

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bangsa Indonesia mengalami berbagai kemajuan pada era globalisasi ini diantaranya yaitu kemajuan dalam bidang ekonomi sehingga meningkatkan berbagai teknologi dan fasilitas kesehatan, dengan demikian angka harapan hidup manusia juga meningkat. Angka harapan hidup merupakan indikator/penilaian derajat kesehatan suatu negara. Peningkatan usia harapan hidup ini terjadi di negara maju maupun di negara berkembang, termasuk Indonesia. Menurut Badan Pusat Statistik, angka harapan hidup di Indonesia pada tahun 1995-2000 adalah 66 tahun, menjadi 67,8 pada tahun 2000-2005, kemudian menjadi 69,1 tahun pada tahun 2005-2010. Pada tahun 2010-2015 usia harapan hidup mencapai 70,1 tahun.⁽³⁾

Bangsa Indonesia yang merupakan negara berkembang memiliki kemajuan yang baik dalam bidang kesehatan sehingga jumlah penduduk lanjut usia menjadi meningkat dan bertambah cenderung lebih cepat.⁽²⁾

Menurut Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (selanjutnya disebut Lansia), yang dimaksud dengan Lansia adalah penduduk yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Diseluruh dunia penduduk Lansia (usia 60 keatas) tumbuh dengan sangat cepat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Diperkirakan mulai tahun 2010 telah terjadi ledakan jumlah penduduk lansia. Hasil persentase penduduk lansia mencapai 9,77 persen dari total penduduk pada tahun 2010 dan akan menjadi 11,34 persen pada tahun 2020 atau tercatat 28,8 juta orang.

Meningkatnya jumlah penduduk lansia di Indonesia membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan

pelayanan kesehatan lansia untuk mencapai masa tua yang bahagia dan berdaya guna bagi keluarga dan masyarakat. Pelayanan kesehatan lansia ditingkat masyarakat yaitu posyandu lansia, pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar yaitu puskesmas, dan pelayanan kesehatan tingkat lanjut yaitu rumah sakit. Dengan adanya pelayanan kesehatan ini dapat mengurangi angka kesakitan (morbiditas) dan kematian (mortalitas) lansia.⁽²⁾

Seiring berjalannya waktu, Gangguan mental yang sering dijumpai pada lansia yaitu kecemasan. Kecemasan merupakan respon psikologis dari ketegangan mental yang menggelisahkan dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan seperti umumnya menimbulkan berbagai gejala fisiologis (gemetar, berkeringat, kerja jantung meningkat) dan gejala psikologis (panik, tegang, bingung, tidak dapat berkonsentrasi).⁽²⁾

Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.⁽⁵⁾ Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.⁽⁵⁾ Rasa cemas yang dialami oleh individu akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan kemunculannya, salah satu dampaknya adalah insomnia.⁽²⁾

Insomnia adalah persepsi yang tidak adekuat daripada kuantitas atau kualitas tidur dengan akibat yang

terkait disiang hari. Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 10 %, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita insomnia.⁽⁴⁾ Insomnia memiliki gambaran klinis yang meliputi sulit memulai tidur, sering terbangun dari tidur, sulit tidur lagi setelah terbangun malam, dan cepat bangunnya dipagi hari. Insomnia lebih sering dijumpai pada wanita dan pada kelompok lansia. Pada kelompok lansia presentase yang paling umum dijumpai ialah sulit berada dalam keadaan tidur dan bangun terlalu pagi, subuh hari. Kondisi yang seperti ini sering kali tidak mendapat pertolongan, sementara gangguan tidur dapat berpengaruh pada kualitas hidup lansia.⁽²⁾

Kemajuan penelitian mengenai masalah tidur ini sangat lamban. Baru sekitar 40 tahun terakhir ini para pakar mulai mendalami masalah tidur beserta gangguannya. Shakespear melukiskan tidur sebagai

pemberi gizi utama dalam jamuan hidup. Ia mengemukakan bahwa sebagian terbesar manusia istirahat-dalam penting untuk menjaga badan, pikiran dan semangat dalam keadaan baik.⁽⁶⁾ Hobson, (1989), mengemukakan bahwa tidur merupakan perilaku dinamis, bukan hanya tiadanya bangun. Tidur adalah suatu aktivitas aktif khusus dari otak, dikelola oleh mekanisme yang rumit dan tepat.⁽⁶⁾

Menurut Luckman (1997) pada lansia akan terjadi penurunan berat, isi cairan dan aliran otak, peningkatan ukuran ventrikel dan penebalan korteks otak, pada spinal cord terjadi penurunan reaksi dan terjadi perlambatan simpatik yang mengakibatkan penurunan pola tidur. Lansia yang tinggal sendiri atau adanya rasa ketakutan dan cemas yang dieksaserbasi pada malam hari dapat menyebabkan tidak bisa tidur didukung dengan adanya penurunan pola tidur.⁽¹⁾

Dalam hal ini membuat peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia yang terjadi pada lansia di Posyandu Lansia Mojo Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mojo Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Menilai hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada lansia di Posyandu Lansia Mojo.

1.3.2 Tujuan khusus

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini adalah :

- a. Mengidentifikasi karakteristik Lansia meliputi umur, jenis kelamin, status

pernikahan, status pekerjaan, status ekonomi, hubungan sosial, perubahan fisik dan gaya hidup.

- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pada lansia di Posyandu Lansia Mojo Surabaya dengan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety*.
- c. Mengidentifikasi derajat insomnia yang terjadi pada lansia di Posyandu Lansia Mojo Surabaya dengan menggunakan *Insomnia Severity Indexh*.
- d. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Mojo Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah Ilmu Pengetahuan terutama Gerontologi mengenai hubungan kecemasan dengan insomnia pada lansia.

1.4.2 Manfaat praktis

1.4.2.1 Bagi Posyandu Lansia

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi agar dapat mengetahui dan mengatasi masalah kecemasan dan insomnia pada lansia.

1.4.2.2 Bagi Lansia

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi para lansia untuk mengetahui kerugian dari kualitas tidur yang buruk sehingga nantinya dapat menjadi

alternatif untuk mengatasi insomnia yang dialaminya.

1.4.2.3 Bagi profesi Kedokteran

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberi sumbangan pemikiran mengenai masalah tingkat kecemasan yang berdampak derajat insomnia pada lansia.