

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Peningkatan pertumbuhan penduduk lansia ini mulai dirasakan sejak tahun 2000 yaitu jumlah lansia 14,4 juta orang dengan peningkatan 7,18% dengan usia harapan hidup 64,5 tahun, pada tahun 2006 jumlah lansia 19 juta orang dengan peningkatan sekitar 8,9% dengan usia harapan hidup 66,2 tahun. Tahun 2010 penduduk lansia diperkirakan sebanyak 23,9 juta orang dengan peningkatan 9,7% dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Dan diperkirakan pada tahun 2020 jumlah penduduk lansia di Indonesia akan mencapai 28,8 juta orang dengan peningkatan sekitar 11,34% dan usia harapan hidup 71,1 tahun. Diperkirakan pada tahun 2020-2025 Indonesia akan berada di peringkat empat dunia di bawah Cina, India, dan Amerika Serikat (Simanullang, dkk., 2011).

Menurut data WHO (*World Health Organization*) pada tahun 1993, kurang lebih 18% dari penduduk dunia pernah mengalami gangguan kesulitan tidur. Gangguan sulit tidur ini disebut dengan insomnia (Asriadi, dkk, 2014). Di Indonesia pada kelompok lanjut 60 tahun, hanya ditemukan 7 % kasus yang mengeluh tentang gangguan tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama juga ditemukan pada kelompok 22 % kasus mengeluh gangguan tidurnya itu apabila pada saat tidur terbangun lebih awal (Sustyani, dkk., 2012)

Sebenarnya gangguan tidur ini dapat menyerang semua golongan usia tetapi insomnia semakin meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Dengan kata lain, gejala insomnia sering terjadi pada orang lanjut usia (lansia) bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidurnya (Dewi dkk., 2013).

Kecemasan merupakan bagian di dalam kehidupan manusia sehari-hari. Bagi orang yang penyesuaiannya baik maka stres dan kecemasan dapat cepat diatasi dan ditanggulangi. Bagi orang yang penyesuaian dirinya kurang baik, maka stres dan kecemasan merupakan bagian terbesar di dalam kehidupannya, sehingga stres dan kecemasan menghambat kegiatannya sehari-hari. Mungkin dari luar seseorang tidak nampak apabila dia mengalami stres maupun kecemasan, akan tetapi apabila kita bergaul dekat dengannya maka akan tampak sekali manifestasi stres dan kecemasan yang dialaminya (Prawitasari dalam Wiyono dkk., 2010).

Kecemasan merupakan respon psikologis dan tingkah laku terhadap stres dan merupakan bagian yang penting dari pengalaman manusia. Gejala klinik dapat berupa rasa takut, rasa tegang, gelisah, hiperventilasi, kordis dan meningkatnya tekanan darah, sakit kepala, rasa capek, dan lain-lain (Panjaitan dalam Wiyono dkk., 2010). Kecemasan merupakan pengalaman tegang baik yang disebabkan oleh keadaan khayalan atau nyata. Konflik –konflik yang ditekan dan berbagai masalah yang tidak terselesaikan akan menimbulkan kecemasan. Rasa cemas yang dialami oleh individu akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan kemunculannya, kecemasan yang normal dapat membuat seseorang mampu bergerak cepat dan gesit (Hawari, D dalam Wiyono dkk., 2010).

Menurut penelitian Wiyono dkk. (2010) menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan lansia dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. Kecemasan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya insomnia pada lansia. Hal yang berpengaruh terhadap lansia adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga merupakan sistem pendukung utama lansia. Dikatakan sistem pendukung utama karena di dalam keluarga ketika lansia menghadapi masalah, alternatif pertama tempat lansia meminta pertolongan adalah keluarga, setelah itu alternatif yang lain meliputi teman, tetangga dan tempat pelayanan sosial. Lansia sangat sensitif terhadap stimulus lingkungan seperti suara gaduh, cahaya dan temperatur. Penggunaan tutup telinga, tutup mata dan alas tidur yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur. Lansia dengan gangguan tidur yang merupakan penyebab morbiditas mengalami peningkatan jumlah tidur pada siang hari sehingga memicu kecemasan dan depresi pada malam hari (Abdullah, dkk, 2012)

Pada penelitian Abdullah, dkk (2012) bahwa proporsi lansia yang mengalami kecemasan dan menderita insomnia sekitar 86,4 %, dan terdapat adanya hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia dengan tingkat hubungan 25,1 % dan untuk hubungan antara lingkungan keluarga dengan kejadian insomnia lansia ternyata ada hubungan antara lingkungan keluarga dengan kejadian insomnia lansia dengan tingkat hubungan sebesar 79,7%, artinya kontribusi lingkungan keluarga berdampak pada kejadian insomnia sebesar 79,7% dan sisanya 20,3% dipengaruhi faktor lain seperti pengetahuan, pendidikan dan sikap individu.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 12 September 2017 terhadap 8 orang dengan kejadian insomnia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan, dari 8 orang tersebut, 5 orang dari mereka menyatakan lingkungan rumah terutama dari dalam keluarga terkadang dari anggota keluarga sendiri menyakitkan hati, karena sering membentak, terlalu mengatur, sehingga hidup terasa terkekang dan hal ini selalu membuat berat pikiran dari lansia dan menjadi tidak mudah tidur, sedangkan 3 orang merasa cemas dalam menghadapi hari tua terutama menghadapi kematiannya, merasa cemas pahala yang didapat bisa tidak menutupi rasa bersalah dan berdosa yang terbayang sehingga merasa kurang nyaman dalam tidur. Dari 8 orang lansia kesemuanya menyatakan bahwa di rumah sering menonton TV sampai larut malam, sehingga bising dan sulit tidur, sedangkan bila ditegur kurang memperhatikan. 4 orang lansia menyatakan suhu rumah panas, karena penghuni rumah banyak dan mengelompok dalam satu rumah terdiri dari anak, menantu dan cucu, disamping itu 2 orang menyatakan penerangan jarang dimatikan sehingga sulit tidur, karena cucu tidak suka lampu mati, sehingga harus dinyalakan terus saat malam hari, dan 2 orang menyatakan sering terjadi kegaduhan, cucu menangis, pada malam hari membuat susah tidur.

Berdasarkan data di atas peneliti tertarik mengambil judul hubungan lingkungan dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas dapat dirumuskan masalahnya yaitu “Adakah hubungan lingkungan dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan lingkungan dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan lingkungan rumah pada lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.
- b. Mendeskripsikan kecemasan lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.
- c. Mendeskripsikan kejadian insomnia pada lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.
- d. Menganalisis hubungan lingkungan rumah dengan kejadian insomnia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.
- e. Menganalisis hubungan kecemasan dengan kejadian insomnia lansia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Memberikan bukti empiris lingkungan dan kecemasan dengan insomnia pada lansia dengan kejadian insomnia di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.

##### 2. Manfaat praktis

###### a. Mahasiswa perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi mahasiswa khususnya mahasiswa perawat tentang faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia yaitu hubungan lingkungan dan kecemasan dengan insomnia pada lansia sehingga nantinya apabila merawat lansia bisa melakukan penanganan yang tepat berdasarkan pengetahuan tentang hubungan lingkungan dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia.

###### b. Institusi pendidikan

1) Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai masukan dalam proses belajar mengajar mengenai hubungan lingkungan dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia

2) Agar dari penelitian ini bisa dijadikan rujukan dalam menambah referensi untuk dijadikan bahan mengajar khususnya tentang tentang hubungan lingkungan dan kecemasan dengan kejadian insomnia pada lansia.

c. Peneliti

Mendapatkan pengalaman langsung dalam melakukan penelitian yang dalam hal ini mengenai faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia pada lansia yaitu lingkungan dan kecemasan di Desa Kendal Kecamatan Punung Kabupaten Pacitan.

d. Bagi lansia

Hasil penelitian ini bisa dijadikan acuan bagi para lansia untuk mengubah pola hidupnya mejadi pola hidup sehat yaitu tidak mudah terpengaruh terhadap lingkungan dan tidak terlalu cemas saat berada pada usia lansia terhadap insomnia mengurangi minum kopi, merokok, begadang dan juga segera memeriksakan diri apabila merasa sakit sehingga tidak mengganggu pola tidur bagi para lansia.

## **E. Keaslian Penelitian**

1. Maliya dan Anita, (2011) dengan judul Pengaruh Terapi Hypnosis terhadap Kejadian Insomnia pada Lansia di Posyandu Desa Karang Kecamatan Baki Sukoharjo. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, yang dirancang menggunakan penelitian *eksperimen* dengan *pre test-post test design*. Populasi penelitian adalah semua lansia yang memiliki masalah insomnia, pengambilan sampel dengan menggunakan metode *total sampling* dan diperoleh 28 responden. Instrument penelitian menggunakan lembar observasi dalam bentuk *Insomnia Rating Scale* yang dikembangkan oleh Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta (KSPBJ). Instrumen pengamatan standart teknik hypnosis observasi (pengamatan)

dengan waktu terapi hypnosis selama 40 menit. Pengujian hipotesis yaitu menggunakan uji t *Wilcoxon Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Insomnia lansia sebelum dilakukan pemberian teknik terapi hynosis mayoritas pada tingkat sedang yaitu sebanyak 22 responden. Setelah dilakukan pemberian teknik terapi hynosis mayoritas pada tingkat ringan sebanyak 16 responden. Hasil pengujian *Wilcoxon Rank Test* diperoleh  $p\text{-value} = 0,000$ , sehingga disimpulkan ada pengaruh terapi hypnosis terhadap kejadian insomnia pada lansia di Posyandu Desa Karang, Kecamatan Baki, Sukoharjo.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu meneliti kejadian insomnia lansia Perbedaannya adalah tidak melakukan terapi hypnosis, desain penelitian tidak eksperimen, menggunakan uji *wilcoxon rank test*, waktu, tempat dan responden yang berbeda.

2. Muhammad Mushoffa, Husein dan Bakhriansyah (2013) dengan judul Hubungan antara Perilaku Merokok dan Kejadian Insomnia. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah 108 mahasiswa laki-laki di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang memenuhi kriteria inklusi. Kejadian insomnia ditentukan dengan menggunakan kuesioner *Insomnia Rating Scale*. Dari kuesioner didapatkan data mahasiswa perokok dengan insomnia 5 orang (15,15%), mahasiswa perokok tanpa insomnia 28 orang (84,85%), mahasiswa non perokok dengan insomnia 2 orang (2,67%), dan mahasiswa non perokok tanpa insomnia 73 orang (97,33%). Data

kemudian dianalisis dengan uji statistik *Fisher's*. Hasil analisis data menggunakan uji *Fisher's* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan nilai  $p = 0,027$ . Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan risiko terjadinya insomnia pada mahasiswa perokok Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Persamaan dengan penelitian ini yaitu meneliti penggunaan variabel yang dipengaruhi yaitu kejadian insomnia, sama-sama menggunakan jenis penelitian korelasi dengan rancangan *cross-sectional*. Perbedaannya adalah bahwa peneliti saat ini menggunakan variabel lingkungan dan kecemasan sebagai variabel independen sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan penggunaan merokok, dalam penelitian ini juga tidak menggunakan data hanya meneliti lansia, waktu, tempat dan responden yang berbeda.

3. Wiyono dan Widodo, (2010) dengan judul Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Penelitian ini merupakan penelitian metode *korelasional*, dengan pendekatan *survey cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik teknik simple random sampling didapat 47 sampel. Analisis data menggunakan *chi square*. Dari hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut : kategori kecemasan lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta adalah merata dari ringan, sedang, dan berat. Lansia yang mengalami kecenderungan insomnia dan tidak mengalami kecenderungan insomnia di Panti Wredha

Dharma Bakti Surakarta adalah relative sama. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kecemasan lansia dengan kecenderungan insomnia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta dengan nilai  $X^2$  sebesar 7,543 dengan p value sebesar 0,024 ( $p < 0,05$ ). Persamaan dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti pada variabel independen yaitu variabel kecemasan dan pada variabel dependen adalah kejadian insomnia, di samping itu rancangan yang digunakan juga sama-sama menggunakan *cross sectional*. Perbedaannya adalah penggunaan variabel independen dimana pada penelitian terdahulu tidak menggunakan variabel lingkungan sedangkan pada penelitian saat ini menggunakan variabel lingkungan sebagai variabel independen, waktu penelitian juga berbeda, tempat dan responden yang berbeda pula.