
**ANALISA KEJADIAN INSOMNIA PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS MOROANGIN KOTA PALOPO**

*Analysis of The Incidence of Insomnia in the Elderly In The Working Area of The Moroangin
Community Health Center Palopo City*

Sugiyanto

Prodi S1 Keperawatan STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo

E-mail: sugiyantodarman@gmail.com

ABSTRAK

Selama penuaan, pola tidur mengalami perubahan-perubahan yang khas yang membedakannya dari orang-orang yang lebih muda. Perubahan-perubahan tersebut mencakup kelatengan tidur, terbangun pada dini hari dan peningkatan jumlah tidur siang. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa kejadian insomnia pada lanjut usia (lansia) di Wilayah Kerja Puskesmas Moroangin Kota Palopo. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis kualitatif. Dengan desain penelitian *grounded teori* (GT). Penelitian ini akan dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Moroangin Kota Palopo. Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 17 Mei-17 Juni tahun 2019. Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan tiga tema yaitu (1) Penyebab insomnia di bagi menjadi tiga tema yaitu meliputi : definisi insomnia, penyebab insomnia dan dampak dari insomnia. (2) Dampak insomnia terbagi menjadi dua tema yaitu : cara adaptasi, upaya dalam mengatasi insomnia. (3) Harapan lansia terhadap penanganan insomnia di puskesmas yaitu agar penanganannya lebih di tingkatkan lagi. Bagi petugas kesehatan, agar perlunya pendidikan kesehatan mengenai insomnia khususnya mengenai cara mengatasi serta dampak buruknya terhadap kesehatan. Perlu dilaksanakan penelitian yang lebih lanjut lagi mengenai insomnia pada lansia.

Kata Kunci : Insomnia, lansia

ABSTRACT

During aging, sleep patterns experience distinct changes that distinguish them from younger people. These changes included the weakness of sleep, waking up in the early hours of the morning and increasing the number of naps. This study was conducted to analyze the incidence of insomnia in the elderly in the Work Area Of The Community Health Service Center Moroangin Palopo City. This research method use qualitative analyst descriptive method. With grounded theory (GT) research design. This research will be conducted In The Work Area Of The Moroangin Community Health Service Center In Palopo City. This research will be carried out on May 17 to June 17, 2019. From the results of the research conducted, three themes were found, namely (1) the causes of insomnia were divided into three themes, including : the definition of insomnia, the causes of insomnia and impact of insomnia. (2) the impact of insomnia is divided in two themes : adaptation, inner effort overcome insomnia. (3) the expectation of the elderly towards the handling of insomnia in the community health service center is that the handling is further improved. For health workers, so that the need for health education regarding insomnia especially regarding how to deal with and its adverse effects on health. Further research is needed on insomnia in the elderly.

Keywords : Insomnia, the elderly

© 2021 Jurnal Kesehatan Luwu Raya



Correspondence Address:

LP2M STIKes Bhakti Pertiwi Luwu Raya, Kota Palopo Indonesia

Email: lp2mstikesluwura@gmail.com

DOI: -

p-ISSN 2356-198X

e-ISSN 2747-2655

PENDAHULUAN

Seiring dengan keberhasilan pemerintah dalam pelaksanaan pembangunan nasional telah mewujudkan hasil yang positif di berbagai bidang, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup terutama dibidang kesehatan sehingga dapat meningkatkan umur harapan hidup manusia. Akibatnya jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan peningkatannya cenderung lebih cepat (Nugroho, 2018).

Berdasarkan data yang di peroleh, penduduk berusia lanjut di Indonesia tahun 2006 sebesar 19 juta jiwa dan usia harapan hidupnya 66,2 tahun, dan pada tahun 2010 di perkirakan jumlah usia lanjut sebesar 23,9 juta jiwa dan usia harapan hidupnya 67,4 tahun dan pada tahun 2020 jumlah lanjut usia di perkirakan 28,8 juta jiwa dengan usia harapan hidup 71,1 tahun. Peningkatan jumlah penduduk usia lanjut disebabkan tingkat sosial ekonomi masyarakat yang meningkat, kemajuan di bidang pelayanan kesehatan dan tingkat pengetahuan masyarakat yang meningkat (Depkes, 2018).

Proses menua (aging) adalah proses alami yang di hadapi manusia. Dalam proses ini, tahap yang paling krusial adalah taha lansia (lanjut usia) di mana pada diri manusia secara alami mengalami penurunan atau perubahan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah kesehatan secara fisik maupun kesehatan jiwa secara khusus pada individu lanjut usia (Sarwono, 2010)

Insomnia adalah ketidakmampuan tidur dalam waktu yang tertentu yang muncul saat waktu tidur normal baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia dapat mengganggu ritme biologis manusia diantaranya menimbulkan dampak gangguan mood, konsentrasi dan daya ingat (Benca, 2005 dalam Sugiyanto, 2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2009, kurang lebih 18% penduduk dunia pernah mengalami gangguan sulit tidur, dengan keluhan yang

sedemikian hebatnya sehingga menyebabkan tekanan jiwa bagi penderitanya (Siregar, 2014). Menurut *International Of Sleep Disorder* dalam Japardi (2005), rasio gangguan tidur pada lansia yaitu, *sleep apnea* 1-2%, *narkolepsi* 0,03%-0,16%, *sleep walking* 16%, sindroma kaki gelisah (*Restless Legs Syndrome*) 16%, *periodik limb movement disorders* 29%.

Nurmiati Amir, dokter spesialis kejiwaan dari fakultas kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10% dari total penduduk di Indonesia atau sekitar 28 juta orang. Total angka kejadian insomnia tersebut sekitar 10-15% merupakan gejala insomnia. Sementara berdasarkan hasil survey statistik sosial dan ekonomi rumah tangga di Provinsi Sulawesi Selatan (2010), pada tahun 2014 diperkirakan jumlah total lansia di Sulawesi Selatan adalah 721.353 jiwa (9,19%) dari total jumlah penduduk mengalami insomnia.

Dari data awal yang didapatkan dari hasil wawancara dengan petugas kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Moroangin Kota Palopo, di dapatkan sekitar 20 lansia yang rutin berobat ke puskesmas dari bulan desember 2018-april 2019. Berdasarkan hasil wawancara yang didapat dari petugas puskesmas lansia yang datang berobat tersebut mengalami kesulitan tidur.

Menurut (Purwanto, 2008 dalam Sugiyanto, 2017), masalah tidur ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya karena hormonal, obat-obatan, dan kejiwaan. Bisa juga karena faktor luar misalnya tekanan batin, suasana kamar tidur yang tidak nyaman, perubahan waktu karena sering kerja malam. Selain itu kopi dan teh yang mengandung zat perangsang susunan saraf pusat, tembakau yang mengandung nikotin, obat pengurus badan yang mengandung amfetamin, adalah contoh bahan yang dapat menimbulkan kesulitan tidur.

Melihat akibat dari gangguan tidur pada lansia di atas di perlukan penanganan atau sikap yang tepat untuk megatasinya dengan

nonfarmakologis seperti hindari dan meminimalkan penggunaan minum kopi, teh, soda, dan alkohol, serta merokok sebelum tidur dapat mengganggu kualitas tidur lansia, pergi ke tempat tidur hanya bila mengantuk, mempertahankan suhu yang nyaman di kamar tidur, suara gaduh, cahaya, dan temperatur dapat mengganggu tidur (Hardiwinoto, 2010).

BAHAN DAN METODE

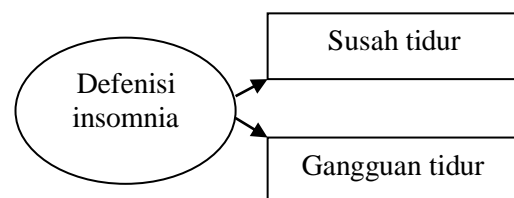
Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analisis kualitatif. Dengan desain penelitian *grounded teori* (GT). Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Morongin Kota Palopo. Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah lansia yang berada di Wilayah Kerja Puskesmas Moroangin Kota Palopo. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 5 orang.

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan Triangulasi Metode pengumpulan data. Pada saat wawancara peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban dari informan. Apabila jawaban yang diwawancarai setelah di analisis terasa belum memuaskan, peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi sampai tahap tertentu sehingga datanya sudah tidak jenuh (Sugiyono, 2011).

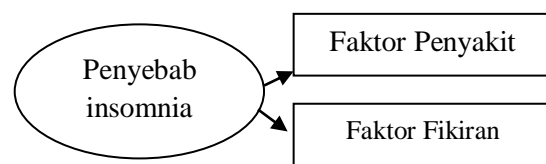
Analisa data dilakukan dengan menggunakan metode Collaizi (1978) dalam Sugiyanto, Tarigan, Kusumaningsih. (2018) yaitu: mendeskripsikan fenomena yang diteliti, mengumpulkan deskripsi tentang fenomena dari partisipan, membaca semua deskripsi fenomena yang telah dikumpulkan dari partisipan, kembali pada transkrip asli dan mensarikan pernyataan yang bermakna, mencoba menguraikan arti dari setiap pernyataan yang bermakna, mengorganisasi pemaknaan yang diformulasi kedalam kelompok tema, menulis sebuah deskripsi yang mendalam dan lengkap, kembali pada partisipan untuk validasi deskripsi tersebut, dan jika mendapatkan data baru yang penting dari hasil validasi, maka data tersebut digabungkan kedalam deskripsi yang mendalam dan lengkap.

HASIL PENELITIAN

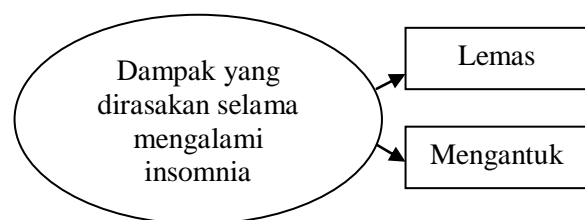
Adapun hasil penelitian yang di peroleh melalui wawancara mendalam dan obsevasi akan di jelaskan pada keseluruhan tema yang telah didapatkan berdasarkan tiga tujuan khusus penelitian tentang pengalaman lansia yang mengalami insomnia di wilayah kerja puskesmas moroangin kota palopo. Tema-tema tersebut adalah (1) Defenisi insomnia, (2) Penyebab insomnia, (3) Dampak yang di rasakan selama mengalami insomnia, (4) Cara adaptasi dengan insomnia, (5) upaya mengatasi insomnia, (6) harapan terhadap penanganan insomnia di puskesmas.



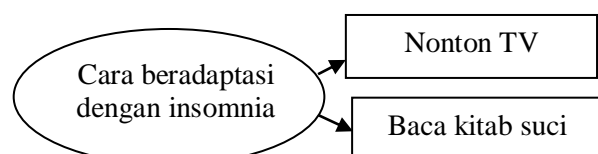
Gambar 1. Tema defenisi insomnia



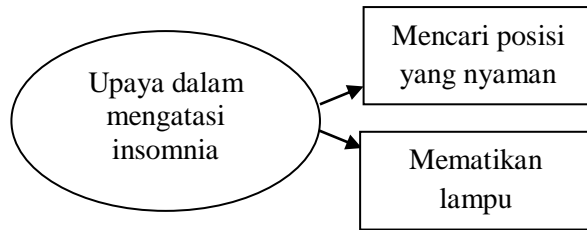
Gambar 2. Tema penyebab insomnia



Gambar 3. Tema dampak insomnia



Gambar 4. Tema adaptasi terhadap insomnia



Gambar 5. Tema upaya mengatasi insomnia

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian melalui proses wawancara kepada para partisipan didapatkan bahwa ada beberapa tema yang muncul yaitu:

1. Tema definisi insomnia

Berdasarkan hasil penelitian lewat proses wawancara dengan informan, didapatkan tema bahwa insomnia adalah keadaan susah tidur dan gangguan tidur. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto (2017) yang menemukan bahwa definisi insomnia pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir adalah susah tidur, tidak bisa tidur atau permasalahan tidur yang dialami oleh seseorang. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur, di mana seseorang merasa sulit untuk ingin tidur. Kesulitan tidur ini bisa menyangkut lamanya waktu tidur (kuantitas), atau kelelahan (kualitas) tidur. Insomnia merupakan keluhan kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur, atau mengalami *nonrestorative sleep*, dan biasanya dihubungkan dengan masalah pada aktivitas siang hari (Stepanski, 2009 dalam Sugiyanto (2017)).

2. Tema penyebab insomnia pada lansia

Dari penelitian ini melalui proses wawancara di ketahui bahwa penyebab insomnia yaitu karena penyakit yang diderita dan pengaruh pikiran. Penyakit tertentu yang mengakibatkan rasa sakit akan mempengaruhi kebiasaan tidur seseorang. Akibat rasa sakit tersebut akan membuat penderitanya merasa terjaga, dan susah untuk tidur. Rafknowldege (2014) mengatakan penyakit-penyakit kronis seperti diabetes, sakit ginjal, arthritis, atau penyakit yang mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur. Ada banyak kondisi medis atau penyakit (ringan dan

serius) yang menjadi penyebab insomnia. Kondisi fisik juga berpengaruh terhadap kejadian insomnia. Selain itu efek samping pengobatan juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang.

Otak berfungsi sebagai pusat pengendali yang mengatur siklus tubuh. Beban pikiran yang tak kunjung menemukan solusi dapat membuat penderitanya mengalami insomnia. Depresi atau stress dapat menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan berlebih yang dengan konsisten dapat mengganggu tidur. Selain menyebabkan insomnia, depresi juga bisa menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu, karena ingin melepaskan diri dari masalah yang dihadapi. Depresi bisa menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia dapat menyebabkan depresi (Rafknowldege, 2014)

3. Tema dampak insomnia pada lansia

Dari penelitian yang telah dilakukan melalui proses wawancara dengan informan di ketahui dampak yang di rasakan selama mengalami insomnia yaitu lemas dan mengantuk. Bagian susunan saraf pusat yang mengadakan sinkronisasi terletak pada substansi ventrikulo retikularis medulla oblongata yang di sebut sebagai pusat tidur. Bagian ini yang mengatur tidur seseorang, di mana pada saat tidur terjadi proses regenerasi sel. Jika proses ini tidak terjadi dengan optimal maka akan menyebabkan proses metabolik terganggu, yang membuat menurunnya energi. Penderita insomnia mengeluarkan rasa ngantuk yang berlebihan disiang hari dan kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup.

Dalam sebuah studi dari John Hopkins Behavioral Sleep Medicine Program, direktur Michael Smith, PhD, membangunkan orang dewasa muda yang sehat selama 20 menit setiap jam selama 8 jam selama 3 hari berturut-turut. Hasilnya, mereka memiliki toleransi sakit yang lebih rendah, dan mudah mengalami nyeri.

4. Tema adaptasi terhadap insomnia

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan informan melalui proses wawancara di dapatkan bahwa cara beradaptasi dengan insomnia yaitu dengan cara nonton TV dan membaca alqur'an atau kitab suci. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sugiyanto (2017) yang menemukan bahwa model adaptasi mahasiswa dalam mengatasi masalah insomnia adalah dengan menonton film/TV. Namun hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian dari (Yulius Yusak Ranimpi', 2019) yang mengatakan bahwa dengan menonton TV maupun bermain gadget dapat membuat sulit tidur.

Membaca alqur'an dan sholat dapat membantu untuk menenangkan pikiran dan merilekskan tubuh. membaca kitab suci dapat membuat seseorang tertidur karena mereka merasa nyaman dan tenang sehingga dengan mudah mereka tertidur dengan keadaan seperti itu. Young & Koopsen (2007) dalam Sugiyanto, Tarigan, Kusumaningsih. (2018) mengungkapkan bahwa praktik keagamaan seperti membaca ayat suci dan berdoa dapat menyokong kesehatan fisik dan emosional seseorang, sehingga akan merasa tenang dan rileks..

5. Tema upaya mengatasi insomnia

Dari hasil penelitian yang di lakukan terhadap informan di dapatkan bahwa upaya dalam mengatasi insomnia yaitu dengan cara mencari posisi yang nyaman dan mematikan lampu. (Asna Syafitri Sari, 2014) menyatakan bahwa posisi serta lingkungan tidur yang nyaman dapat meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Untuk urusan tidur, kenyamanan merupakan yang utama. Pastikan ranjang yang Anda pakai masih memiliki per yang bagus, kebersihan spreid dan bantal terjaga. Musik yang lembut sebagai pengantar tidur juga bisa membantu Anda mengantarkan ke alam tidur. Kurangi suara yang mengganggu tidur, misalnya kipas

angin, pintu atau suara yang mengganggu lainnya. Kurangi minum sebelum tidur, sehingga tidak terbangun untuk buang air kecil (A Dwi Putri, 2014)

Sinar lampu akan membuat otak menerima pesan sebagai tanda untuk tetap terjaga. Dr Charles Czeisler, seorang professor kedokteran di Harvard University menyebut cahaya ponsel dapat merangsang sel-sel di retina, daerah di belakang mata yang mentransmisikan pesan ke otak untuk bekerja lebih keras. Sel-sel peka cahaya menginformasikan tubuh untuk tetap merespons cahaya. Kebiasaan ini membuat pelepasan hormone melatonin yang membuat seseorang merasa mengantuk, dan hormone cortisol yang membuat seseorang mengantuk (Sugiyanto, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah meninjau secara keseluruhan dan hasil pembahasan Analisa Kejadian Insomnia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Moroangin Kota Palopo, maka peneliti dapat menarik kesimpulan yaitu: a) penyebab insomnia di bagi menjadi tiga tema yaitu meliputi : definisi insomnia, penyebab insomnia dan dampak dari insomnia; dan b) dampak insomnia terbagi menjadi dua tema yaitu : cara adaptasi, upaya dalam mengatasi insomnia.

Saran

Rekomendasi dari penelitian ini yaitu diharapkan bagi petugas kesehatan untuk melakukan pendidikan kesehatan mengenai insomnia khususnya mengenai cara mengatasi serta dampak buruknya terhadap kesehatan.

DAFTAR RUJUKAN

- A Dwi Putri, (2014). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Nilai Akademik Mahasiswa Akademi Kebidanan Alifah Padang. *Jurnal ilmiah Kesehatan*. DOI: <http://dx.doi.org/10.33757/jik.v1i1.22>
<http://dx.doi.org/10.33757/jik.v1i1.22.g4>

- Depkes. (2018). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Hardiwinoto, (2010). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Nugroho. (2018). *Gangguan Tidur Pada Usia Lanjut. Diagnosa Dan Penatalaksanaannya*. Cermin Dunia Kedokteran
- Rafknowledge, (2014). *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Siregar, 2014. *Insomnia : Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta : Kanisius.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : CV Alfabeta.
- Sarwono, (2010). *Psikologi kognitif, edisi ke-8*. Jakarta: Erlangga
- Sugiyanto, (2017) *Pengalaman Mahasiswa STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo yang Mengalami Insomnia Selama Mengerjakan Tugas Akhir Karya Ilmiah*. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya Volume 07, No.01 Juli 2017. Hal.01-09*. LP2M STIKES bhakti Pertiwi Luwu Raya
- Sugiyanto, Tarigan, Kusumaningsih. (2018) *Pengalaman Spiritualitas Doa Pasien HIV/AIDS di RSUD Sawerigading Palopo Dengan Pendekatan Teori Calista Roy*. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana Vol.1, No.2, Hal.85-110*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas. <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>. DOI:10.32524/jksp.v1i2.386
- Yulius Yusak Ranimpi', (2019) *Subjective well-being berhubungan dengan prestasi akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan*. *Jurnal Keperawatan 11 (4), 243-250*. <https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/540>. DOI: <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v1i4.540>