

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Populasi lanjut usia secara global diperkirakan akan terus meningkat. Populasi lansia pada tahun 2017 mencapai 962 juta dan diprediksi di tahun 2050 mencapai 2,1 miliar dan 3,1 miliar di tahun 2100 (*United Nations*, 2017). Persentase lansia tertinggi di Indonesia berada di Daerah Istimewa Yogyakarta yang mencapai 13,4 persen. Peningkatan populasi lansia di Indonesia dapat menimbulkan masalah dari aspek kesehatan, psikologis, ekonomi, dan sosial (Kemenkes RI, 2016).

Penuaan adalah proses alamiah yang dimulai sejak lahir dan berlangsung seumur hidup (Miller, 2012). Proses penuaan mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan pada lansia. Persentase lansia yang mengeluhkan masalah kesehatan sebesar 37,47 persen meningkat menjadi 48,30 persen pada lansia muda, sedangkan pada lansia madya sebesar 55,11 persen, dan persentase tertinggi pada lansia tua yaitu sebesar 57,96 persen (Badan Pusat Statistik, 2015).

Proses penuaan pada hakekatnya dialami oleh seluruh makhluk ciptaan Allah SWT, yang sudah di tuliskan dalam Al-Qur'an surah Al Mu'min ayat 67 :

Artinya:

“ Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (Kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahaminya(nya) ”.

Penuaan mengakibatkan perubahan baik dari aspek fisiologis maupun aspek psikologis pada lansia. Perubahan dari aspek psikologis melibatkan transisi kehidupan dan kehilangan seperti pensiun, perubahan ekonomi, peran, hubungan sosial, status kesehatan, kemampuan fungsional, dan relokasi (Potter & Perry, 2014).

Sedangkan perubahan dari aspek fisiologis diakibatkan oleh perubahan fisik tubuh dan penurunan fungsi seperti kemampuan tubuh untuk mempertahankan homeostasis menjadi semakin berkurang karena penuaan sel dan sistem organ yang tidak bisa berfungsi secara efisiensi karena defisit sel dan jaringan. Perubahan ini mengakibatkan berkurang kapasitas fungsi organ dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit dan stres (Smeltzer, Bare, Hinkle & Cheever, 2010).

Stres adalah pengalaman emosional negatif yang menghasilkan perubahan secara biokimia, fisiologi, kognitif, dan perilaku yang digunakan seseorang untuk beradaptasi dengan dampak dari stres atau untuk mengubah stres itu

sendiri (Baum, 1990 cit. Halter, 2014). Persentase tingkat stres di Amerika pada usia 53-71 tahun sebesar 57 persen. Tingginya persentase stres di Amerika disebabkan oleh beberapa faktor penyebab stres, antara lain faktor keuangan, pekerjaan, masa depan negara, politik, tindakan terorisme, kekerasan, dan kriminalitas. Pemerintah Amerika memiliki solusi untuk manajemen stres, yaitu latihan atau aktivitas fisik, menggunakan metode koping (yoga atau meditasi), dan dukungan sosial (*American Psychological Association*, 2017).

Dukungan sosial dari keluarga, masyarakat dapat mempengaruhi tingkat stres dan gangguan tidur pada lansia (Sadock, Sadock, & Ruiz, 2017). Gangguan tidur yang dialami oleh 50 persen orang yang berusia 65 tahun atau lebih adalah insomnia (Miller, 2012). Insomnia adalah keluhan utama individu dengan kualitas dan kuantitas tidur yang berulang (*American Psychiatric Association*, 2013).

Angka kejadian insomnia di Egypt sebesar 33,6 persen pada lanjut usia, yang disebabkan oleh faktor lingkungan, kebiasaan, dan gangguan saat tidur. Apabila insomnia pada lanjut usia tidak dapat ditanggulangi dengan tepat memiliki dampak yang serius terhadap kualitas hidup terutama aspek mental dan psikologis. Upaya yang dilakukan untuk menanggulangi insomnia pada lansia dapat menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi (Abd-Allah, Abdel-Aziz, & El-Seoud, 2014).

Kebijakan pemerintah Indonesia dalam Undang-undang Republik Indonesia tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia bahwa pelayanan

kesehatan harus diberikan sebagai salah satu upaya untuk memenuhi hak lansia dalam meningkatkan kesejahteraan sosialnya. Pelayanan kesehatan yang dimaksud adalah dalam rangka memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dan kemampuan penduduk lansia agar kondisi fisik, mental, dan sosialnya dapat berfungsi secara wajar.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 8 Juli 2017, dengan mewawancarai sepuluh lansia yang bertempat tinggal di kelurahan Terban. Tujuh dari sepuluh lansia mengatakan bahwa mereka mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur yang dialami diakibatkan oleh banyaknya pikiran, sering buang air kecil di malam hari, dan merasa kesepian. Sepuluh lansia tersebut diwawancarai menggunakan kuesioner stres, hasilnya lima dari sepuluh lansia tersebut mengalami stres sedang dan sisanya stres ringan. Berbagai macam faktor internal dan eksternal yang mengakibatkan stres pada lansia tersebut diantaranya sebagai berikut: mereka sudah tidak bekerja atau pensiun, merasa hanya menjadi beban di keluarga dan masyarakat, serta kehilangan pasangannya.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada lansia di kelurahan Terban.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di kelurahan Terban ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan insomnia pada lansia di kelurahan Terban.

2. Tujuan Khusus

- a. Karakteristik lansia di kelurahan Terban
- b. Tingkat stres pada lansia di kelurahan Terban
- c. Kejadian insomnia pada lansia di kelurahan Terban

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini bermanfaat untuk deteksi dini tingkat stres dan insomnia pada responden dan diharapkan mampu menumbuhkan rasa kepedulian terhadap diri responden terutama kondisi psikologisnya.

2. Bagi Pengembangan Ilmu

Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu sumber informasi tentang tingkat stres dan insomnia yang dialami lansia serta menambah referensi baru bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini bermanfaat sebagai salah satu sumber data tentang prevalensi stres dan insomnia pada lansia.

4. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat menerapkan ilmu yang diperoleh saat di akademik dengan baik dan bermanfaat bagi lansia.

E. Keaslian Penelitian

1. Novianti dan Nahariani (2015) yang berjudul Hubungan stres dengan insomnia pada lansia di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang. Jenis penelitian ini adalah analitik korelasi dengan pendekatan Retrospeksi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres pada lansia di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang mengalami stres sedang dengan persentase sebesar 51,6 persen. Lansia di desa tersebut mengalami insomnia dengan persentase sebesar 61,3 persen. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara stres dengan insomnia pada lansia di Desa Gambiran Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang dengan koefisien korelasi (0,602) yang menunjukkan hubungan yang kuat. Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian saat ini adalah lokasi penelitian, penelitian diatas bertempat di pedesaan sedangkan, penelitian saat ini bertempat di perkotaan. Perbedaan lainnya dari teknik sampling yang digunakan dalam penelitian diatas dengan *Simple Random Sampling*, sedangkan penelitian saat ini menggunakan teknik sampling *Cluster Sampling*.
2. Aftariza (2016) yang berjudul Hubungan stres dengan kejadian insomnia pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. Penelitian ini menggunakan analitik korelatif dengan desain *Cross Sectional study*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa 53,8 persen lansia mengalami stres sedang dan 41,0 persen lansia mengalami insomnia ringan. Hasil analisa statistik menunjukkan bahwa, tidak ada hubungan

antara stres dengan kejadian insomnia ($p = 0,150$). Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian saat ini adalah dari lokasi penelitian yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha sedangkan penelitian saat ini berlokasi di Kelurahan Terban. Selain itu, persamaan penelitian di atas dengan penelitian saat ini adalah alat ukur yang digunakan menggunakan *Perceived Stress Scale* dan *Insomnia Severity Index*.

3. Mading (2015) yang berjudul Gambaran Karakteristik Lanjut Usia yang mengalami Insomnia di Panti Wreda Dharma Bakti Pajang Surakarta. Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan metode observasional. Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa 54 persen lansia yang berusia 60-74 tahun di Panti Wreda Dharma Bakti mengalami insomnia dan 60 persen lansia yang mengalami insomnia adalah perempuan. Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian saat ini adalah instrumen penelitian. Instrumen penelitian di atas menggunakan *Geriatric Depression Scale* sedangkan, instrumen penelitian saat ini menggunakan *Perceived Stress Scale* dan *Insomnia Severity Index*.