh tidur yang cukup, mungkin karena khawatir dan kecemasan yang meningkat untuk mendapatkan tidur yang cukup (Potter dan Perry, 2010). Menurunnya perhatian dan konsentrasi juga merupakan efek dari insomnia yang dapat menyebabkan peningkatan angka kecelakaan. Seperti kasus yang dilaporkan di Amerika Serikat, insomnia mengakibatkan sekitar 80 juta lansia mengalami kecelakaan dengan biaya pengobatan dan perawatan sekitar 100 juta dolar per tahun (Galimi, 2010).

Insomnia sering menjadi salah satu gejala pertama depresi. Depresi adalah masalah kesehatan jiwa yang paling sering didapatkan pada lanjut usia (Maryam, dkk, 2008). Kondisi fisik yang kurang mendukung dapat menyebabkan depresi karena mengganggu aktivitas penderita. Kurang tidur memperparah gejala depresi dan depresi membuat lebih sulit tidur (Kompas, 2010). Depresi sangat berkaitan dengan insomnia, seperti mudah terbangun dari tidur dapat mengakibatkan depresi yang frekuensinya akan meningkat seiring bertambahnya

usia. Seseorang yang mengalami depresi akan sering mengalami gangguan dalam memulai tidur (Keliat, 2011).

Tingkat kejadian insomnia yang terjadi pada lanjut usia cukup tinggi. Dalam buku Darmojo (2009) terdapat hasil penelitian "*The Gallup Organization*" di Amerika menyatakan bahwa prevalensi insomnia pada usia lanjut adalah 36% untuk laki-laki dan 54% untuk wanita. Sementara ketika tahun 2004 prevalensi insomnia di Indonesia sebanyak 28,053 juta orang atau sekitar 11,7% yang menderita insomnia dari total 238,452 juta penduduk Indonesia (Detikhealth, 2010).

Penelitian yang dilakukan di negara Barat bahwa prevalensi 15-20% populasi usia lanjut di masyarakat yang mengalami depresi (Darmojo, 2009), sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Surilena (2014), didapatkan prevalensi depresi pada lansia di Indonesia mencapai 33,8% dan prevalensi di DKI Jakarta sebesar 30,1%. Terdapat pula studi tahun 2007 yang menyatakan hubungan insomnia dengan depresi, yaitu melibatkan 10.000 orang, terungkap bahwa pengidap insomnia 5 kali lebih rentan mengalami depresi (Kompas, 2010).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh penderita insomnia, yaitu penderita insomnia sebaiknya memeriksakan diri ke dokter, tidak mengonsumsi obat tidur tanpa anjuran dokter, hindari mengonsumsi barang-barang terlarang, semacam minuman keras, narkoba dan lainnya, lakukan makan minum secara wajar dan baik, atur lingkungan kamar tidur secara efektif dan efisien termasuk lampu tidur yang memenuhi syarat, lakukan niat yang kuat dan relaksasi fisik dan selanjutnya menggunakan beberapa terapi farmakologis yang dapat mengurangi gangguan tidur, seperti *Benzodiazepin Receptor Agonist* (BzRA) dan *Ramelteon* (Siregar, 2011).

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan peneliti pada tanggal 12 April 2016 di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta dengan jumlah lansia 236 orang, terdapat lansia yang mengalami insomnia maupun depresi. Saat dilakukan pengkajian didapatkan data bahwa mereka mengeluhkan adanya gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada saat malam hari dan kesulitan untuk memulai tidur kembali. Sampai saat ini belum pernah dilakukan penelitian oleh instansi formal baik pemerintah dan swasta maupun peneliti lain di PSTW Budi Mulia 3, sehingga peneliti ingin mengkaji lebih lanjut tentang keadaan lansia yang mengalami insomnia dengan depresi.

Terdapat beberapa program yang diselenggarakan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Jakarta, di antaranya adalah bimbingan rohani Islam dan Kristen, olahraga, bimbingan keterampilan, pelayanan kesehatan, kesenian, rekreasi dan penyaluran lansia. Secara khusus untuk program penyaluran lansia dilakukan bila dalam keadaan sehat mereka dapat dikembalikan ke keluarga, tetapi bila lansia dalam keadaan sakit tak tersembuhkan dan meninggal akan diprogramkan untuk pemakaman/pemulasaran. Seluruh program tersebut bertujuan untuk memenuhi kebutuhan jasmani, rohani dan sosial lansia dengan baik, sehingga diharapkan mereka dapat menikmati hari tuanya dengan bahagia. Namun, tidak semua lansia terlibat dalam kegiatan. Hal tersebut dapat dikarenakan kondisi fisik yang tidak mendukung dan lansia yang tidak kooperatif dalam mengikuti kegiatan.

Dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh insomnia yang banyak terjadi pada lansia di antaranya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup (AIPNI, 2011). Sehingga peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan antara insomnia dengan depresi pada usia lanjut di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta”.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dan melihat bahwa insomnia dan depresi sering dialami oleh lansia, maka peneliti merumuskan “adakah hubungan antara insomnia dengan depresi pada usia lanjut di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui hubungan antara insomnia dengan depresi pada usia lanjut di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, insomnia dan depresi pada usia lanjut di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta.
- b. Diketahui hubungan antara insomnia dengan depresi pada usia lanjut di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Untuk meningkatkan pengetahuan penulis tentang riset mengenai masalah insomnia dan depresi pada usia lanjut dan untuk menambah pengalaman dalam penelitian selanjutnya.

2. Bagi Pendidikan

Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya bagi kesehatan lansia dengan adanya hasil penelitian yang menunjukkan hubungan insomnia dengan depresi pada usia lanjut, sehingga memudahkan dalam mencari solusi dalam mengatasi masalah insomnia dan depresi pada lansia, khususnya keperawatan gerontik.

3. Bagi Masyarakat khususnya lansia

Memberikan informasi dan menambah pengetahuan bagi usia lanjut mengenai insomnia dan depresi yang terjadi, sehingga diharapkan mereka dapat melakukan pencegahan terhadap masalah insomnia dan depresi yang rentan terjadi pada usia lanjut.

4. Bagi Tenaga Kesehatan di Panti Werdha

Untuk menambah pengetahuan dan pengalaman, sehingga memudahkan tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi kepada lansia yang mengalami insomnia dengan depresi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini membahas tentang hubungan antara insomnia dengan depresi pada lansia. Peneliti hanya melakukan penelitian pada usia lanjut di PSTW Budi Mulia 3 Jakarta. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Agustus – September 2016. Jenis penelitian ini adalah penelitian *non-eksperimen* dengan metode penelitian deskriptif analitik dan menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *probability sampling*, yaitu *random sampling*.