

GANGGUAN TIDUR PADA LANSIA

FAUZIA AJENG SYAHARANI¹, RATNA KURNIAWATI, S.Kep, Ns, M.Kep²

AKPER ALKAUTSAR TEMANGGUNG, <http://akperalkautsar.ac.id/>

FAUZIA AJENG SYAHARANI, fauziaajengsyaharani@gmail.com

RATNA KURNIAWATI, S.Kep, Ns, M.Kep Ratnaummudzaky@gmail.com

ABSTRAK

LATAR BELAKANG: Tidur adalah kondisi organisme yang sedang istirahat secara reguler, berulang dan reversibel dalam keadaan mana ambang rangsang terhadap rangsangan dari luar lebih tinggi jika dibandingkan dengan keadaan jaga. Gangguan tidur dapat menyerang semua golongan usia. Gejala insomnia sering terjadi pada orang lanjut usia (lansia) bahkan hampir setengah dari jumlah lansia dilaporkan mengalami kesulitan memulai tidur dan mempertahankan tidurnya. Gangguan memulai dan mempertahankan tidur atau insomnia berkaitan dengan gangguan klinik antara lain : Apnea tidur, Mioklonus, Konflik emosional, dan lain-lain. Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus. Penyebab insomnia ada 2 faktor yaitu gangguan fisik dan gangguan psikis, faktor fisik misalnya terserang flu yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan faktor psikis adalah stress, cemas dan depresi (Galih, 2006).

TUJUAN: Untuk mengetahui angka kejadian gangguan tidur (insomnia) pada lansia serta faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (Insomnia) pada lansia, Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia Untuk mengetahui tingkat kecemasan lansia dan Untuk mengetahui kecenderungan insomnia.

METODE: Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif cross- sectional non-eksperimental, dengan pengambilan data melalui Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan tidur.

HASIL: Penelitian yang didapatkan bahwa usia 60-70 tahun terdapat 4 orang (66,6%), usia 71-80 tahun, terdapat 2 orang lansia (22,2%) mengalami gangguan tidur dikarenakan insomnia.

KESIMPULAN: Gangguan tidur pada lansia dan pengaruh gangguan tidur pada lansia dan mengetahui tingkat kecemasan lansia dan Untuk mengetahui kecenderungan insomnia.

KATA KUNCI: Gangguan, Lanjut usia, Insomnia

PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi, baik secara fisiologis maupun psikologis. Terdapat banyak kebutuhan fisiologis manusia, salah satunya adalah istirahat dan tidur. Tidur merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, karena dengan tidur seseorang dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh. Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, umumnya dibutuhkan 6-8 jam sehari untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif. Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun ditengah malam dan kembali tidur (Sinar Harapan, 2002). Insomnia itu sendiri berkaitan dengan kesulitan memasuki tidur, melanjutkan tidur dan sering terbangun di tengah malam. Penyebab insomnia ada 2 faktor yaitu gangguan fisik dan gangguan psikis, faktor fisik misalnya terserang flu yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan faktor psikis adalah stress, cemas dan depresi (Galih, 2006). Menurut luckman (1997) pada lansia akan terjadi penurunan berat, isi cairan dan aliran otak, peningkatan ukuran vertikel serta penebalan korteks otak, pada spinal cord terjadi penurunan reaksi dan terjadi perlambatan simpatik yang mengakibatkan penurunan pola tidur. Tidur adalah kondisi organisme yang sedang istirahat secara reguler, berulang dan reversibel dalam keadaan

mana ambang rangsang terhadap rangsangan dari luar lebih tinggi jika dibandingkan dengan keadaan jaga.

Gangguan tidur primer terdiri atas dissomnia dan parasomnia. Dissomnia adalah suatu kelompok gangguan tidur yang heterogen termasuk : (i) insomnia primer, (ii) hipersomnia primer, (iii) narkolepsi, (iv) gangguan tidur yang berhubungan dengan pernafasan, dan (v) gangguan tidur irama sirkadian. Parasomnia adalah suatu kelompok gangguan tidur termasuk : (i) gangguan mimpi menakutkan (nightmare disorder), (ii) gangguan teror tidur, dan (iii) gangguan tidur berjalan. Penyebab insomnia pada lansia dapat dibagi menjadi empat kelompok: (1) penyakit fisik atau gejala, seperti nyeri jangka panjang, kandung kemih atau prostat, penyakit sendi seperti arthritis atau bursitis, dan gastroesophageal reflux; (2) faktor lingkungan/perilaku, termasuk diet/ nutrisi; (3) penggunaan obat- obatan, seperti kafein, alkohol, atau obat resep untuk penyakit kronis, dan (4) penyakit mental yang atau gejala, seperti kecemasan, depresi, kehilangan identitas pribadi, atau dapat dikatakan status kesehatan yang buruk.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif cross-sectional non-eksperimental, dengan pengambilan data melalui Populasi pada penelitian ini adalah lansia yang mengalami gangguan tidur. yang berada di lingkungan Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali

yang berusia 60-80 tahun dan memiliki kemampuan kognitif yang baik. Sampel pada penelitian ini merupakan purposive sampling. Menurut Narusalam (2008) purposive sampling

merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai yang dikehendaki peneliti. Sehingga sampel yang dapat diambil adalah 15.

Hasil

No	Penulis	Judul	Tujuan	Metode	Hasil Penelitian
1.	Putu Arysta Dewi ¹ , I Gusti Ayu Indah Ardani ² (2013)	Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali Tahun 2013	Untuk mengetahui angka kejadian gangguan tidur (insomnia) pada lansia serta faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur (Insomnia) pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar.	Metode penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif cross-sectional non-eksperimental, dengan menggunakan sampel sebanyak 15 orang setelah di inklusi dan eksklusi. Melalui wawancara langsung dengan menggunakan sarana kuesioner, di lingkungan Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar Bali.	Setelah dilakukan penelitian Terdapat 6 orang lansia (40%) yang menderita insomnia dengan beberapa faktor yang mempengaruhi seperti berdasarkan usia, usia 60-70 tahun terdapat 4 orang (66,6%), usia 71-80 tahun, terdapat 2 orang lansia (22,2%). Berdasarkan jenis kelamin terdapat 1 orang lansia laki-laki (25%) dan terdapat 5 orang lansia perempuan (45,5%). Berdasarkan kebiasaan tidur yang buruk, hanya terdapat 1 orang lansia (16.6%) yang memiliki kebiasaan atau pola tidur yang buruk. Berdasarkan penyakit yang mendasari terdapat 4 orang lansia (66,6%).

					Berdasarkan adanya penyakit gangguan jiwa seperti depresi mayor atau pun kecemasan hanya terdapat 3 orang atau hanya sekitar 50% yang mengalami depresi maupun kecemasan.
2.	Wahyu Wiyono 2009	HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KECENDERUNGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BAKTI SURAKARTA	Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti, Surakarta. Untuk mengetahui tingkat kecemasan lansia dan Untuk mengetahui kecenderungan insomnia.	Melakukan penelitian dengan judul Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur dan di Masyarakat. Jenis penelitiannya adalah deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Perbedaan penelitian ini dengan yang dilakukan Yulianti terletak pada variabel bebas, teknik pengambilan sampel	Jumlah lanjut usia (lansia) di seluruh dunia pada tahun 2005 diperkirakan ada 500 juta dengan usia rata-rata 60 tahun dan diperkirakan pada tahun 2025 akan bertambah. Menurut data Biro Pusat Statistik (BPS), Jumlah penduduk 147,3 juta, dari angka tersebut terdapat 16,3 juta orang (11%) orang berusia 50 tahun ke atas, dan kurang lebih 6,3 juta orang (4,3%) berusia 60 tahun ke atas. Dari 6,3 juta orang tersebut terdapat 822.831 (13,06%) orang tergolong jompo, yaitu para lansia yang memerlukan bantuan khusus sesuai undang-undang bahkan

				menggunakan 7 teknik purposive sampling dipanti wredha sedangkan di masyarakat teknik pengambilan sampelnya menggunakan accidental sampling dan tempat penelitian.	mereka harus dipelihara oleh negara. Pada tahun 2010 jumlah lansia diprediksi naik menjadi 9,58 % dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Pada tahun 2020 angka itu meningkat menjadi 11,20 % dengan harapan hidup 70,1 tahun (Chamzah, 2005).
3.	Evi rianjani*, Heryanto Adi Nugroho**, Rahayu Astuti***	KEJADIAN INSOMNIA BERDASAR KARAKTER ISTIK DAN TINGKAT KECEMASA N PADA LANSIA DI PANTI WREDHA PUCANG GADING SEMARAN G	Untuk meningkatkan an kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan an umur harapan hidup manusia.	Penelitian ini merupakan penelitian non experiment dengan desain penelitian deskriptif korelation, dan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang tinggal di Panti Wredha Pucang Gading Semarang sejumlah 115 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah Total sampling, artinya sampel yang digunakan adalah total	Tingkat kecemasan responden di Panti Wredha Pucang Gading Semarang, Juli 2010, dari 97 responden rata-rata tingkat kecemasan 32,4 dengan skor tingkat kecemasan terendah adalah 16 dan skor kecemasan tertinggi adalah 50, standar deviasi berada pada angka 7,75. Kejadian insomnia di Panti Wredha Pucang Gading Semarang, Juli 2010 diketahui bahwa rata-rata kejadian insomnia adalah 30,1 dengan skor kejadian insomnia terendah 14 dan skor kejadian insomnia tertinggi adalah 45, dengan standar deviasi 6,81.

				populasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapat jumlah responden 97 lansia.	Pada analisa bivariat hubungan usia dengan kejadian insomnia di Panti Wredha Pucang gading Semarang, Juli 2010
--	--	--	--	---	--

PEMBAHASAN

Setiap manusia memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi, baik secara fisiologis maupun psikologis. Terdapat banyak kebutuhan fisiologis manusia, salah satunya adalah istirahat dan tidur. Tidur merupakan kebutuhan penting bagi setiap orang, karena dengan tidur seseorang dapat memulihkan stamina tubuh dan pembentukan daya tahan tubuh. Kebutuhan tidur bervariasi pada setiap individu, umumnya dibutuhkan 6-8 jam sehari untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif. Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa lelah dan lelah sepanjang hari dan secara terus menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan untuk tidur atau selalu terbangun ditengah malam dan kembali tidur (Sinar Harapan, 2002). Insomnia itu sendiri berkaitan dengan kesulitan memasuki tidur, melanjutkan tidur dan sering terbangun di tengah malam. Penyebab insomnia ada 2 faktor yaitu gangguan fisik dan gangguan psikis, faktor fisik misalnya terserang flu yang menyebabkan kesulitan tidur sedangkan faktor psikis adalah stress, cemas dan depresi (Galih, 2006). Menurut luckman (1997) pada lansia

akan terjadi penurunan berat, isi cairan dan aliran otak, peningkatan ukuran vertikel serta penebalan korteks otak, pada spinal cord terjadi penurunan reaksi dan terjadi perlambatan simpatik yang mengakibatkan penurunan pola tidur. Tidur adalah kondisi organisme yang sedang istirahat secara reguler, berulang dan reversibel dalam keadaan mana ambang rangsang terhadap rangsangan dari luar lebih tinggi jika dibandingkan dengan keadaan jaga.

Gangguan tidur primer terdiri atas dissomnia dan parasomnia. Dissomnia adalah suatu kelompok gangguan tidur yang heterogen termasuk : (i) insomnia primer, (ii) hipersomnia primer, (iii) narkolepsi, (iv) gangguan tidur yang berhubungan dengan pernafasan, dan (v) gangguan tidur irama sirkadian. Parasomnia adalah suatu kelompok gangguan tidur termasuk : (i) gangguan mimpi menakutkan (nightmare disorder), (ii) gangguan teror tidur, dan (iii) gangguan tidur berjalan. Penyebab insomnia pada lansia dapat dibagi menjadi empat kelompok: (1) penyakit fisik atau gejala, seperti nyeri jangka panjang, kandung kemih atau prostat, penyakit sendi seperti arthritis atau bursitis, dan gastroesophageal reflux; (2) faktor lingkungan/perilaku,

termasuk diet/ nutrisi; (3) penggunaan obat- obatan, seperti kafein, alkohol, atau obat resep untuk penyakit kronis, dan (4) penyakit mental yang atau gejala, seperti kecemasan, depresi, kehilangan identitas pribadi, atau dapat dikatakan status kesehatan yang buruk.

KESIMPULAN

Gangguan tidur merupakan penderitaan bagi para usia lanjut karena berhubungan dengan rasa kenikmatan, kebahagiaan dan kualitas hidupnya. Pola tidur pada usia lanjut yang berbeda dengan orang dewasa perlu mendapat perhatian dari para petugas kesehatan. Perubahan struktur tidur juga berbeda pada usia lanjut sehingga umumnya kurang dapat menikmati tidur nyenyak daripada orang muda. Pendekatan secara sistematis terhadap gangguan tidur lebih ditekankan pada pendekatan komprehensif terhadap seluruh kondisi kesehatan fisik dan mentalnya dan lebih bersifat konservatif. Upaya meningkatkan higiene tidur perlu dilaksanakan di rumah maupun di panti werda. Terapi dengan obat-obatan psikotropika perlu diberikan dengan dimulai dosis efektif paling kecil sehingga tidak menimbulkan efek kumulatif. Terimakasih kepada dosen dan teman teman yang sudah membantu saya hingga artikel tentang gangguan pola tidur pada lansia ini bisa terselesaikan tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

1.Putu Arysta Dewi¹ , I Gusti Ayu Indah Ardani²,Angka Kejadian serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Gangguan Tidur (Insomnia) Pada

Lansia 2013Denpasar Bali

<https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/10144/7488>

2.WAHYU WIYONO, HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KECENDERUNGAN INSOMNIA PADA LANSIA DI PANTI WREDHA DHARMA BAKTI SURAKARTA, 2009 Surakarta
<http://eprints.ums.ac.id/3972/1/J210040024.pdf>

3.Evi rianjani, dkk, KEJADIAN INSOMNIA BERDASAR KARAKTERISTIK DAN TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA DI PANTI WREDHA PUCANG GADING SEMARANG, 2011 Semarang
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/FIKkeS/article/view/1854/1896>