

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia pada lansia meningkat signifikan secara global pada tahun 2021, Amerika Serikat mencatat 83.952 kasus tertinggi di dunia, sementara Meksiko memiliki prevalensi terendah dengan 8.712 kasus (WHO, 2021). Padahal tidur termasuk kebutuhan dasar manusia, namun bagi sebagian lansia ada juga yang mengalami kesulitan tidur meskipun faktor pendukung untuk tidur telah terpenuhi. Kondisi ini dipengaruhi oleh perubahan fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia (Dwiyanti dkk., 2023).

Kasus gangguan tidur lansia di Indonesia cukup mencemaskan, berdasarkan data yang ada tahun 2022 sekitar 10% dari jumlah populasi lansia di Indonesia diperkirakan mengalami gangguan tidur yang berarti sekitar 28 juta orang dari total populasi Indonesia yang mencapai 280 juta jiwa (Kemenkes RI, 2022). *Insomnia* menjadi masalah kesehatan mendesak di Indonesia akibat peningkatan jumlah lansia, seiring dengan meningkatnya angka harapan hidup yang berdampak pada populasi lansia (Kemenkes RI, 2019).

Sekitar 50% lansia berusia 65 tahun di Provinsi Jawa Tengah mengalami *insomnia* secara berkelanjutan, sebanyak 20 – 50% dari lansia tersebut mengalami peningkatan setiap tahun dan 17% mengalami *insomnia* berat Yudhiakuari dkk., (2018, dikutip dalam Linda dkk., 2023). Tingginya angka kejadian *insomnia* dapat melibatkan beberapa faktor dari kejadian tersebut seperti stres, kebiasaan hidup meliputi lingkungan dan masalah psikologis (Nur & Inne Ariane Gobel, 2021)

Insomnia pada lansia terjadi, 10% - 15% dari populasi mengalami gangguan ini dan 25% - 35% lainnya mengalaminya dalam frekuensi yang lebih jarang atau sesekali (Gunardi & Herlina, 2021). Tidur yang berkualitas membantu lansia menjaga kesehatan dan mempercepat pemulihan, sebaliknya tidur yang buruk dapat

melemahkan daya ingat, serta meningkatkan risiko penyakit (Maritta & Aulia, 2022).

Insomnia pada lansia menjadi masalah kesehatan masyarakat dengan sekitar 50% usia 55 tahun ke atas mengalami kesulitan tidur (Mateusz dkk., 2019). Kondisi ini menjadikan lansia tidur terganggu yang sangat mempengaruhi pada kualitas hidup lansia mengurangi rasa aman, memicu perubahan emosi seperti kemarahan, serta timbul depresi (Dudi dkk., 2019).

Masalah *Insomnia* pada lansia berkaitan dengan risiko kesehatan yang lebih tinggi, sebanyak 40,7% lansia dengan *insomnia* mengalami hipertensi, hampir dua kali lipat dibandingkan lansia tanpa gangguan tidur (Masayuki, 2024). Kejadian ini menandakan bahwa *Insomnia* juga dapat membuat lansia lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, memperbesar peluang kecelakaan, dan bahkan meningkatkan risiko kematian (Karim Khalladi dkk., 2019).

Lansia dengan pola tidur yang kurang baik tetapi mengalami tingkat *insomnia* ringan diketahui sering tidur siang lebih dari 2 jam setiap hari. Berdasarkan penelitian oleh Souabni dkk., (2022) sebanyak 17 lansia (47,2%) melaporkan bahwa mereka setidaknya sekali dalam seminggu tidur siang selama lebih dari 2 jam setiap harinya. Tidur siang yang berlangsung lebih dari 2 jam setiap hari dapat mengganggu waktu tidur malam, sehingga tidur malam lebih terlambat (Gordon dkk., 2022).

Gangguan tidur yang sering dialami lansia menjadi masalah kesehatan yang umum dan signifikan seperti pada lansia di Puskesmas Kecamatan Nanggalo, 72% mereka mengalami kesulitan tidur terutama pada saat awal memulai tidur (Mutia & Rosmaini, 2023). *Insomnia* juga mempengaruhi depresi, sekitar 40% lansia yang mengalami *insomnia* memiliki tekanan stres psikososial, seperti kesepian atau kehilangan, lebih rentan terhadap insomnia, yang dapat semakin memperburuk keadaan depresi mereka. (Rakhmi dkk., 2024).

Hal ini berhubungan dengan penelitian Analisis Faktor Kejadian *Insomnia* pada Lansia di Kota Sungai Penuh Kerinci dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa (53,5%) responden mengalami *insomnia* ringan, dan terdapat hubungan signifikan antara stres, penyakit fisik, serta gaya hidup dengan kejadian *insomnia* sehingga dapat disimpulkan bahwa dari separuh responden lansia mengalami *insomnia* sehingga pihak kesehatan atau puskesmas disarankan meningkatkan upaya pencegahan *insomnia* pada lansia sejak dini menurut penelitian (Verolina et al., 2021).

Fenomena ini dapat dikaitkan dengan penelitian Gambaran Perilaku Hidup Lansia Tentang Kejadian *Insomnia* di Panti Tresna Werdha Wisma Asisi Kota Sukabumi 2023 dengan hasil penelitian ini menunjukkan 19 dari 29 responden mengalami *insomnia*, sementara 10 responden tidak mengalami *insomnia*. Mayoritas responden memiliki perilaku hidup cukup baik sebanyak 17 orang, sedangkan 12 orang, memiliki perilaku hidup baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *insomnia* pada lansia dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perilaku hidup kurang optimal berdampak pada kualitas hidup lansia menurut penelitian (Simbolon & Wahyuni, 2023).

Insomnia pada lansia lebih banyak dipandang sebagai *insomnia* fisiologis yang disebabkan oleh faktor sementara seperti kecemasan, stres emosional, dan kondisi kesehatan fisik terkait proses penuaan. Kondisi ini bersifat reversibel dan dapat diatasi melalui penanganan yang tepat, dibandingkan *insomnia* patologis yang biasanya berhubungan dengan gangguan mental atau penyakit kronis yang lebih serius (Afrida dkk., 2024).

Seiring bertambahnya lansia di Indonesia, khususnya di wilayah Kabupaten Tegal yakni sekitar 72,61 ribu jiwa untuk usia 60 – 64 tahun, 56,34 ribu jiwa usia 65 – 69 tahun, 37,6 ribu jiwa usia 70 – 74 tahun dan 38, 59 ribu jiwa untuk usia lebih dari 75 tahun (Agus Dwi Darmawan, 2024). Maka semakin beresiko lansia mengalami penurunan fungsi organ dan perubahan psikologis yang membuat mereka rentan

terhadap gangguan fisik serta mental (Gunardi & Herlina, 2021). *Insomnia* pada lansia sangat berisiko buruk terhadap kesehatan. Pemahaman mengenai tingkat kejadiannya dapat mendorong langkah pencegahan agar dapat meningkatkan kualitas hidup lansia (Nurul dkk., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di desa Dukuhwringin pada hari Sabtu, 18 Januari 2025 didapatkan lansia sebanyak 15 orang, terdapat lansia yang kerap mengalami *insomnia* dan sering kali merasa sulit untuk tidur di malam hari. Dari data yang diambil penyebab dari kesulitan tidur pada lansia tersebut karena adanya kondisi kesehatan yang sedang dialami dan pengaruh gaya hidup pada lansia yang selalu mengonsumsi minuman berkafein. Berdasarkan latar belakang permasalahan dan fenomena yang sudah dijelaskan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Kejadian *Insomnia* pada Lansia di Desa Dukuhwringin”.

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui kejadian *insomnia* pada lansia di Desa Dukuhwringin.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengetahui karakteristik lansia dari jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, status pernikahan dan lingkungan serumah.

1.2.2.2 Mengetahui kejadian *insomnia* pada kelompok lansia di Desa Dukuhwringin.

2.2 Manfaat penelitian

2.2.1 Manfaat Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi tentang higiene tidur kepada lansia, sehingga dapat membantu mengurangi kejadian *insomnia* dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

2.2.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan wawasan dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya terkait *insomnia* yang sering dialami lansia.

2.2.3 Manfaat Metodologi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi baik secara teori maupun data untuk dikembangkan dalam penelitian selanjutnya terkait kejadian insomnia pada lansia dengan variabel yang lebih luas.