

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua adalah proses alami dalam suatu kehidupan manusia. Pada proses menua terjadi penurunan fungsi pada seluruh sistem tubuh, termasuk pada sistem neurologis. Perubahan sistem neurologis dapat mempengaruhi mekanisme utama dalam pengaturan tidur yaitu irama sirkadian. Dampak dari perubahan irama sirkadian ini menyebabkan gangguan tidur. Terdapat sekitar 50% lansia yang mengeluh kesulitan dalam mempertahankan tidur (Maisharoh & Purwito, 2020)

Prevalensi insomnia di dunia pada lansia diperkirakan sebesar 13-47% dengan proporsi sekitar 50-70% terjadi pada usia lebih dari 65 tahun. Sebuah penelitian *Aging Multicenter* melaporkan bahwa sebesar 42% dari 9.000 lansia yang berusia lebih dari 65 tahun mengalami gejala insomnia (Suastari, 2014). Angka kejadian gangguan tidur lansia cukup tinggi. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 67%. Angka ini diperoleh dari populasi yang berusia di atas 65 tahun. Prevalensi insomnia di pulau Jawa dan Bali juga cukup tinggi sekitar 44% dari jumlah total lansia (Kurniawan, 2020). Menurut jenis kelamin, didapatkan bahwa insomnia dialami oleh perempuan yaitu sebesar 78,1% pada usia 60-74 tahun (Wulansari, 2019).

Insomnia merupakan ketidakpuasan lansia untuk tidur dimana terjadi perubahan dalam kualitas tidur, dan kesulitan memulai tidur terjaga saat malam, terbangun lebih awal, dan sulit untuk tertidur kembali. Lansia yang tidak cukup tidurnya maka akan muncul kebingungan, curiga, hilangnya produktifitas kerja dan turunya imunitas. Kurang tidur dapat menurunkan kualitas hidup lansia, menambah keadaan buruk penyakit yang diderita lansia, selain itu insomnia juga dapat menyebabkan kematian (Fini, 2017).

Menurut (Aryanti,2021) insomnia dapat menimbulkan dampak bagi kesehatan fisik antara lain peningkatan nafsu makan yang dapat mengakibatkan obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan sistem imun, dan penurunan gairah seksual. Selain itu dampak yang dapat terjadi yakni berupa kelelahan, sulit konsentrasi, dan mengantuk saat aktivitas di siang hari. Orang yang kurang tidur akan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja dan mudah tersinggung karena mereka merasa lelah akibat kekurangan waktu tidur. Insomnia terjadi dalam jangka waktu panjang dan lama dapat mengakibatkan gangguan kesehatan baik mental maupun fisik (Munir, 2015).

Lansia yang mengalami gangguan tidur disebabkan karena beberapa faktor. Faktor yang memiliki resiko mengalami insomnia yakni faktor seperti lansia dengan pensiun, kematian pasangan, penggunaan obat-obatan dan penyakit yang dialami (Sumirta, 2015). Menurut Wahyu penyebab lansia mengalami insomnia yakni faktor usia, jenis kelamin, penyakit fisik, faktor lingkungan dan faktor psikologi (stres atau depresi) (Wahyu, 2018).

Stres adalah ketegangan yang menghasilkan rangsangan atau kekuatan yang terjadi di lingkungan internal atau eksternal (Neuman & Fawcett, 2011). Stres merupakan hal yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang sulit untuk dihindari. Secara umum, stres yaitu perasaan tertekan, cemas dan tegang. Stres pada lansia akan mempengaruhi aktivitas lansia tersebut dikarenakan dapat menimbulkan hilangnya selera makan, bicara berlebihan atau juga menarik diri, gejala muka yang memerah atau tubuh yang menggigil kedinginan, dan sebagainya (Rokhman, 2021).

Stress lansia terjadi karena faktor yang mempengaruhi seperti ekonomi, sosial budaya, kesehatan dan psikologis. Masalah ekonomi mempengaruhi terjadinya stres terhadap lanjut usia, disebabkan karena responden tidak memiliki jaminan uang hari tua untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga lanjut usia hidup tergantung dengan anak / anggota keluarga, selain itu masalah sosial budaya juga mempengaruhi stress terhadap lanjut usia, karena lansia membutuhkan perhatian keluarga berupa dukungan dan materiil melalui interaksi sosial untuk menanggulangi masalah lansia secara efektif. Lansia yang menderita penyakit seperti sistem pernapasan, sistem kardiovaskuler, diabetes melitus, paru – paru, hipertensi, dan sistem ginjal urinaria, sehingga disini keluarga harus lebih memperhatikan kesehatan lansia agar lansia tetap sehat, sejahtera, bermanfaat, dengan cara meningkatkan derajat kesehatan atau mutu kehidupan lansia agar tercapai masa tua yang bahagia yang berguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat. Pada masalah psikologi sangat mempengaruhi

terjadinya stres terhadap lansia, karena pada umumnya lansia hidup tergantung dengan lingkungan. Aspek psikologis merupakan faktor penting dalam kehidupan lansia. Sebab aspek psikologis ini lebih menonjol dari pada aspek materiil. Sehingga proses menua yang tidak sesuai dengan harapan lansia, dapat menjadi beban mental yang cukup berat bagi lansia (Saragih, 2020).

Stres dapat menyebabkan dampak perubahan pada fisik, sosial, intelektual, psikologis, dan spiritual pada lansia. Stres akan berdampak negatif, dengan memicu gejala pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, nafsu makan berubah, dan tidak bisa tidur. Stres juga dapat membuat seseorang menjadi lebih sensitif/peka terhadap depresi, masuk angin, serangan jantung, bahkan kanker (Rokhman, 2021). Pada umumnya stres yang berlarut dapat mengakibatkan perasaan cemas, takut, tertekan, kehilangan rasa aman, keringat dingin, gelisah, jantung berdebar, pusing, sukar makan dan sulit tidur (Kaunang, 2019).

(Nasir, A.&Muhith, 2011) berpendapat stres dapat mengakibatkan adrenalin meningkat, jantung berdebar keras dan aliran darah meningkat menyebabkan seseorang menjadi terus terjaga, mengalami kecemasan yang pada akhirnya mengganggu kemampuan untuk dapat tidur secara memadai. Respon terhadap stresor tersebut dengan melakukan mekanisme hipotalamus-pituitari-ksis (HPA). Dalam mekanisme ini, hipotalamus akan menghasilkan *corticotropin releasing hormone* (CRH) yang merangsang hipofisis menghasilkan *adrena corticotropic hormone* (ACTH), ACTH dilepas ke dalam

aliran darah dan menyebabkan korteks kelenjar adrenal melepas hormon kortisol. Kadar kortisol yang tinggi menyebabkan melatonin darah menjadi rendah, kemudian merangsang sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan kondisi terus terjaga (Elfauzy, 2020). Stres memberikan dampak yang besar pada kualitas tidur seseorang, seseorang yang mengalami stres tidak dapat rileks dan tidur dengan cukup (Kozier, 2010).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Girsang, melaporkan bahwa adanya korelasi yang kurang antara tingkat depresi dengan tingkat insomnia, dimana makin tinggi depresi maka tingkat insomnia yang dialami lansia semakin tinggi pula (Girsang, 2018). Selain itu pada penelitian Dahroni, menyimpulkan bahwa ada hubungan stres dengan insomnia pada lansia, dimana lansia mengalami stres emosi ringan dengan kualitas tidur lansia buruk. Pada lansia yang mengalami stres seperti merasa khawatir dengan masalah yang tidak jelas, merasa letih, bangun tidur badan terasa sakit, merasa capek, merasa jantung berdebar akan menyebabkan kualitas tidur yang menurun (Dahroni, 2017).

Namun hal berbeda pada penelitian Tondang yang menyatakan tidak ada hubungan stres dengan kejadian insomnia, karena terdapat faktor lain seperti dukungan sosial, dan meskipun mengalami stres, individu tetap berinteraksi dengan orang lain dan akan mempunyai banyak cara untuk menangani stres, sehingga stres itu tidak mengganggu pemenuhan tidurnya. (Tondang, 2021). Hal ini sejalan penelitian Tarlemba pada penelitian yang menyatakan tingkat stres tidak ada hubungannya dengan insomnia. Karena

terdapat faktor lain seperti dukungan sosial yang lebih berperan terhadap gangguan tidur (Tarlemba, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2021 di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran, Kabupaten Wonosobo didapatkan jumlah lansia sebanyak 287 lansia. Hasil wawancara pada 10 lansia didapatkan 2 lansia mengalami stress ringan dan seorang lansia tidak mengalami stress ternyata mengalami insomnia ringan dimana menyatakan sulit bersantai, hanya tidur 5 jam setiap harinya. 4 lansia mengalami stress sedang mengalami insomnia berat menyatakan sulit untuk beristirahat, sering marah, mudah tersinggung dan tidur setiap harinya 4-5 jam dan terdapat 3 lansia mengalami stress berat menyatakan mengalami insomnia sangat berat dengan tanda-tanda sulit untuk beristirahat, sering marah, mudah tersinggung, mudah gelisah, tidak bisa tenang, tidak sabaran dan sulit tidur selama 3-4 jam perharinya. Normal kebutuhan tidur lansia adalah 6 jam, data ini menyatakan seluruh lansia tidak mendapatkan cukup tidur, jumlah tidur setiap harinya antara 3-5 jam, kurangnya jam tidur lansia dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikologi.

Dari ulasan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti mengenai” hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo”

B. Rumusan Masalah

Masalah lansia yang sering dihadapi yakni mengenai penurunan fisik khususnya di sistem neurologis yang salah satunya menyebabkan gangguan tidur. Gangguan tidur yang sering dialami yakni insomnia. Proses menua pada lansia menyebabkan lansia mengalami stres psikologi yang menyebabkan kesulitan tidur. Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah “adakah hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro, Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo.

2. Tujuan khusus

- a. Mendiskripsikan gambaran tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo
- b. Mendiskripsikan gambaran insomnia pada lansia di Desa Jolontoro Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo
- c. Menganalisa hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di Desa Jolontoro Kecamatan Sapuran Kabupaten Wonosobo.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi lansia

Dapat menambah pengetahuan mengenai stres dan insomnia selain itu lansia dapat bertindak positif untuk mengurangi stres

2. Bagi institusi pendidikan

Sebagai bahan masukan dalam menentukan kebijakan untuk membantu mengurangi stres dan insomnia pada lansia di komunitas

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan perbandingan bagi peneliti selanjutnya pada materi mengenai stres dan insomnia pada lansia