

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut UU Kesehatan Nomor 23 tahun 1992, pasal 19 ayat 1 bahwa lanjut usia adalah individu yang sudah berusia diatas 60 tahun dimana mengalami perubahan fungsi biologis, fisik, psikologis, dan sosial (Fatimah, 2010:3).

Menurut (Busnan, 2007) dalam Mustari, dkk (2015:45) menyatakan dengan bertambahnya umur, tanpa disadari lansia akan mengalami perubahan-perubahan fisik, dan psikososial. Kondisi fisik lansia mengalami penurunan penampilan seperti pada bagian wajah, tangan, dan kulit, penurunan fungsi dalam tubuh seperti sistem saraf, perut, limpa, dan hati, penurunan kemampuan panca indra seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa, serta penurunan motorik seperti kekuatan dan kecepatan. (Najjah, 2009) dalam Sayekti, N.P.I.W. & Hendrati, L (2014:182) menyatakan bahwa kemunduran psikologis lansia menimbulkan perasaan depresi, cemas, dan sensitif. Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh lansia adalah gangguan tidur yaitu insomnia, dalam hubungan antara penuaan fisik dan psikologis (Amir, 2007 dalam Sayekti, N.P.I.W. & Hendrati, L, 2014:2 & Fatimah, 2010:4-5).

Menurut (Buysse, 2008) dalam Sayekti, N.P.I.W. & Hendrati, L (2014:1822) mengatakan bahwa insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering dialami oleh seluruh orang di dunia yang dapat didefinisikan sebagai gejala dan gangguan di mana seseorang mengalami kesulitan tidur, kesulitan dalam memertahankan tidur maupun kualitas tidur buruk dan disertai keadaan penyulit.

Terdapat 3 faktor Insomnia, yaitu *predisposing*, *precipitating* dan *perpetuating*. Faktor *predisposing* terdiri atas karakteristik fisiologis, gaya hidup, karakteristik sosial dan kondisi psikologis. Karakteristik fisiologis seperti menurut Widodo, dkk (2013:117) disebabkan oleh perubahan pola tidur dan bangun, perubahan gelombang otak, perubahan siklus sirkadian, dan perubahan keadaan hormonal. Terjadi perubahan sistem saraf pusat yang memengaruhi pengaturan tidur, kerusakan sensori sering karena efek dari penuaan sehingga mengurangi sensitifitas terhadap waktu yang memertahankan irama sirkadian dan terjadi penurunan tidur tahap 3 dan 4 pada lansia (Sujono, N, 2009:628 & Widodo, dkk, 2013:122).

Karakteristik sosial seperti menurut Widodo, dkk (2013: 118 & 123) mendengar suara mengorok, perubahan lingkungan sosial seperti mendengar kebisingan. Dewi, P.A. & Ardani, G.A.E, (2013:4) menyatakan bahwa gangguan tidur juga sering ditemukan pada lansia yang tinggal di panti jompo, terutama lansia yang biasa bekerja dan setelah di panti jompo tidak bekerja, suasana berkabung, ataupun hidup sendiri tanpa keluarga.

Faktor *precipitating* meliputi peristiwa traumatis yang pernah dialami, keberadaan penyakit kronis serta gangguan mental seperti pensiunan, kematian pasangan atau teman dekat, peningkatan obat-obatan, dan penyakit yang dialami (Rubin, 1999 dalam Budi, 2011:2 [online], <http://repository.usu.ac.id/bitsteam>).

Widodo, dkk (2013:117-118) menjelaskan bahwa pada dewasa muda efisiensi tidurnya 80-90% sedangkan untuk lansia 67-70%. Sujono, N (2009:627) menyatakan bahwa kesulitan tidur terjadi pada usia lebih dari 65 tahun. Pria 10%, wanita 18%. Gangguan tidur di Indonesia menyerang sekitar 50% orang yang berusia 65 tahun. Setiap tahun sekitar 20%-50% lansia melaporkan adanya

insomnia dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius. Prevalensi insomnia pada lansia cukup tinggi yaitu sekitar 67% (Rubin, 1999 dalam Budi, 2011:2 [online] <http://repository.usu.ac.id/bitstream>). Sedangkan hasil survei epidemiologi (dinkes, 2008) dalam Setyaningtias, D (2014:6) didapatkan bahwa prevalensi insomnia lansia di Indonesia 49% atau 9,3 juta lansia. Prevalensi insomnia di Jawa dan Bali cukup tinggi yaitu 44% dari jumlah total lansia sebanyak 18,96 juta lansia.

Menurut (Gehrman dan Ancoli-Israel, 2010) dalam Sayekti, N.P.I.W. & Hendrati, L (2014:183) menyebutkan terapi untuk penanganan insomnia dibagi menjadi 2 jenis, yaitu terapi farmakologis dan non-farmakologis. Terapi farmakologis digunakan sebagai pengobatan utama dalam penanganan gejala insomnia. Obat-obatan ini termasuk *sedative hypnotic*, antihistamin, antidepresan, antipsikotik dan antikonvulsan. Namun terapi menggunakan obat tentu memiliki efek samping yang kurang menguntungkan, terutama pada lansia. Untuk itu, perlu langkah lain untuk mengatasi gejala insomnia yaitu dengan terapi non-farmakologis.

Menurut (Gehrman. & Ancoli-Israel, 2010) dalam Sayekti, N.P.I.W. & Hendrati, L (2014:183) menyatakan terapi non farmakologis lebih menekankan pada perubahan perilaku yang berhubungan dengan tidur. Menurut (Miller, 2009) dalam Widodo, dkk (2015:118) menyatakan bahwa minum susu hangat sebelum tidur dapat membantu memudahkan tidur dan menjadi alternatif pilihan untuk mengurangi gangguan tidur pada lansia. Namun gambaran minum susu hangat terhadap pemenuhan kebutuhan tidur lansia masih perlu penjelasan dan pembuktian secara empiris.

Susu mengandung banyak asam amino triptofan yang merupakan salah satu bahan dasar serotonin, sehingga dianjurkan untuk meminum susu sebelum tidur agar tubuh dapat beristirahat dengan baik (Widya, 2010; Miller, 2009; Potter & Perry, 2005; Khomsan, 2004 dalam Widodo dkk, 2013:118). Menurut (Khomsan, 2004) dalam Widodo, dkk (2013:121) menyatakan bahwa susu mengandung banyak asam amino triptofan (bahan dasar melatonin). Semakin bertambahnya jumlah triptofan, maka jumlah serotonin yang terbentuk juga meningkat akan menyebabkan keadaan mengantuk/tidur. Bila serotonin dari triptofan terhambat pembentukannya, maka terjadi keadaan tidak bisa tidur. Sehingga dianjurkan untuk meminum susu sebelum tidur, agar tubuh dapat beristirahat dengan baik. Terjadi penurunan tingkat insomnia dari skor 17 sebelum minum susu dan skor 3 setelah minum susu secara rutin selama 3 hari dengan takaran yang tepat 200 cc dan mendapatkan hasil kualitas tidur dapat meningkat (Djoar, 2009:1-5).

Selain susu, (Surajudin, 2005) dalam Jaya, dkk (2011:13-14) mengatakan bahwa probiotik adalah suplemen dalam makanan yang mengandung bakteri yang sangat menguntungkan contohnya seperti *Lactobacillus* dalam yogurt. Probiotik dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membentuk koloni sementara yang dapat membantu aktivitas tubuh, dibuktikan dengan adanya mikroflora alami dalam saluran pencernaan. Mikroflora usus tidak hanya akan membantu kesehatan pencernaan dan kekebalan tubuh, tapi juga dapat mengurangi insomnia, dan dapat memengaruhi untuk keadaan stres ketika sakit. Sedangkan Puspita, S.D., Taslim. & Fitriani A (2014:3) menjelaskan bahwa yogurt mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh salah satunya dapat mengurangi sulit tidur (insomnia).

Widodo, dkk (2013:119-123) menyatakan bahwa hasil penelitian terjadi peningkatan kualitas dan kuantitas tidur pada lansia setelah minum susu hangat selama 15 hari. Seluruh responden mengalami peningkatan kebutuhan tidur dari kategori kebutuhan tidur yang kurang sebanyak 3 orang (50%) dan 3 orang termasuk kategori sangat kurang (50%). Keluhan yang dirasakan sebelumnya adalah mengeluhkan sulit dalam memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, dan bangun terlalu pagi dengan jam tidur malam terlalu larut. Ada pengaruh pemberian susu hangat sebelum tidur dan semakin sering lansia mengonsumsi susu hangat sebelum tidur maka kebutuhan tidur lansia dapat terpenuhi dibandingkan tidak minum susu hangat sebelum tidur.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Panti Griya Asih Lawang didapatkan bahwa jumlah lansia 25 dengan prevalensi 100% wanita dan diketahui bahwa prevalensi insomnia sebesar 100%. 5 lansia diketahui mengalami sulit tidur setelah pukul 19.00 dan 20 lansia mengalami sulit memulai tidur setelah bangun tidur pukul 24.00. Penyebab insomnia lansia di Panti Griya Asih Lawang yaitu dari latar belakang yang tinggal di panti jompo, terutama lansia yang biasa bekerja dan setelah di panti jompo tidak bekerja, suasana berkabung, ataupun hidup sendiri tanpa keluarga, kegelisahan yang ditandai oleh kecemasan dan dibuktikan oleh seringnya berjalan mondar-mandir dan sulit memulai tidur, jauh dari keluarga, dan mendengar suara anjing menggonggong juga menjadi faktor insomnia di Panti Griya Asih Lawang. Lansia yang berada di Panti Griya Asih Lawang tidak ada yang mengonsumsi alkohol, kopi, dan merokok. Upaya yang dilakukan lansia ketika sulit tidur yaitu sebagian melakukan kegiatan membaca, berdoa, jalan dengan mondar-mandir, dan berbaring. Permasalahannya saat ini

adalah ternyata upaya minum susu dalam mengatasi insomnia belum dilakukan di Panti Griya Asih Lawang.

Berdasarkan dari fenomena dan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia sesudah Minum Susu di Panti Griya Asih Lawang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Kualitas dan Kuantitas Tidur pada Lansia yang Mengalami Insomnia setelah Minum Susu di Panti Griya Asih Lawang”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas dan kuantitas tidur pada lansia yang mengalami insomnia setelah minum susu di Panti Griya Asih Lawang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan memberi masukan pada pelayanan kesehatan seperti posyandu lansia, panti jompo untuk menginformasikan manfaat minum susu sebelum tidur.

1.4.2 Bagi Peneliti

Memperluas wawasan tentang kualitas dan kuantitas tidur pada lansia setelah dilakukan pemberian susu, memberi pengalaman nyata bagi peneliti dalam proses penelitian dan mengembangkan ilmu pengetahuan serta memecahkan masalah dalam kesehatan terutama dalam lansia.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi data awal bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian yang berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur terutama bagi lansia dengan insomnia.