

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN INSOMNIA PADA LANSIA

Tomijepisa

Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan, STIKes Alifah Padang

Jl. Khatib Sulaiman No.52B, Kelurahan Ulak Karang Selatan, Kota Padang, 25134, Indonesia

Email: tomijepisa95@yahoo.com. / tomikhalis@gmail.com

Abstrak

Insomnia merupakan perubahan pola tidur dalam memulai atau mempertahankan tidur walaupun ada keinginan untuk melakukannya. Data ditemukan 60% lansia mengalami gangguan tidur seperti sulit memulai tidur, lansia mengeluhkan sering terbangun di malam hari, bahkan ada lansia yang mengkonsumsi obat tidur agar dapat tidur di awal waktu. Insomnia ini dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya karakteristik lansia, gaya hidup dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang hubungan karakteristik lansia, gaya hidup dan kecemasan Dengan Insomnia pada Lansia di Puskesmas Belimbing Kota Padang. Jenis penelitian analitik pelaksanaan penelitian tanggal 22-28 Januari 2018 di Puskesmas Belimbing. Dengan jumlah sampel 76 orang. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-square nilai $p \leq 0,05$. Hasil penelitian didapatkan (60,1%) usia telah lanjut dengan insomnia, (52,6%) jenis kelamin laki-laki dengan insomnia, (61,6%) gaya hidup buruk dengan insomnia, (67,6%) kecemasan berat dengan insomnia, (66,1%) insomnia. Ada hubungan yang bermakna antara gaya hidup dengan insomnia, dan kecemasan dengan insomnia. Hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi puskesmas belimbing sebagai wilayah binaan bagi lansia untuk dapat melakukan skrining untuk mendeteksi insomnia sehingga bisa memberikan intervensi yang tepat terhadap lansia yang sulit tidur disamping memberikan edukasi tentang gaya hidup yang sehat

Kata Kunci: Karakteristik lansia, Gaya Hidup, Kecemasan dan Insomnia

FACTORS RELATED TO ELDERLY INSOMNIA

Abstract

Insomnia is a change in sleep patterns in starting or maintaining sleep despite the desire to do so. Preliminary data found 60% of the elderly experienced sleep disorders such as difficulty starting sleep; the elderly complained that they often woke up at night, even some elderly who took sleeping pills to be able to sleep at the beginning of time. Insomnia is influenced by several factors including the characteristics of the elderly, lifestyle and anxiety. This study aims to obtain an overview of the relationship of characteristics of the elderly, lifestyle and anxiety with Insomnia in the Elderly at Belimbing Health Center, Padang City. This type of analytical research researched on 22-28 January 2018 at the Belimbing Health Center. With a sample size of 76 people. Were analyzed using univariate and bivariate analysis using the Chi-square test p -value 0.05. The results showed (60.1%) advanced age with insomnia, (52.6%) male sex with insomnia, (61.6%) bad lifestyle with insomnia, (67.6%) severe anxiety with insomnia, (66.1%) insomnia. There is a significant relationship between lifestyle and insomnia, and anxiety with insomnia. The results of this study can be a guideline for Puskesmas Belimbing as an area for the elderly to be able to screen to detect insomnia so that they can provide appropriate interventions for elderly who have difficulty sleeping while providing education about a healthy lifestyle.

Keywords: Characteristics of the elderly, Lifestyle, Anxiety, Insomnia Events

PENDAHULUAN

Keberhasilan program kesehatan suatu Negara pada umumnya dapat diketahui dengan melihat usia harapan hidup penduduknya. Negara Indonesia salah satu Negara yang mengalami peningkatan usia harapan hidup dimana jumlah penduduk lansia yang berumur 60 tahun semakin meningkat dari tahun ke tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Data Badan Kesehatan Dunia, tahun 2008 jumlah lansia berkisar sebanyak 629 juta jiwa, dan di prediksi pada tahun 2025 jumlah lansia mencapai 1,2 milyar. Data tersebut diperkuat WHO, kawasan Asia Tenggara dimana terdapat 8% populasi lansia dengan jumlah 142 juta jiwa. Dimana Negara Indonesia salah satu kawasan asia negara tertinggi dalam pertumbuhan penduduk lansia. Hasil Sensus Penduduk lansia Indonesia tahun 2010 ditemukan sebanyak 18.57 juta jiwa lansia, diprediksi jumlah penduduk lansia di Indonesia terus meningkat menjadi 450.000 jiwa per tahun. Bahkan tahun 2025 jumlah lansia di Indonesia akan terus bertambah sekitar 34,22 juta jiwa lansia (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2010)

Seiring bertambahnya usia harapan hidup, maka jumlah lansia akan terus mengalami peningkatan, oleh karena itu lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, psikososial, dan spiritual. Salah satu perubahan fisik lansia yang sering dialami lansia adanya perubahan pola tidur (Barbara et al., 2008). Pola tidur pada lansia sering berubah-ubah karena kemampuan fisik lansia semakin menurun berhubungan dengan faktor mengalami sikap atau tingkah laku seperti gelisah, tidak tenang, jari gemetar, nafas pendek dan cepat dan muka merah, 2 orang lansia laki-laki yang suka minum kopi dan merokok mengatakan sulit tidur dan sering terbangun pada malam hari, dan 2 orang lansia laki-laki tidak mengalami gangguan tidur.

Berdasarkan latar belakang diatas tersebut untuk itu peneliti ingin mengetahui dan menganalisis factor-faktor yang berhubungan dengan kejadian insomnia pada lansia.

HASIL

a. Karakteristik Lansia

Distribusi proporsi karakteristik lansia berdasarkan karakteristik yang tergambar pada Tabel 1

usia itu sendiri. Perubahan tidur tersebut tidak saja berubah-ubah tetapi juga terjadi perubahan siklus sirkadian, dimana fase tidur mengalami perubahan juga atau lebih maju sehingga lansia memulai tidur lebih awal dan biasanya terbangun lebih awal pula. Sehingga lansia ketika bangun dipagi hari merasa kurang segar (Siregar & Mukhlida, 2011).

Berbagai penelitian membuktikan dimana semakin bertambah usia atau seseorang memasuki usia lanjut, maka semakin mudah terjadi insomnia. Hasil penelitian (Kim et al., 2013) dimana ditemukan sekitar 29.2% dari lansia yang ada di Korea dilaporkan mengalami gangguan tidur atau insomnia. Hasil Survey epidemiologi di Indonesia pada tahun 2008 didapatkan prevalensi kejadian insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sebanyak 49% atau 9.3 juta lansia mengalami gangguan tidur.

Penelitian yang sama dilakukan di Tehran, Iran ditemukan adanya hubungan karakteristik lansia dengan kejadian insomnia pada lansia dimana salah satunya adalah usia (Mousavi1, Tavabil, Iran-Pour, Tabatabaei, & Golestan, 2012). Hasil studi juga didapatkan di Indonesia oleh Sohat, Bidjuni, & Kallo (2014) di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado dimana adanya hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia.

Berdasarkan study awal yang dilakukan pada lansia dimana ditemukan adanya lansia mengeluh sering terbangun ditengah malam, lansia juga mengungkapkan sulit memulai tidur dan bahkan ada lansia yang menyatakan mengkonsumsi obat tidur terlebih dahulu.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan deskriptif korelasi dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* (Notoatmodjo, 2010). Dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami insomnia, dimana pengambilan sampel dilakukan secara asidental sampling yang berjumlah sebanyak 76 orang lansia Dengan pelaksanaan survey dilakukan pada pekan I Juli sampai pekan ke III Agustus 2018 dengan menggunakan uji korelasi atau dengan tingkat kepercayaan 95%

Tabel 1. Distribusi Proporsi Karakteristik Lansia

Karakteristik Lansia	Frekuensi	Proporsi
1. Usia		
Lanjut Usia	45	60,2
Usia Pertengahan	31	39,8
2. Jenis Kelamin		
Laki-Laki	40	61,3
Perempuan	36	38,7
Jumlah	76	100,0

Dari Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik lansia lanjut usia (60,2%) dengan jenis kelamin laki-laki (61,3%)

b. Gaya Hidup

Distribusi proporsi gaya hidup lansia yang tergambar pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan Gaya Hidup Lansia

Gaya Hidup	Frekuensi	Proporsi
Buruk	46	61,7
Baik	30	38,3
Jumlah	76	100,0

Dari Tabel 2 diketahui bahwa buruknya gaya hidup lansia (61,7%).

c. Kecemasan

Distribusi proporsi tingkat kecemasan lansia yang tergambar pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Proporsi tingkat Kecemasan Lansia

Kecemasan	Frekuensi	Proporsi
Berat	50	67,7
Ringan	26	32,3
Jumlah	76	100,0

Dari Tabel 3 diketahui bahwa lansia mengalami cemas berat (67,7%)

d. Insomnia

Distribusi proporsi insomnia pada lansia yang tergambar Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Proporsi Responden Berdasarkan insomnia pada lansia

Insomnia	Frekuensi	Proporsi
Berat	49	66,2
Ringan	28	32,8
Jumlah	76	100,0

Dari Tabel 4 diketahui bahwa lansia mengalami insomnia berat (66,2%).

e. Hubungan Gaya Hidup dengan Isomnia

Hubungan gaya hidup lansia dengan Insomnia pada Lansia yang tergambar pada tabel 5

Tabel 5. Hubungan Gaya Hidup dengan insomnia pada lansia

Gaya Hidup	Insomnia				Total	T/Z
	Isomnia		Tidak Isomnia			
	f	%	f	%	f	
Buruk	38	85,9	8	14,1	46	100,0
Baik	11	34,1	19	65,9	30	100,0
Jumlah	49	65,7	27	34,3	76	

Dari Tabel 5 diketahui bahwa lansia yang mengalami insomnia lebih banyak terjadi pada lansia dengan gaya hidup yang buruk (85,9%), jika dibandingkan dengan gaya hidup lansia yang baik (34,1%) dengan hasil uji statistik diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$) maka terdapat hubungan antara gaya hidup dengan insomnia.

f. Hubungan Kecemasan dengan Insomnia

Hubungan Kecemasan lansia dengan insomnia pada lansia yang tergambar pada tabel 6

Tabel 6. Hubungan Kecemasan dengan insomnia Pada lansia

Kecemasan	Insomnia				Total	T/Z
	Isomnia		Tidak Isomnia			
	F	%	f	%	f	
Berat	43	91,1	7	8,9	50	100,0
Ringan	5	13,6	21	86,4	26	100,0
Jumlah	48	65,7	28	34,3	76	

Dari Tabel 6 diketahui bahwa lansia yang mengalami insomnia lebih banyak terjadi pada lansia dengan yang kecemasan berat (91,1%), jika dibandingkan dengan tingkat kecemasan ringan pada lansia (13,6%) dengan hasil uji statistik diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$) maka terdapat hubungan antara kecemasan dengan insomnia.

PEMBAHASAN

a. Karakteristik lansia

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar proporsi karakteristik lansia telah berusia lanjut yaitu sebesar 60,2%, dengan jenis kelamin yang terbanyak laki-laki sebesar 61,3%.

Lansia cenderung mengalami gangguan dalam pemenuhan kebutuhan dasar terutama tidur. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi tidur salah satunya karakteristik lansia yaitu usia dan jenis kelamin. Berdasarkan beberapa hasil penelitian dimana dikatakan bahwa karakteristik seperti jenis kelamin dan usia seseorang merupakan factor terjadinya insomnia. Hasil studi juga didapatkan dimana lansia yang telah berusia 80-89 tahun mengalami penurunan kualitas tidur lansia (Barbara et al., 2008).

Dari hasil peneliti sendiri maupun hasil peneliti orang lain dapat dijelaskan bahwa

kan dimana gaya hidup lansia yang berjenis kelamin laki-laki masih kecanduan dalam kebiasaan merokok, mengkonsumsi minuman yang mengandung kafein seperti kopi, the dll. Sementara kemampuan para lansia yang berjenis kelamin perempuan kurang dalam pelaksanaan kegiatan rutinitas seperti olahraga yang sesuai dengan usia. Olah raga merupakan salah satu pencegahan yang baik bagi yang mengalami gangguan masalah tidur terkhusus bagi lansia yang mengalami insomnia berat, karena dengan berolah raga teratur peredaran darah dalam tubuh lancar sehingga tidak menambat oksigen ke otak yang mana otak merupakan bagian pengatur control dan pengaturan tidur yang beraktivitas di system saraf pusat. Berdasarkan analisis tersebut maka dapat disimpulkan dimana gaya hidup lansia yang buruk menyebabkan salah satu factor penyebab timbulnya kesulitan tidur pada lansia.

karakteristik lansia diantaranya usia dan jenis kelamin sangat berperan besar dalam mempengaruhi tidur lansia sehingga lansia kebanyakan mengeluh insomnia.

b. Hubungan Gaya Hidup dengan Insomnia pada lansia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lansia yang mengalami insomnia lebih banyak terjadi pada lansia dengan gaya hidup yang buruk (85,4%), jika dibandingkan dengan gaya hidup lansia yang baik (34,6%) dengan hasil uji statistik diperoleh $p=0,000$ ($p<0,05$) maka terdapat hubungan antara gaya hidup dengan insomnia.

Hasil tudy juga ditemukan di Sukoharjo dimana ditemukan lansia memiliki gaya hidup yang tidak baik (68%) sehingga lansia mengalami gangguan pola tidur. Gaya hidup merupakan prilaku seseorang yang ditunjukkan dalam bentuk tindakan, aktivitas, minat dan opini gambaran yang berkaitan dengan citra diri sehingga diaplikasikan dalam kehidupan pribadi (Susanto dalam Ernawati, 2012). Dengan demikian Gaya hidup juga dapat dijelaskan dimana tingkah laku sehari-hari yang dijalankan oleh seseorang atau suatu kelompok sosial ditengah masyarakat sesuai dengan norma dan kepercayaannya (Ernwati & Susanto, 2010)

Dari hasil study yang dilaku

c. Hubungan Kecemasan dengan Isomnia pada Lansia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa lansia yang mengalami insomnia lebih banyak terjadi dengan kecemasan berat (91,9%), jika dibandingkan dengan kecemasan ringan (13,6%). Dimana didapatkan hasil uji statistik $p=0,000$ maka terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan insomnia.

Hasil study (Dariah & Okatiranti, 2015) di Bandung Barat dimana ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan gangguan tidur atau kualitas tidur pada lansia. Penelitian yang sama juga dilakukan (Ernwati & Susanto, 2010) terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan isomnia.

Menurut Kaplan dan sadock (1997) dalam (Siregar & Mukhlida, 2011), menjelaskan

bahwa insomnia merupakan kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur dalam artian ketidak mampuan untuk tidur walaupun ada keinginan besar untuk tidur. Lansia biasanya rentan dengan kejadian insomnia karena adanya perubahan pola tidur yang menyerang tidur tahap 4 NREM. Nonrapid eye movement (NREM) merupakan bagian dari fase tahapan tidur. Berbagai studi juga mengatakan adanya factor yang menyebabkan seseorang insomnia pada orang dewasa yang lebih tua salah satunya meliputi tingkat kecemasan seseorang. Terjadinya gangguan tidur pada seseorang akan berdampak buruk terhadap kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit. Terlihat dari hasil studi peneliti dimana kecemasan yang terjadi pada lansia menyebabkan para lansia mengeluh sulit untuk memulai tidur dan sering terbangun ditengah malam. Keluhan tentang kesulitan istirahat dan tidur waktu malam yang banyak dikeluhkan lansia, sehingga lansia cenderung untuk tidur siang.

SIMPULAN

1. Tidur merupakan suatu proses di otak yang dibutuhkan seseorang untuk dapat berfungsi dengan baik dimana ditemukan Proporsi karakteristik lansia dalam penelitian ini yang dominan adalah berjenis kelamin laki-laki 61,3%
2. Didapatkan proporsi lansia dengan gaya hidup yang buruk sebesar 61,7%
3. Ditemukan proporsi lansia dengan kecemasan berat adalah 67,7%
4. Didapatkan proporsi lansia yang mengalami Insomnia 66,2%
5. Didapatkan Ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan insomnia di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Padang

SARAN

Disarankan kepada Puskesmas Belimbing sebagai wilayah binaan lansia agar dapat melakukan scrining insomnia kepada lansia untuk dapat memberikan intervensi yang tepat terhadap insomnia yang dialami lansia. Dan selalu memberikan edukasi kesehatan kepada lansia tentang gaya hidup yang sehat pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Yayasan Pendidikan Alifah Nur Ikhlas Padang dan civitas akademika STIKes Alifah Padang yang telah memberikan dukungan baik dana maupun moril sehingga penelitian ini selesai dengan sebaik-baiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2010). Jumlah Dan Distribusi Penduduk 2010. Retrieved from <http://sp2010.bps.go.id/index.php/site/topik?kid=1&kategori=Jumlah-dan-Distribusi-Penduduk>.
- Barbara, J., Erb, G., Berman, A. J., Snyder, S., Kozier, B., & Berman, A. K. (2008). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. New Jersey: Prentice Hall.
- Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 87–104.
- Ernwati, & Susanto, A. (2010). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Insomnia pada Lanjut Usia di Desa Gayam Kecamatan Sukoharjo Kabupaten Sukoharjo. *Berita Ilmu Keperawatan*, 3(2).
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kim, W., Kim, B., Kim, S., Chang, S., Lee, D., Cho, M., & Bae, J. (2013). Prevalence of insomnia and associated factors in a community sample of elderly individuals in South Korea. *Int Psychogeriatr*, 10(1).
- Mousavil, F., Tavabil, A., Iran-Pour, E., Tabatabaei, R., & Golestan, B. (2012). Prevalence and Associated Factors of Insomnia Syndrome in the Elderly Residing in Kahrizak Nursing Home, Tehran, Iran. *Iranian J Publ Health*, 41(1), 96–106.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Siregar, H., & Mukhlida. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab Akibat-Akibat dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flashbooks.

Sohat, F., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia Pada Lansia di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *Sam Ratulangi*, 1(1).