

**GAMBARAN KARAKTERISTIK LANSIA DENGAN GANGGUAN TIDUR
(INSOMNIA) DI RW 1 KELURAHAN BANGSAL KOTA KEDIRI**

***DESCRIPTION OF THE CHARACTERISTICS OF ELDERLY WITH SLEEP
DISORDERS (INSOMNIA) RW 1 VILLAGES IN WARD CITY KEDIRI***

Tri Sulistyarini, Dwi Santoso

STIKES RS. Baptis Kediri

Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri Telp. (0354) 683470

Email stikesbaptisjurnal@gmail.com

ABSTRAK

Setiap manusia memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi, baik secara fisiologis maupun psikologis. Terdapat banyak kebutuhan fisiologis manusia, salah satunya adalah istirahat dan tidur. Seseorang sering mengalami gangguan tidur terlebih mereka yang memasuki usia lansia. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan pada lansia. Prevalensi gangguan tidur pada lansia tergolong tinggi yaitu sekitar 67% dari populasi berusia di atas 65 tahun. Tujuan penelitian ini adalah mempelajari Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia) di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebanyak 34 orang dengan besar sampel 32 responden dengan tehnik *Purposive Sampling*. Variabel dalam penelitian adalah Karakteristik lansia yang mengalami insomnia yang diambil dengan menggunakan kuesioner, dan hasil disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan Karakteristik lansia yang mengalami insomnia sebagian besar perempuan mengalami insomnia 78,1 dengan usia sebagian besar berusia 60-74 tahun yaitu sebesar 84,4. Kesimpulan Penelitian ini adalah lansia yang mengalami insomnia adalah perempuan dengan usia 60 -74 tahun.

Kata kunci: Insomnia, Jenis Kelamin, Usia.

ABSTRACT

Every human being has special needs that must be met, both physiologically and psychologically. There are many human physiological needs, one of which is rest and sleep. A person often experience sleep disturbances especially those who entered the age of the elderly. Insomnia is a sleep disorder that is most commonly found in the elderly. The prevalence of sleep disorders in the elderly is high at around 67% of the population aged over 65 years. The purpose of this research is to study the picture Characteristics Elderly Sleep Disorders (Insomnia) in RW 1 Kelurahan Ward Kediri. The research design used in this research is descriptive. The population in this study were all elderly people who experience sleep disturbances (insomnia) in elderly Posyandu RW 01, Village Ward of Kediri many as 34 people with a large sample of 32 respondents with a purposive sampling techniques. Karakteristik variables in the study is the elderly who have

insomnia are taken using a questionnaire, and the results are presented in the form of a frequency distribution. The result showed characteristics of elderly who have insomnia vast majority of women experience insomnia 78.1 with age mostly aged 60-74 years that is equal to 84.4. Conclusions This study is the elderly who have insomnia are women at the age of 60 -74 years.

Keywords: Insomnia, Gender, Age.

Pendahuluan

Dunia sedang mengalami revolusi demografik, yaitu dengan meningkatnya jumlah penduduk berusia lanjut. Usia lanjut adalah usia 60 tahun ke atas sesuai dengan definisi World Health Organization yang terdiri dari (1) usia lanjut (elderly) 60-74 tahun, (2) usia tua (old) 75-90 tahun, dan (3) usia sangat lanjut (very old) di atas 90 tahun. (WHO). Manusia terdiri dari bio, psiko, sosio, dan spiritual yang selalu tumbuh dan berkembang dari masa bayi sampai tua (Hidayat, 2007). Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak, dewasa, dan tua. Menua bukanlah suatu penyakit melainkan proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi stressor dari dalam maupun dari luar tubuh. Masalah yang terjadi pada lansia diantaranya mudah jatuh, mudah lelah, gangguan kardiovaskuler, nyeri atau ketidaknyamanan, gangguan eliminasi, gangguan ketajaman penglihatan, gangguan pendengaran, mudah gatal, gangguan tidur (Nugroho, 2008). Gangguan tidur yang sering terjadi pada lansia adalah insomnia. Insomnia menyebabkan kebutuhan tidur dan istirahat tidak terpenuhi secara baik maka akan mempengaruhi kesehatan. Sedangkan tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang terjadi secara alami dan memiliki fungsi fisiologis dan psikologis untuk proses perbaikan tubuh. Jika seseorang tidak mendapat tidur yang baik maka akan menimbulkan kerusakan pada fungsi otot dan otak karena ketidakadekuatnya

kebutuhan tidur. Keluhan yang dialami oleh lansia dalam pola tidurnya yaitu apabila lansia sudah terbangun ditengah malam sulit untuk memulai tidur kembali (Stanley, 2006). Gangguan tidur pada lansia ada beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut. Sebagian besar lansia berisiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat berbagai faktor. Proses patologis terkait usia dapat menyebabkan perubahan pola tidur, gangguan tidur mempengaruhi kualitas hidup. Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dengan orang-orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup kelatengan tidur, terbangun pada dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang. Jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur yang lebih dalam juga menurun (Stanley, 2006).

Menurut Menkokesra jumlah penduduk lansia di Indonesia pada 2008 sekitar 7,18%. Sedangkan provinsi Jawa dan Bali memiliki jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 7% (Azizah, 2011). Lebih dari 50% lansia yang berusia 65 tahun atau lebih melaporkan mempunyai masalah dengan tidur (Hoffman, 2003 dikutip dari Potter & Perry, 2010). Presentasi individu mengeluhkan masalah gangguan tidur, khususnya insomnia mulai meningkat ketika dia memasuki usia dewasa muda. Angka yang lebih tinggi dalam laporan-laporan mengenai masalah tidur adalah pada orang dewasa akhir atau pada orang lansia (National Sleep Foundation, 2003 dalam buku Herri,

2011). Berdasarkan data pra penelitian terhadap 10 lansia di posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri didapatkan 6 responden (60%) lansia mengalami insomnia.

Kualitas tidur pada lansia yang buruk tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya. Bertambahnya usia juga terdapat penurunan dalam kualitas tidur. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, usia lanjut membutuhkan waktu tidur 6-7 jamper hari (Hidayat, 2008). Pada usia lanjut pun akan terjadi proses perubahan fisik dan mental yang mana perubahan itu juga terjadi pada pola tidurnya (Vitiello, 2005). Perry Potter mengatakan Wanita secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah. Dengan adanya gangguan secara fisik maupun secara psikologis tersebut maka wanita akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lansia lebih sering mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan laki-laki. Dari latar belakang yang telah diuraikan maka peneliti memiliki tujuan

penelitian yaitu mempelajari Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1Kelurahan Bangsal Kota Kediri

Metodologi Penelitian

Desain dalam Penelitian ini adalah Deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan (memaparkan) peristiwa – peristiwa penting yang terjadi pada masa kini. (Nursalam, 2013). Tujuan penelitian ini adalah mempelajari Gambaran Karakteristik Lansia dengan Gangguan Tidur (Insomnia) di RW 1Kelurahan Bangsal Kota Kediri. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia yang mengalami gangguan tidur (insomnia) di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri sebanyak 34 orang dengan besar sampel 32 responden dengan tehnik *Purposive Sampling*. Variabel dalam penelitian adalah Karakteristik lansia yang mengalami insomnia yang diambil dengan menggunakan kuesioner, dan hasil disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri pada tanggal 20 April 2015 s/d 20 Mei 2015 (n = 32)

Karakteristik Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
Laki-laki	7	21,9
Perempuan	25	78,1
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis

kelamin perempuan yaitu sebanyak 25 responden (78,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Usia pada Lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Bangsal Kota Kediri pada tanggal 20 April 2015 s/d 20 Mei 2015 (n = 32)

Karakteristik Usia	Jumlah	(%)
60-74 tahun	27	84,4
75-90 tahun	5	15,6
> 90 tahun	0	0
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 2 bahwa Karakteristik umur menunjukkan sebagian besar responden berumur 60-74 tahun yaitu sebanyak 27 responden (84,4%).

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi jenis kelamin responden menunjukkan distribusi tertinggi adalah perempuan sebanyak 25 responden (78,1%).

Insomnia adalah keluhan tentang kurangnya kualitas tidur yang disebabkan oleh satu dari hal berikut ini: sulit memasuki tidur, sering terbangun malam kemudian kesulitan untuk kembali tidur, bangun terlalu pagi, dan tidur yang tidak nyenyak (Erliana, 2009). Jenis insomnia meliputi: Initial insomnia merupakan ketidakmampuan untuk jatuh tidur atau mengawali tidur, Intermitten insomnia merupakan ketidakmampuan tetap tidur karena selalu terbangun pada malam hari. Selanjutnya adalah Terminal insomnia merupakan ketidakmampuan untuk tidur kembali setelah tidur pada malam hari. Proses gangguan tidur ini kemungkinan besar disebabkan oleh adanya rasa khawatir, tekanan jiwa maupun stres (Hidayat, 2006). Banyak faktor yang menyebabkan insomnia salah satunya adalah jenis kelamin.

Wanita sekitar 1,6 kali berisiko lebih tinggi insomnia daripada laki-laki. Hasil penelitian ini didukung oleh teori Darmojo (2005) jenis kelamin merupakan faktor yang memperlihatkan adanya perbedaan biologis pada individu

yang menyebabkan terjadinya perbedaan pola tidur antar keduanya, dalam beberapa literatur disebutkan bahwa pria dan wanita memiliki perbedaan dalam karakteristik tidur, dimana pria memiliki gangguan tidur yang lebih bervariasi dan lebih cepat dibandingkan wanita. Pada usia dewasa, pria mulai mengalami penurunan tidur REM (*Rapid Eye Movement*), mereka sering terbangun akibat kongesti semen dalam penis sehingga mengganggu siklus tidur selama tidur REM.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Nugroho (2010) prevalensi insomnia lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Wanita lebih memiliki kemungkinan untuk mengalami mimpi buruk, kesulitan tidur dan sering terbangun dibandingkan pria. Wanita secara psikologis memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki dalam mengatasi suatu masalah, dengan adanya gangguan secara fisik maupun secara psikologis tersebut maka wanita akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengalami suatu kecemasan, jika kecemasan itu berlanjut maka akan mengakibatkan seseorang lansia lebih sering mengalami kejadian insomnia dibandingkan dengan laki-laki.

Distribusi Frekuensi Usia

Hasil pengumpulan data penelitian diperoleh data umur terendah adalah 60 tahun dan tertinggi > 90 tahun. Distribusi frekuensi umur responden menunjukkan sebagian besar merupakan lansia yang berumur 60-74 tahun sebanyak 27 responden (84,4%).

Bertambahnya usia seseorang akan terjadi penurunan dalam kualitas tidur. (Fong et al., 2002). Bertambahnya usia, lansia sudah tidak produktif lagi, kemampuan fisik maupun mental mulai menurun, tidak mampu lagi melakukan pekerjaan-pekerjaan yang lebih berat, memasuki masa pensiun, ditinggal mati pasangan, stress menghadapi kematian dan depresi, munculnya berbagai macam penyakit dan juga dapat insomnia (Subramanian et al., 2011). Hasil penelitian ini didukung oleh teori Darmojo (2005) umur merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Hal ini terkait dengan sel maupun organ tubuh telah mengalami penurunan fungsi seiring dengan peningkatan usia. Seperti halnya pola tidur normal yang mulai berubah sesuai pertambahan usia, akibat reduksi saraf yang mempengaruhi gelombang tidur atau oleh karena deficit sistem saraf pusat yang menyebabkan berkurangnya reaksi terhadap alarm ekstrinsik dan disfungsi "biorhythm" serta berkurangnya pengeluaran substansi melatonina. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Nugroho (2010) gangguan tidur merupakan keluhan utama yang sering dialami lansia, dengan perkiraan lebih dari setengah jumlah lansia yang berusia diatas 60 tahun mengalami kesulitan tidur dan terjadi perubahan pola tidur seiring bertambahnya usia seperti perubahan arsitektur tidur, tidur malam lebih mudah terganggu, kondisi mutu dan durasinya juga terganggu, lansia cenderung mempunyai keinginan untuk tidur siang yang lebih besar dibandingkan orang muda. Seorang lansia sering terbangun di malam hari dan membutuhkan banyak waktu untuk jatuh tertidur dan selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan yang khas, yang membedakan dari orang-orang muda perubahan-perubahan itu mencakup kelatengan tidur, terganggu pada dini hari, dan peningkatan jumlah tidur siang serta jumlah waktu yang dihabiskan untuk tidur lebih dalam menurun.

Simpulan

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan Bahwa Karakteristik lansia yang mengalami insomnia di RW 1 Kelurahan Bangsal Kota Kediri adalah perempuan dengan usia 60 -74 tahun.

Saran

Saran Bagi lansia hendaknya lansia memahami adanya penurunan kesehatan fisiologi yang akan mempengaruhi kesehatan lansia sehingga lansia perlu meningkatkan derajat kesehatannya.

Daftar Pustaka

- Azizah, Lilik Ma'rifatul, (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Darmojo, Boedhi, dan Martono, Hadi (2005). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Edisi 3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Erliana, E. (2009). Perbedaan tingkat insomnia lansia. 21 Februari 2010. <http://pustaka.unpad.ac.id>
- Fong., Ho SC ., Wing., Li RH. (2002). Gender differences in insomnia a study in the Hong Kong Chinese population. Vol.2 No.8
- Herri, dkk, (2011). *Pengantar psikopatologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: KENCANA.
- Hidayat, A. Aziz Alimul, (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

- Hidayat, A. Aziz Alimul, (2008). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugroho, (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Nugroho, (2010). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Nursalam, (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktisi. Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry, (2010). *Fundamental keperawatan Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stanley, (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Subramanian ., Guntupalli B.,Murugan T., Bopparaju S., Chanamolu S., Casturi L., Surani S. Gender and ethnic differences in prevalence of self-reported insomniaamong patients with obstructive sleep apnea.
- Vitiello, M. V. & Prinz, P. N. Sleep and sleep disorders in normal aging in Thorpy, M. J. (1990). Handbook of sleep disorders. New York: Marcel Dekker, INC.