

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menua atau menjadi tua adalah suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya, yaitu anak-anak, dewasa, dan tua. Dampak keberhasilan pembangunan nasional telah terwujud di berbagai bidang kehidupan, yaitu adanya kemajuan ekonomi, perbaikan lingkungan hidup, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dibidang medis atau ilmu kedokteran, sehingga dapat meningkatkan angka kualitas kesehatan penduduk serta meningkatkan umur harapan hidup manusia. Umur harapan hidup manusia yang semakin meningkat, menyebabkan jumlah penduduk yang berusia lanjut meningkat dan cenderung bertambah lebih cepat.^[1]

Menurut WHO lanjut usia (Lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Pada tahun 2013 jumlah populasi penduduk berusia lebih dari 60 tahun adalah 11,7% dari total populasi dunia dan diperkirakan jumlah tersebut akan terus meningkat seiring dengan peningkatan usia harapan hidup. Menurut data WHO pada tahun 2000 usia harapan hidup manusia didunia

adalah 66 tahun, pada tahun 2012 naik menjadi 70 tahun dan pada tahun 2013 menjadi 71 tahun. Jumlah Lansia di Indonesia juga bertambah setiap tahunnya. Menurut data WHO pada tahun 2009 jumlah Lansia 7,49% dari total populasi, tahun 2011 menjadi 7,69% dan pada tahun 2013 didapatkan jumlah Lansia sebesar 8,1% dari total populasi .^[2]

Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa.^[3] Menurut badan pusat statistik provinsi Jawa Timur tahun 2012 jumlah Lansia di Jawa Timur 2.748.067 jiwa.^[4]

Menua adalah proses alami yang akan dialami oleh semua individu dan disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik serta penurunan fungsi organ tubuh. Hal ini juga diikuti dengan perubahan emosi secara psikologis dan kemunduran kognitif. Hal-hal lain yang juga sering muncul pada lansia seperti kecemasan yang berlebihan, kepercayaan diri menurun, insomnia, semuanya saling berinteraksi satu sama lain. Keadaan itu cenderung berpotensi menimbulkan masalah gangguan tidur pada lansia.^[5]

Salah satu gangguan tidur yang sering dikeluhkan oleh para Lansia adalah kesulitan tidur pada malam hari atau insomnia.

Insomnia merupakan kesulitan untuk tidur, kesulitan untuk tetap tidur, terbangun lebih awal, dan mengantuk berlebihan. Sebuah survei yang dilakukan pada 427 Lansia yang tinggal dalam masyarakat, sebanyak 19% subjek melaporkan bahwa mereka sangat mengalami kesulitan tidur, 21% merasa mereka tidur terlalu sedikit, 24% melaporkan kesulitan tertidur sedikitnya sekali seminggu, dan 39% melaporkan mengalami mengantuk yang berlebihan di siang hari.^[6]

Menurut *World Health Organization* (WHO) di Amerika Serikat lansia yang mengalami gangguan tidur pertahun sekitar 100 juta orang. Insomnia merupakan gangguan tidur yang sering di temukan. Setiap tahun diperkirakan sekitar 20%-50% orang dewasa melaporkan adanya gangguan tidur dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur serius. Prevalensi gangguan tidur lansia diantaranya yaitu sekitar 67% pada tahun 2010. Pada usia lanjut 40 tahun di jumpai 7% kasus yang mengeluh masalah tidur (hanya tidur tidak lebih lima jam perhari). Masalah yang sama juga di jumpai pada kelompok usia 70 tahun sebanyak 22%. Kelompok usia lanjut ini sering terbangun lebih awal, dan terdapat 30% usia 70 tahun terbangun pada malam hari.^[7]

Di Indonesia, prevalensi insomnia sekitar 10%, yang berarti 28 juta orang dari total 238 juta penduduk Indonesia menderita Insomnia. Sedangkan seperti yang kita ketahui bahwa tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting untuk tubuh manusia agar fungsi fisiologisnya dapat berfungsi secara optimal baik . Lanjut usia yang berusia diatas 65 tahun yang tinggal di rumah, setengahnya diperkirakan mengalami gangguan tidur dan dua pertiganya yang tinggal ditempat perawatan lanjut usia juga mengalami gangguan pola tidur, sebagai contoh seorang Lansia yang mengalami Osteoarthritis mempunyai keluhan kesulitan tidur karena rasa nyeri sendi yang dialaminya. Kebiasaan untuk tidur siang juga mempengaruhi berkurangnya waktu tidur pada malam hari.^[6]

Kebutuhan tidur manusia berbeda-beda tergantung dari usianya. Usia 0-1 bulan membutuhkan waktu tidur 14-18 jam/hari, usia 1-8 bulan membutuhkan waktu tidur 12-14 jam/ hari, 18 bulan-3tahun membutuhkan waktu tidur 11-12jam/hari, usia 3-6 tahun membutuhkan waktu tidur 11jam/hari, usia 6-12 tahun membutuhkan waktu tidur 10 jam/hari, usia 12-18tahun membutuhkan waktu tidur 8,5 jam/hari, usia 18-40 tahun membutuhkan waktu tidur 7-8 jam/hari, usia 40-60 tahun membutuhkan waktu tidur 7jam/hari, dan untuk usia 60 tahun keatas membutuhkan waktu tidur 6jam/hari.^[8]

Terdapat berbagai macam penyebab Insomnia salah satunya adalah gangguan jiwa yaitu depresi.^[9] Depresi menurut WHO merupakan suatu gangguan mental umum yang ditandai dengan munculnya gejala penurunan *mood*, kehilangan kesenangan atau minat terhadap, perasaan bersalah atau harga diri rendah, gangguan tidur atau nafsu makan, kehilangan energi, dan konsentrasi yang rendah. Prevalensi depresi pada populasi Lansia diperkirakan 1-2%, prevalensi perempuan 1,4% dan laki-laki 0,4%. Suatu penelitian menunjukkan variasi prevalensi depresi pada Lansia antara 0,4-35%, rata-rata prevalensi depresi mayor 1,8%, depresi minor 9,8%, dan gejala klinis depresi nyata 13,5%. Sekitar 15% Lansia tidak menunjukkan gejala depresi yang jelas dan depresi terjadi lebih banyak pada Lansia yang memiliki penyakit medis.^[10] Menurut Rafknowledge depresi berkaitan erat dengan insomnia, pada sebagian besar insomnia inti permasalahannya adalah emosional. Kegelisahan yang mendalam, kemarahan yang tak terkendali, situasi sosial yang tidak berpihak termasuk diantaranya yang memicu sulitnya tidur. Mudah terbangun mendatangkan depresi individual. Semua ini bisa meningkat seiring bertambahnya usia.^[11]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hermayudi pada tahun 2012 dengan jumlah responden sebanyak 37 orang lanjut usia.

Didapatkan hasil 23 Lansia (62,2%) mengalami depresi dan 17 Lansia (73,9%) diantaranya mengalami insomnia, sedangkan 6 Lansia (27,3%) diantaranya tidak mengalami insomnia. Dan 14 Lansia (37,8%) sisanya tidak mengalami depresi 3 Lansia (21,4%) diantaranya mengalami insomnia sedangkan 11 Lansia (78,6%) sisanya tidak mengalami insomnia.^[12]

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ericha pada tahun 2013 dengan jumlah responden sebanyak 35 orang lanjut usia. Didapatkan hasil 25 Lansia (83,3%) mengalami depresi sedang-berat dan mengalami insomnia. 5 Lansia (16,7%) mengalami depresi ringan dan yang mengalami insomnia 1 Lansia sedangkan 4 Lansia (12,9%) tidak insomnia.^[13]

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Depresi dengan Insomnia pada Lansia di Posyandu Lansia Gereja Kristus Raja Surabaya”.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Hermayudi (2012) di Surakarta dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti saat ini antara lain terletak pada subjek, instrumen penelitian dan tempat penelitian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Hermayudi dilakukan di panti werdha, sehingga para lansia tersebut hanya berinteraksi dengan orang yang ada di panti werdha tersebut,

sedangkan penelitian yang sedang dilakukan peneliti sekarang yaitu para lansia yang berada di Posyandu lansia sehingga para lansia tersebut masih mendapat dukungan dari keluarga terdekat dan berinteraksi dengan anggota keluarga yang lain.^[12]

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan data yang didapatkan dari survey awal yang dilakukan oleh peneliti di Posyandu Lansia Gereja Kristus Raja Surabaya didapatkan hasil dari 69 responden didapatkan 51(73,9 %) orang Lansia mendapatkan hasil yang normal, 15 (21,7%) orang Lansia depresi ringan dan 3 (4,3%) orang Lansia depresi menengah sampai berat.

Saat ini telah diketahui beberapa faktor penyebab depresi, seperti faktor genetik, biokimia, lingkungan, dan psikologis. Pada beberapa kasus, depresi murni berasal dari faktor genetik, orang yang memiliki keluarga depresi lebih cenderung menderita depresi; riwayat keluarga gangguan bipolar, pengguna alkohol, skizofrenia, atau gangguan mental lainnya juga meningkatkan risiko terjadinya depresi. Faktor psikologis dapat berupa kasus trauma, kematian orang yang dicintai, keadaan yang sulit, rasa rendah diri.^[10] Faktor lingkungan yang membuat seseorang merasa tertekan atau stres

dapat mencetuskan terjadi depresi. Seperti kehilangan finansial (pendapatan berkurang), kehilangan status (dulu mempunyai jabatan atau posisi yang cukup tinggi, lengkap dengan semua fasilitas), kehilangan teman atau kenalan atau relasi bahkan dengan keluarga, kehilangan pekerjaan atau kegiatan, timbulnya kesepian akibat pengasingan dari lingkungan sosial.^[1]

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan depresi dengan insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lanjut usia Gereja Kristus Raja Surabaya?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan depresi dengan insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lanjut usia Gereja Kristus Raja Surabaya.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi depresi pada Lansia di Posyandu Lanjut usia Gereja Kristus Raja Surabaya yang diukur dengan GDS (*Geriatric Depression Scale*).
- b. Mengidentifikasi insomnia pada Lansia di Posyandu Lanjut usia Gereja Kristus Raja Surabaya yang diukur dengan *insomnia rating scale*.
- c. Menganalisa hubungan depresi dengan insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lanjut usia Gereja Kristus Raja Surabaya.

1.5 Manfaat penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang ilmu kedokteran mengenai hubungan depresi dengan kejadian insomnia pada lanjut usia di Posyandu Lanjut usia Gereja Kristus Raja Surabaya.

- b. Dari penelitian ini dapat menambah referensi di Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sebagai unggulan di bidang geriatri.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Posyandu Lansia

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberi informasi agar dapat mengetahui dan mengatasi masalah depresi dan insomnia pada lanjut usia.

2. Bagi Lansia

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan para Lansia sebagai pencegahan timbulnya depresi dan insomnia sehingga dapat menjadi alternatif untuk mengatasi depresi dan insomnia.

3. Bagi peneliti

- a. Menambah wawasan mengenai depresi dan keterkaitannya dengan insomnia pada Lansia.
- b. Sebagai prasyarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran.