

Insomnia (Gangguan Tidur) pada Lansia di Kelurahan Goto Kota Tidore Kepulauan

Ria Hayati

Dosen BKPI IAIN Ternate, Maluku Utara Indonesia

riahayati@iain-ternate.ac.id

Siti Istiana Komdan

Mahasiswa BKPI IAIN IAIN Ternate, Maluku Utara Indonesia

istiana7821@gmail.com

ABSTRAK

Insomnia merupakan gangguan tidur yg ditandai dengan kondisi seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, membutuhkan waktu yang lama untuk bisa tidur, merasa tidak fresh ketika bangun pagi dan mengalami kualitas tidur yang buruk. Insomnia adalah gangguan tidur yang paling sering ditemukan dalam kehidupan sehari-hari termasuk pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kondisi kesehatan, kecemasan, dan aktivitas senggang malam hari pada lansia. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan cara observasi. Hasil penelitiannya terlihat kondisi kesehatan fisik dapat menyebabkan lansia menjadi insomnia atau mengalami gangguan tidur. Selain itu kondisi fisik yang kurang baik juga kecemasan pada lansia yang akan menyebabkan pada waktu tidur yang tidak teratur.

Kata kunci: *Insomnia, Lansia*

ABSTRACT

Insomnia is a sleep disorder characterized by a person having difficulty falling asleep, taking a long time to fall asleep, not feeling fresh when waking up in the morning and experiencing poor sleep quality. Insomnia is a sleep disorder that is most often found in daily life, including in the elderly. This study aims to determine the relationship between health conditions, anxiety and nighttime leisure activities in the elderly. The research method used is descriptive qualitative by means of observation. The results of the research show that physical health conditions can cause elderly people to become insomniac or experience sleep disorders. Apart from that, poor physical condition also causes anxiety in the elderly which will cause irregular sleep times.

Keywords: *Insomnia, Elderly*

A. PENDAHULUAN

Secara alamiah lansia itu mengalami kemunduran fisik, biologis maupun mentalnya. Lanjut usia bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu masa atau tahap hidup manusia dari bayi, kanak-kanak, dewasa, tua, dan lanjut usia itu sendiri. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup yang terakhir dimana pada masa ini seseorang akan mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial sedikit demi sedikit tidak dapat melakukan tugasnya sehari-hari sehingga bagi kebanyakan orang masa tua itu merupakan masa yang kurang menyenangkan.

Peningkatan usia harapan hidup tentunya mempunyai dampak lebih banyak terjadinya gangguan penyakit pada lansia. Gangguan mental yang sering ditemukan pada usia lanjut adalah depresi, insomnia, dan *anxietas*. Fokus penelitian ini pada masalah insomnia pada lansia. Dikutip dalam website Dr. Sarjito, “Insomnia merupakan kondisi ketika seseorang mengalami sulit tidur atau butuh waktu yang lama untuk bisa tidur.” Dengan adanya peningkatan usia harapan hidup tentunya lansia perlu dikontrol perkembangan fisik serta mentalnya, karena pada umumnya sistem organ lansia pasti mengalami penurunan secara terus-menerus yang memungkinkan timbulnya berbagai gejala gangguan pada fungsi tubuh, salah satunya adalah gangguan pola tidur. Gangguan tidur juga dikenal sebagai penyebab morbiditas yang signifikan, apabila tidak serius ditangani maka berdampak pada penurunan produktifitas serta kesehatan fisik pada lansia. Ada beberapa dampak serius gangguan tidur pada lansia misalnya mengantuk berlebihan di siang hari, gangguan atensi dan memori, mood, depresi, sering terjatuh, penggunaan hipnotik yang tidak semestinya, dan penurunan kualitas hidup. Angka kematian, angka sakit jantung dan kanker lebih tinggi pada seseorang yang lama tidurnya lebih dari 9 jam atau kurang dari 6 jam per hari bila dibandingkan dengan seseorang yang lama tidurnya antara 7-8 jam per hari. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius.

Gangguan tidur insomnia sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk kondisi kesehatan. Setiap orang harus menjaga kondisi kesehatan fisik apalagi saat sudah lansia. Berdasarkan riwayat kasus, masalah kesehatan yang mulai menurun seperti yang sering didapatkan pada lansia adalah individu dengan penyakit jantung, *stroke*, *arthritis* (radang sendi), menurunnya pendengaran dan penglihatan, kehilangan massa otot serta kekuatannya, penurunan progresif dalam kapasitas untuk latihan fisik, menurunnya daya ingat, stress, gangguan tidur. Seorang lansia akan membutuhkan waktu lebih lama untuk masuk tidur (berbaring lama di tempat

tidur sebelum tertidur) dan mempunyai lebih sedikit atau lebih pendek waktu tidur nyenyaknya.

Faktor lain yang menyebabkan gangguan tidur adalah kecemasan yang berlebihan, dimana salah satu tipe kecemasan yaitu simtom suasana hati yang menyebabkan seseorang yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur, dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah. Lansia memerlukan aktifitas untuk meningkatkan kebugaran dan mengurangi stress, namun ada beberapa aktifitas yang mempengaruhi kurangnya waktu tidur pada lansia.

Aktivitas sehari-hari pada lansia dapat diklasifikasikan menjadi : 1). Kebutuhan primer (aktivitas sehari-hari) adalah hal-hal yang dilakukan seseorang dengan dirinya sendiri dalam mempertahankan hidup, kesehatan dan kesejahteraan, meliputi makan, mandi, berpakaian, pergi ke toilet, berpindah buang air kecil dan air besar. 2). Aktivitas rumah tangga (instrumental) meliputi kebersihan kamar, tempat tidur, mencuci menyiapkan makanan, merapikan pakaian dan berbelanja. 3). Aktivitas waktu luang. Meliputi saling bercerita, bermain kartu, mendengarkan radio, menonton TV, berkebun dan berternak, mengerjakan keterampilan tangan seperti menyulam, menjahit dan lain-lain. Aktivitas sehari-hari sejatinya berfungsi sebagai alat penilai mampu tidaknya atau masih aktif tidaknya seorang lansia dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari tanpa bantuan dari orang lain, namun apabila aktivitas tersebut dilaksanakan tidak sesuai dengan semestinya juga dapat berdampak pada penurunan kondisi kesehatan, contohnya bercerita sampai larut malam, menonton televisi sampai melampaui waktu istirahat serta segala sesuatu yang sering dilakukan sampai melewati waktu istirahat.

Lansia merupakan sekelompok masyarakat dengan umur senja yang juga memerlukan perhatian khusus, sehingga mereka juga membutuhkan orang-orang disekitarnya yang benar-benar memahami mereka agar dapat memenuhi kebutuhan mereka baik kebutuhan primer maupun sekunder sehingga kondisi fisik dan dan mental mereka terjaga serta memungkinkan mereka terhindar dari gangguan kesehatan khususnya insomnia.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik observasi atau pengamatan langsung. Pengamatan langsung yang dilakukan kepada subjek penelitian berkaitan dengan faktor apa saja yang menyebabkan subjek penelitian mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Oktober 2022 dan telah selesai pada

tanggal 20 Oktober 2022. Penelitian ini dilakukan di Rumah pribadi milik subjek penelitian di Kota Tidore Kepulauan, yang bertempat di kelurahan Goto, Maluku Utara.

C. HASIL PENELITIAN

Subjek penelitian dalam observasi ini adalah seorang lansia yang sudah pensiun dan divonis oleh dokter sejak tahun 2013 memiliki penyakit jantung dan stroke ringan dan sampai saat ini sedang dalam masa pemulihan. Berdasarkan pengamatan terlihat kondisi kesehatan yang di derita subjek penelitian sejak lama sangat berpengaruh kepada kondisi dan keadaan tidurnya, sehingga membuat subjek penelitian ini mengalami insomnia atau gangguan tidur. Terkadang subjek penelitian tidak merasakan tidur yang nyenyak pada malam hari.

Selain itu, pengamatan peneliti pada subjek penelitian yang menjadi faktor penyebab insomnia atau gangguan tidur yang dialami yaitu kecemasan dan kekhawatiran yang dialami oleh subjek penelitian. Karena memiliki anak sudah dewasa, dan sedang kuliah diluar kota dan memiliki istri yang bekerja diluar kota.

D. PEMBAHASAN

Kesehatan Fisik memegang peranan penting bagi baik buruknya kondisi kesehatan masyarakat itu sendiri, apabila kesehatan fisik tersebut buruk maka dapat menjadi faktor pemicu timbulnya penyakit seperti salah satunya insomnia. Kondisi kesehatan fisik yang mulai menurun akan membuat seseorang tersebut mengalami kondisi cemas dan stress, maka akan menyebabkan seseorang susah untuk beristirahat dengan nyaman. Karena kualitas tidur yang baik sangat ditentukan oleh kesehatan fisik yang nyaman, misalnya tidak merasakan nyeri saat tidur, mematikan lampu saat tidur dan sesuatu yang dapat menimbulkan suara, suhu ruangan tidak gerah dan lembab.

Manusia pada umumnya memiliki perasaan dan rangsangan terhadap kondisi kesehatan yang berbeda-beda, sebagian merasa nyaman dengan kesehatan sehingga mudah beradaptasi untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik, sebaliknya ada sebagian yang tidak merasa nyaman dengan kondisi kesehatan yang mulai menurun sederhana, karena penyakit seperti nyeri akan kesulitan untuk tidur dengan nyenyak. Dalam hal ini seperti pengamatan peneliti, kondisi fisik yang menurun akibat memiliki penyakit yang cukup berat dapat mengganggu waktu istirahat dan kualitas tidur seseorang seperti yang dialami oleh subjek peneliti, sakit yang diderita kadang mengganggu karena kurang nyaman dan membutuhkan waktu yang lama untuk bisa tidur.

Selain itu stres dan 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 stress 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. 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, dan meningkatnya tekanan darah, sakit kepala, rasa capek, dan lain-lain. 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 seseorang akan menjadikan pengganggu yang sama sekali tidak diharapkan kemunculannya.

Hasil penelitian penelitian yang dilakukan oleh Wiyono yang meneliti tentang Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kecenderungan Insomnia Pada Lansia Di Panti Dharma Bakti Surakarta, menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kecemasan dengan kecenderungan insomnia pada lansia di Panti Wredha Dharma Bakti Surakarta. Adanya hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat insomnia sesuai dengan pernyataan Prayitno dan Ernawati dalam Anwar (2010), yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi insomnia pada lansia adalah kecemasan atau stress. Prayitno dan Ernawati dalam Anwar (2010) lebih lanjut menjelaskan bahwa adanya kecemasan menyebabkan kesulitan memulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu yang lebih dari 60 menit, timbulnya mimpi menakutkan dan mengalami kesukaran bangun di pagi hari, merasa kurang segar.

Berdasarkan pengamatan peneliti faktor kecemasan dan stress ini juga dirasakan oleh subjek penelitian yang menyebabkan ia menjadi susah tidur. Padahal pada umumnya, malam hari merupakan waktu istirahat yang baik bagi manusia, karena dengan istirahat yang cukup diwaktu malam hari maka sel-sel tubuh dapat bereproduksi dengan baik. Sehingga yang perlu dilakukan oleh subjek penelitian atau lansia pada umumnya agar dapat mengatasi masalah insomnia ini dan menjaga kualitas tidurnya serta kesehatan dirinya dikutip dalam website Dr. Sarjito adalah (1) meluangkan waktu untuk relaksasi misalnya dengan mandi air hangat, yoga dan mendengarkan musik dengan irama yang pelan dan lembut; (2) mengkonsumsi makanan yang sehat, hindari konsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi dan karbohidrat kompleks menjelang tidur; (3) menciptakan kamar tidur yang nyaman misal membuat kamar lebih redup, mengatur suhu, menggunakan aroma

terapi, menempatkan televisi, laptop maupun komputer di luar kamar tidur; (4) menerapkan gaya hidup sehat dengan mengatur pola makan, olah raga ringan secara rutin selama 30 menit teratur bisa jogging, berenang dan yoga; (5) Menghindari konsumsi minuman beralkohol dan berkafein; (6) Menghindari merokok sebelum tidur; (7) Usahakan tidur dan bangun di jam yang sama; (8) Selalu berpikir positif.

E. KESIMPULAN

Insomnia ialah gangguan tidur yang paling sering ditemukan baik pada orang dewasa maupun lansia. Dari pemaparan diatas bahwasanya terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seorang mengalami kesulitan untuk tidur yaitu penyakit yang sudah lama diderita dan kecemasan yang dialami karena sudah mengalami banyak penurunan dalam kondisi fisik maupun psikis. Maka dari itu, peneliti ingin mengingatkan kepada pembaca agar menjaga pola hidup sehat, berpikir positif dan lebih mendekatkan diri kepada Sang Pencipta, Allah subhanahu wa ta'ala.

F. DAFTAR PUSTAKA

Anwar. Z, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Malang. (Penanganan Gangguan Tidur Pada Lansia). Available from:<http://www.zainulanwar.infolansia.com>. 341-594-1-PB ; 2010.

Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.

Ibrahim. H. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Insomnia Pada Lansia di Panti Jompo Tresna Werda di Kota Ternate ; 2010.

Manullang. E. V & Yudianto. Kementrian Kesehatan RI (Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan). Jakarta ; 2013.

Ratna J. Program Studi Diploma III Kebidanan. STIKES U'Budiyah (Hubungan Keluarga Dengan Depresi Pada Lansia di UPTD Rumoh Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng). Banda Aceh. Available from:<http://www.simtakp.stimikubudiyah.ac.id.100110077> ; 2013.

<https://sardjito.co.id/2022/08/31/apa-itu-insomnia/>