

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini akan diuraikan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis penelitian, manfaat penelitian.

A. Latar Belakang

Pelayanan kesehatan masyarakat merupakan upaya dalam meningkatkan kesehatan penduduk baik kepada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat yang ditunjukkan pada keperawatan komunitas yang lebih menerapkan pencegahan kesehatan melalui pelayanan promotif dan preventif baik sehat maupun sakit.

Salah satu sasaran asuhan keperawatan komunitas adalah kelompok risiko tinggi diantaranya adalah kelompok lansia. Lansia adalah periode manusia dimana organisme telah mencapai tahapan menurunnya berbagai fungsi dalam tubuh sejalan dengan waktu. *World Health Organization* (WHO) menetapkan 60 tahun dan lebih tua sebagai usia yang menunjukkan proses menua yang berlangsung secara nyata dan seseorang telah disebut lanjut usia (WHO, 2010). Jumlah orang lanjut usia di dunia pada tahun 2016 sebanyak 2.235 juta orang lansia di dunia (IDB, 2016). Proporsi lansia di Indonesia mempunyai jumlah penduduk dengan usia 60 tahun keatas telah mencapai 8,03% dari keseluruhan penduduk. Hasil Sensus Penduduk 2014 mencatat angka harapan hidup perempuan sebesar 71,74 tahun, lebih tinggi daripada laki-laki yang sebesar 67,51 tahun. Proporsi lansia perempuan pada tahun 2014 lebih tinggi 1.11% dibanding proporsi lansia laki-laki (BPS, 2014).

Namun demikian, belum seluruh provinsi Indonesia berstruktur penduduk tua. Terlihat delapan provinsi artinya bahwa hanya 24,24% provinsi Indonesia yang memiliki struktur penduduk tua. Tiga provinsi dengan proporsi lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,05%), Jawa Tengah (11,11%), Jawa Timur (10,96%), dan Bali (10,05%). Sementara itu, tiga provinsi dengan proporsi lansia terkecil adalah Papua (2,43%), Papua Barat (3,62%), dan Kepulauan Riau (3,75%) (BPS, 2014).

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia akan menimbulkan berbagai permasalahan di kehidupan lanjut usia baik secara individu maupun yang berkaitan dengan keluarga dan masyarakat. Masa lansia adalah kondisi seseorang dimana banyak mengalami perubahan-perubahan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Setiap manusia pasti mengalami serangkaian proses, salah satunya adalah proses menua. Pada lansia tidak terlepas dari proses menua yang merupakan proses alami dari awal kehidupan manusia.

Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Memasuki usia tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan-gerakan lambat serta postur tubuh yang tidak proporsional dan perubahan psikologis yang terjadi yaitu lansia dalam menghadapi masa pensiun, takut akan kesepian dan sadar akan kematian, perubahan tersebut akan menimbulkan masalah kecemasan pada lansia (Nugroho, 2008).

Hasil penelitian Taha (2013), terhadap 50 lanjut usia paling banyak mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 32 responden (64,0%), sebanyak 4 responden (8,0%) tidak mengalami kecemasan, dan responden yang mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 14 responden (28,0%). Hal tersebut menunjukkan bahwa usia lanjut rentan terhadap kecemasan yang dikarenakan terjadi perubahan fisik, sosial dan psikologis. Penelitian lainnya yang mendukung penelitian ini yaitu Hastuti dkk, (2008), menyatakan bahwa terdapat ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan aktivitas dan fungsi seksual pada wanita usia lanjut di Kabupaten Purworejo. Hasil analisa Chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,008 dengan nilai alpha 0,05.

Kecemasan merupakan sesuatu yang normal dialami manusia dan dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang ditandai merasa khawatir, gelisah yang tidak menentu atau reaksi ketakutan dan merasa tidak nyaman yang terkadang disertai dengan keluhan fisik dan psikologis (Gunarsa, 2012). Gejala-gejala kecemasan yang timbul pada lansia baik kecemasan fisik dan psikologis yang terjadi akan menimbulkan rasa takut atau mungkin memiliki perasaan yang buruk yang dianggap sebagai suatu ancaman yang mempengaruhi respon psikologis dan fisiologis. Pada penelitian ini dilihat dari respon gejala kecemasan yang dirasakan pada lansia. Rasa cemas yang dialami oleh lansia yang tidak dapat diatasi akan mengganggu pola tidur lansia yang menyebabkan terjadinya insomnia.

Sebagian besar lansia beresiko mengalami gangguan tidur dan dampak serius dari gangguan tidur pada lansia dapat menyebabkan mengantuk yang berlebihan disiang hari, gangguan memori, kurang semangat, depresi, sering terjatuh dan menurunnya

kualitas hidup lansia. Menurut Maas, M.L.,dkk (2011), di Amerika Serikat dalam sebuah survei yang dilakukan pada 428 lansia di masyarakat, sebanyak 19% lansia mengaku bahwa mereka sangat mengalami kesulitan tidur, 21% lansia merasa tidur terlalu sedikit, 24% melaporkan kesulitan tertidur sedikitnya sekali dalam seminggu, dan 39% melaporkan mengalami mengantuk disiang hari.

Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lansia. Kejadian gangguan tidur pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67%. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh perubahan fisiologis yang terjadi pada proses penuaan. Riwayat tentang masalah tidur, hygiene tidur, penggunaan obat-obatan, tidak memiliki pasangan, hal-hal tersebut harus dievaluasi pada lansia yang mengalami gangguan tidur. Keluhan gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia yaitu insomnia (Amir, 2007). Insomnia adalah kesulitan dalam memulai tidur, mempertahankan tidur, sering terbangun di malam hari, ketidakmampuan untuk tidur kembali dan menyebabkan bangun terlalu pagi. Insomnia dibagi menjadi dua jenis yaitu insomnia sementara dan insomnia menetap (Siregar, 2011).

Hasil penelitian yang diketahui pada kelompok lanjut usia 60 tahun, ditemukan 7% kasus mengeluh mengenai masalah tidur yaitu tidur tidak lebih dari lima jam sehari. Hal yang sama ditemukan pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun. Demikian juga pada kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dari pukul 05.00 WIB. Selain itu, terdapat 30% kelompok usia 70 tahun yang paling sering banyak terbangun pada malam hari. Angka ini ternyata tujuh kali lebih besar dibandingkan dengan kelompok usia 20 tahun. Gangguan tidur dapat disebabkan oleh faktor ekstrinsik misalnya lingkungan yang kurang tenang. Sedangkan faktor

intrinsik yaitu nyeri, gatal, sakit gigi dan sebagainya. Sedangkan psikogenik yaitu depresi, kecemasan, marah yang tidak tersalurkan (Nugroho, 2008).

Gangguan tidur pada lansia merupakan keadaan individu yang mengalami suatu perubahan dalam kuantitas dan kualitas pola istirahatnya yang menyebabkan rasa tidak nyaman pada lansia. Dampak dari gangguan tidur jika lansia tidak mendapatkan tidur yang cukup untuk mempertahankan kesehatan tubuh akan menimbulkan efek-efek seperti tidak produktif, tidak fokus, pelupa, pemarah, depresi, dan menyebabkan tubuh rentan terhadap penyakit (Siregar, 2011). Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Sumirta dan Laraswati (2013), menyatakan bahwa penambahan usia berpengaruh terhadap pola tidur lansia yang sering mengeluh kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap terjaga, kesulitan untuk tidur kembali setelah terbangun di malam hari dan tidur siang yang berlebihan.

Hasil penelitian Nova, Wihastuti, dan Lestari (2013), menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kejadian depresi dengan insomnia pada lansia di Panti Werdha Tresno Mukti Turen Malang. Hasil analisa Chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 dengan nilai alpha 0,05. Kejadian insomnia ini sering terjadi pada lanjut usia, namun gangguan tidur ini kurang mendapat perhatian dari masyarakat karena lebih dianggap gangguan tidur tersebut menjadi hal yang wajar. Kondisi seperti ini sering sekali tidak mendapatkan pertolongan, sementara gangguan tidur dapat berpengaruh pada kualitas hidup orang yang berusia lanjut.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 22 Maret 2016 di Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat

diperoleh data jumlah penduduk 60.148 jiwa dengan jumlah seluruh penduduk usia lanjut laki-laki 2.455 jiwa dan perempuan 2.709 jiwa. Salah satu sasaran penelitian akan dilakukan di RW. 01 yang terdiri dari 9 RT dengan jumlah keseluruhan penduduk perempuan 1.308 jiwa dan laki-laki 1.466 jiwa, dan jumlah lanjut usia 71 jiwa. Hasil wawancara dari 71 jiwa lansia yang ada di RW.01 dilakukan wawancara terhadap 10 lanjut usia ditemukan bahwa 9 orang lanjut usia mengalami insomnia, dimana dari 4 orang lanjut usia mengatakan susah untuk tidur walaupun sudah merasa mengantuk, 2 orang lanjut usia mengatakan jika terbangun pada malam hari akan susah untuk tidur kembali, 2 orang lanjut usia mengatakan sering terbangun ditengah malam, 1 orang lanjut usia mengatakan tidur terasa tidak nyenyak. Lansia mengatakan kebutuhan aktivitas sehari-hari berkurang karena merasa kelelahan serta mengantuk disiang hari dan terjadinya penurunan kondisi fisik. Masalah tersebut menyebabkan lanjut usia mengalami kecemasan yang berdampak pada kejadian insomnia.

Berdasarkan uraian diatas, khususnya tentang kesehatan lanjut usia terutama pada masalah insomnia, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul hubungan kecemasan terhadap kejadian insomnia pada lansia di RW.01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat tahun 2016.

B. Rumusan Masalah

Insomnia merupakan fenomena yang sering terjadi pada lanjut usia. Insomnia dibagi menjadi dua jenis yaitu insomnia sementara dan menetap. Banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia pada lansia, baik faktor ekstrinsik seperti lingkungan yang kurang nyaman, suasana pencahayaan dikamar, dan suara

dengkuran pasangan. Sedangkan faktor instrinsik seperti kecemasan, stress, depresi, marah yang tidak tersalurkan dan penyakit tertentu yang membuatnya gelisah.

Kecemasan merupakan masalah yang sering terjadi pada lansia sebagai akibat dari bertambahnya umur dan perubahan psikologis yaitu lansia dalam menghadapi masa pensiun, takut akan kesepian dan sadar akan kematian. Perubahan tersebut akan menimbulkan masalah kecemasan ditandai dengan gejala respon psikologis dan fisiologis. Pada penelitian ini dilihat dari respon gejala kecemasan yang dirasakan oleh lansia dan hal ini perlu diperhatikan karena berpengaruh terhadap respon perawat yang memberikan pelayanan kesehatan pada lansia.

Perawat dalam memberikan pelayanan kesehatan pada lansia dengan insomnia, penting memberikan pengetahuan dalam mencegah terjadinya insomnia pada lansia. Berdasarkan uraian diatas maka rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini adalah “Seberapa besar Hubungan Kecemasan terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat ?”

C. Tujuan Penelitian

Pada sub bab ini akan diuraikan tujuan penelitian yang terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus adalah sebagai berikut :

1. Tujuan umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Kecemasan terhadap Kejadian Insomnia pada lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat 2016.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus penelitian ini yaitu :

- a. Diketahui karakteristik lansia berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat.
- b. Diketahui tentang kecemasan pada lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat.
- c. Diketahui tentang insomnia pada lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat.
- d. Diketahui hubungan kecemasan terhadap kejadian insomnia pada lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk mengembangkan ilmu keperawatan komunitas di institusi keperawatan, memberikan gambaran dalam pelayanan kesehatan bagi perawat komunitas, memberikan pengetahuan kepada lansia dalam mengatasi masalah kecemasan yang mengakibatkan kejadian insomnia adalah sebagai berikut :

1. Institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan khasanah ilmu pengetahuan keperawatan khususnya dalam mengetahui Hubungan Kecemasan terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia di RW. 01 Kelurahan Kembangan Utara Kecamatan Kembangan Jakarta Barat.

2. Pelayanan perawat komunitas

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif dalam keperawatan komunitas kepada masyarakat. Khususnya dalam upaya mengurangi kecemasan untuk mengatasi terjadinya insomnia pada lansia di masyarakat.

3. Lanjut usia

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengetahuan bagi lansia dalam menghadapi kecemasan agar dapat merubah perilaku menjadi lebih baik dan berpikir positif. Melalui penelitian ini diharapkan sebagai informasi dalam mengurangi terjadinya insomnia pada lansia agar mencapai kesehatan yang optimal.

4. Peneliti

Memberi pengalaman baru bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dan dapat menganalisis seberapa besar hubungan kecemasan pada lansia dan mengaplikasikan teori yang telah didapat untuk meminimalisir masalah insomnia dengan melakukan Hubungan Kecemasan terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia.