

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Insomnia merupakan gangguan tidur yang telah lama dikenal. Gangguan ini menjadi masalah yang cukup besar bagi masyarakat terutama pada lanjut usia. Menurut Prijosaksono dan Sembel (2004), *insomnia* merujuk pada persepsi kurang tidur atau kurang istirahat. Kurang tidur dapat berpengaruh pada perubahan moral, kualitas hidup, kerugian sosial, ekonomi dan medis.

Pada tahun 1992, hasil dua *survey* yang dilakukan di AS oleh *National Commission on Sleep Disorders Research* dipublikasikan dan untuk pertama kalinya menyoroti sejumlah gangguan tidur yang tidak terdiagnosa dan tidak terawat, kebiasaan tidak bisa tidur yang mudah menyebar di masyarakat, dan perbedaan hasil riset yang sangat berarti (Williams, 1999). Mereka merasa bahwa penyebab utama dari ketiganya adalah tidak adanya pendidikan tentang masalah ini di semua lapisan masyarakat.

Menurut data dari WHO (*World Health Organisation*) pada tahun 1993 kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur dengan keluhan yang sangat hebat sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya.

Insomnia bervariasi menurut umur dan jenis kelamin. *Insomnia* umumnya hampir 1,5 kali lipat lebih banyak diderita orang tua daripada anak muda. Wanita

lebih banyak menderita *insomnia* daripada pria, dengan tingkat perbandingan 40% untuk wanita dan 30% untuk pria (Williams, 1999).

Penelitian menunjukkan bahwa 10-15% wanita *menopause* meningkat kegelisahannya (Welsleben, 2004). Mereka mengalami *insomnia* dan depresi. Biasanya keluhan yang muncul berupa kesulitan untuk memulai tidur, lama tidak bisa tidur lagi, dan sering terbangun di waktu malam.

Di Amerika Serikat terdapat sekitar 15% dari total populasi mengalami gangguan *insomnia* yang cukup serius.

Walsleben (2004) Direktur Pusat Tidur Bermasalah di Fakultas Kesehatan Universitas New York Amerika Serikat, menilai bahwa *insomnia* meningkat pada wanita usia 44 sampai 55 tahun karena berkurangnya hormon *estrogen* dan *progesteron* di dalam tubuh. Masalah itu bisa bertambah parah disaat *menopause*. Sebanyak 40% wanita *pascamenopause* mengalami kesulitan tidur.

Berkurangnya jam tidur hingga 5 jam semalam selama 2 malam dapat mengurangi tingkat kewaspadaan secara psikologis, mengurangi kesigapan, dan mengurangi kemampuan fisik dan kreativitas kerja. Setiap orang yang mengalami *insomnia* akan terganggu vitalitas kerja hari berikutnya. *Insomnia* kronis atau akut, diperkirakan diderita 1 dari 3 orang dewasa (Williams, 1999). *Insomnia* banyak dialami oleh karyawan yang kerja *shift*. Studi menunjukkan bahwa 40-80% karyawan yang kerja *shift* mengalami gangguan tidur (Williams, 1999).

Penyebab *insomnia* bervariasi dan mencakup masalah medis kronis atau akut, kebiasaan jam tidur atau rutinitas tidur yang buruk, stres, dan lingkungan yang mengubah irama hidup (Gunawan, 2001).

Terdapat bukti nyata bahwa *insomnia* mempunyai dampak yang merusak karier dan kehidupan pribadi. Tidur yang selalu terbatas dan tidak nyenyak dapat menyebabkan tidur patologi dan mengurangi kemampuan menjalankan tugas. Hasil penelitian terhadap aktivitas penderita *insomnia* menunjukkan bahwa mereka hanya meluangkan separuh waktu yang diluangkan *non-insomnia* untuk belajar atau bekerja. Penderita *insomnia* cenderung melaporkan bahwa mereka sakit dan pekerjaan mereka terhalang oleh sakit yang diderita (Williams, 1999).

Insomnia, sesuai dengan fakta merupakan keluhan gangguan tidur yang umum, namun hanya sedikit orang yang tahu cara menangani atau menyembuhkan *insomnia*. Hal ini juga berlaku bagi dokter, 2 dari 3 dokter apabila ditanya cara menangani atau menyembuhkan *insomnia* maka mereka akan menganjurkan untuk minum obat tidur (Williams, 1999). Padahal minum obat tidur dapat dijadikan alternatif terakhir pada pengobatan *insomnia*, yang pertama harus dilakukan adalah mencari dan menghilangkan penyebab utamanya.

Apabila *insomnia* diduga disebabkan oleh masalah mental atau fisik, maka harus diperlakukan sebagai gangguan mental atau fisik. Apabila *insomnia* diduga disebabkan oleh faktor lingkungan, maka harus mengubah faktor tersebut dan memberikan perawatan yang responsif terhadap *insomnia*. Untuk berbagai

perilaku, terapi merupakan perawatan yang sederhana dan paling sukses. Dalam perawatan semacam itu, pasien belajar tidur yang baik, rutin, memerlukan jam mulai tidur dan bangun tidur yang teratur. Pelatihan relaksasi juga sangat efektif, sedangkan terapi cahaya terang merupakan perawatan paling efektif bagi *insomnia* yang disebabkan oleh jam *internal* yang tertunda atau terlalu dini.

Penduduk desa Gombang, Cawas, Klaten pada tahun 2004 berjumlah 4.748 jiwa yang terdapat sekitar 367 jiwa berumur diatas 60 tahun (lanjut usia). Penduduk yang berumur diatas 60 tahun (lanjut usia) tersebut mengaku pernah mengalami kesulitan tidur, meskipun tingkat kesulitan tidur itu berbeda pada masing-masing individu. 3 dari 4 lanjut usia mengatakan bahwa setiap hari sulit untuk tertidur kembali setelah terbangun di tengah malam dan mereka juga mengatakan tidak melakukan aktivitas apapun kecuali tiduran di atas di tempat tidur sambil berdzikir karena mereka adalah umat muslim.

Berdasarkan permasalahan di atas penulis ingin mengetahui aktivitas yang dilakukan oleh para lanjut usia di desa Gombang, Cawas, Klaten saat mengalami kesulitan tidur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data diatas maka rumusan masalahnya adalah bagaimana gambaran aktivitas para lanjut usia saat mengalami *insomnia* ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum : Diketuainya aktivitas saat mengalami *insomnia* pada lanjut usia di desa Gombang, Cawas, Klaten.
2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui karakteristik *insomnia* pada lanjut usia.
 - b. Mengetahui jenis-jenis aktivitas lanjut usia pada saat *insomnia*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah informasi terutama dalam kesehatan masyarakat yang berhubungan dengan munculnya masalah kesehatan saat lanjut usia terutama masalah kesulitan tidur dan memperkuat teori yang ada.
2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi pendidikan ilmu keperawatan sebagai bahan bacaan dan menambah wawasan mahasiswa aktivitas para lanjut usia saat mengalami kesulitan tidur.
3. Bagi Masyarakat

Masyarakat akan memperoleh pengetahuan tentang aktivitas positif yang dapat dilakukan saat mengalami kesulitan tidur.
4. Bagi Peneliti
 - a. Memperoleh pengalaman baru dalam melakukan penelitian khususnya tentang aktivitas para lanjut usia saat mengalami kesulitan tidur.

- b. Memperoleh pengetahuan yang lebih dalam tentang masalah kesehatan yang muncul pada lanjut usia.

E. Ruang Lingkup

1. Materi

Materi yang diteliti adalah aktivitas para lanjut usia saat mengalami kesulitan tidur.

2. Responden

Responden adalah para lanjut usia yang berumur diatas 60 tahun karena rentan mengalami kesulitan tidur.

3. Lokasi

Lokasi penelitian dipilih di desa Gombang Cawas Klaten karena banyak lanjut usia yang mengeluh mengalami gangguan sulit tidur.

4. Waktu penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan April sampai Mei 2006.