

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan istilah bagi individu yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Dimana periode dewasa akhir ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, pada periode ini terjadi kemunduran fisik dan psikologis secara bertahap. Lansia terbagi dalam beberapa batasan usia yaitu berumur antara 60 hingga 74 tahun, lanjut usia tua (*old*) usia 75 hingga 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas 90 tahun. Sehingga ada periode ini seorang lansia akan mengalami perubahan-perubahan pada dirinya seperti perubahan fisik dan psikososial (Noor & Merijanti, 2020).

Semakin bertambahnya usia, seseorang yang telah memasuki usia lanjut akan rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Sehingga harus diperhatikan kebutuhannya. Salah satunya adalah kebutuhan fisiologis dasar manusia yang harus dipenuhi adalah kebutuhan istirahat tidur (Kemenkes RI, 2017). Karena salah satu yang sering terjadi pada lansia adalah terjadinya gangguan tidur/insomnia.

Insomnia merupakan salah satu bentuk sindrom geriatric terkait pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Lansia membutuhkan perhatian lebih dari orang-orang disekitarnya. Lansia membutuhkan waktu tidur 7-8 jam per hari untuk mempertahankan kualitas tidurnya. Namun pada kenyataannya, tidak semua lansia mampu memenuhi kebutuhan tidurnya dengan baik, yakni ada sebagian lansia mengalami gangguan untuk memenuhi kebutuhan tidurnya tersebut (Arifin et al., 2022).

Berdasarkan Statistik Penduduk Lanjut Usia (2022) dalam waktu hampir lima dekade, persentase lanjut usia di Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2022), yakni menjadi 9,92% (26 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,43% berbanding 9,42 persen). Dari seluruh lansia yang ada di Indonesia, lansia muda (60-69 tahun) jauh mendominasi dengan besaran yang mencapai 64,29 persen, selanjutnya diikuti oleh lansia madya (70-79 tahun) dan lansia tua (80+ tahun) dengan besaran masing-masing 27,23% dan 8,49%. Berdasarkan Data Badan Pusat Statistik (2022) di Jawa Timur presentase penduduk lansia adalah 13,38% (BPS Jawa Timur, 2022). Kabupaten Jember persentase penduduk lansia adalah 14,30 persen. Sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup, masalah kesehatan dan perubahan-perubahan yang dihadapi seseorang yang memasuki usia lansia semakin kompleks. Dengan bertambahnya jumlah lansia, kecenderungan yang sering dialami lansia adalah gangguan tidur/insomnia.

Kejadian insomnia pada lansia menurut WHO pada tahun 2021 cukup tinggi yaitu 67%. Prevalensi insomnia di Indonesia pada lansia yaitu 11,7%, artinya kurang lebih 28 juta penduduk Indonesia menderita insomnia (WHO, 2021). Kejadian insomnia pada lansia di Jawa Timur mencapai sekitar 10,96 % (Biro Pusat Statistik, 2021). Badan Pusat Statistik (BPS) melaporkan, persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 10,48% pada 2022. Angka tersebut turun 0,34% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 10,82% (BPS Jawa Timur, 2022). Hasil penelitian Kurniawan, (2021) menyebutkan bahwa kejadian, insomnia terhitung tinggi di Jawa Tmur, yaitu sebesar 29%, lanjut usia yang mengalami insomnia sebesar 71% dari total 30

orang. Maka berdasarkan hasil penelitian diatas masih banyak lansia usia yang mengalami insomnia di Jawa Timur (Kurniawan et al, 2020).

Insomnia yang terjadi pada lansia tentunya akan memberikan dampak negatif pada lansia itu sendiri. Dampak insomnia dapat merusak memori dan kemampuan kognitif pada lansia. Kualitas tidur yang baik akan berpengaruh terhadap fungsi kognitifnya dimana pada tahap tidur dihubungkan dengan aliran darah ke serebral, peningkatan konsumsi oksigen yang dapat membantu penyimpanan memori dan pembelajaran yang berhubungan dengan fungsi kognitifnya. Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur secara terus-menerus. Insomnia ditandai oleh adanya tingkat keparahan gangguan tidur (*severity*), frekuensi kesulitan tidur (*frequency*), durasi kesulitan tidur (*duration*) dan adanya dampak di siang hari (*associated daytime consequences*) (Utami et al., 2023).

Pernyataan diatas sesuai dengan hasil penelitian tentang *The sleep condition and its association with cognitive function of the elderly in six provinces of China* membuktikan dimana semakin bertambah usia atau seseorang memasuki usia lanjut maka semakin mudah terjadi insomnia. Hasil penelitian X Gao dkk. *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi* ditemukan sekitar 28,3% (1.316) dari lansia yang ada di china dilaporkan mengalami gangguan fungsi kognitif atau insomnia (Zhiet, al 2023).

Hasil penelitian diatas juga sejalan dengan hasil penelitian tentang Pemenuhan Kebutuhan Tidur Dengan Penurunan Daya Ingat Pada Lansia didapatkan hasil penelitian bahwa ada hubungan antara Pemenuhan Kebutuhan

Tidur dengan Penurunan Daya Ingat pada Lansia (Istibsaroh, 2021). Hasil penelitian lain tentang *Insomnia Is Not A Risk Factor For Impaired Cognitive Function In Eldery*, juga menyebutkan dimana didapatkan hasil penelitian lansia yang terpapar gangguan tidur mempunyai kecenderungan yang sama untuk menderita gangguan kognitif bila dibandingkan dengan mereka yang tidak terpapar (Sincihu & Kurniawati, 2018).

Penurunan fungsi kognitif merupakan kemampuan pengenalan dan penafsiran seseorang terhadap lingkungan berupa perhatian, bahasa, memori, dan fungsi memutuskan, sehingga mengganggu aktifitas hidup sehari-hari dan aktifitas sosial. Lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif biasanya berhubungan dengan penurunan fungsi belahan kanan otak yang berlangsung lebih cepat dari pada yang kiri dan kemunduran fungsi kognitif pada lansia biasanya diawali dengan kemunduran memori atau daya ingat (pelupa) dan daya pikir lain yang secara nyata mengganggu aktivitas kehidupan (Wulandari et al., 2023).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember tahun 2023 diketahui bahwa 56 orang (40%) dari 140 orang lansia mengalami insomnia. Beberapa lansia mengatakan bahwa merasa tidak bisa tidur malam hari, terjaga terlalu dini hari karena memikirkan anak keluarga dirumah karena ingin berkumpul bersama keluarganya, nyeri, tidak bisa tidur karena tidak betah tinggal di panti. Lansia mengungkapkan ketika tidak bisa tidur mereka hanya berdiam diri. Fungsi kognitif merupakan fungsi kompleks pada otak manusia yang melibatkan aspek memori, baik jangka pendek atau jangka panjang, perhatian, perencanaan, dan nalar serta strategi dalam

berfikir dari seseorang. Fungsi kognitif juga melibatkan aspek kognitif pada seseorang, seperti bahasa dan perbendaharaan kata, sehingga pada seseorang yang telah memasuki lanjut usia orang tersebut akan mengalami penurunan fungsi kognitif dan fungsi psikomotor, gangguan kognitif yang dialami oleh sebagian lansia tersebut salah satu penyebabnya adalah gangguan tidur atau insomnia (Wulandari et al., 2023).

Penurunan fungsi kognitif lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember sebesar 67% (Nurwita, Susanto, and Rasni 2019). Pada studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di PSTW Jember didapatkan jumlah lansia sebesar 140 jiwa. dengan jumlah lansia laki-laki sebanyak 60 jiwa dan lansia perempuan sebanyak 80 jiwa. Sehingga dalam mengatasi permasalahan pada lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif adalah dengan memenuhi kebutuhan tidur lansia atau fungsi kognitif akan baik jika jam tidur lansia cukup. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Kejadian Insomnia dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di UPTD. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

B. Rumusan Masalah

1. Pernyataan Masalah

Lansia akan mengalami berbagai kemunduran pada organ tubuh yang berpengaruh pada kondisi fisik. Hal tersebut akan menimbulkan beberapa masalah kesehatan salah satunya yang sering dirasakan yaitu penurunan fungsi kognitif. Penurunan kognitif tersebut tentunya akan

mempengaruhi kehidupan lansia itu sendiri dan orang-orang disekitarnya. Efek samping dari penurunan fungsi kognitif salah satunya pada aktivitas lansia baik gangguan orientasi waktu, ruang, tempat dan tidak mudah menerima hal atau ide baru. Penurunan fungsi kognitif tersebut dapat di hambat dengan melakukan tindakan preventif salah satunya mencegah angka kejadian insomnia untuk meningkatkan memori dan fungsi utama. Beberapa penelitian juga melaporkan orang yang kualitas tidurnya baik memiliki fungsi kognitif yang baik juga, kegiatan tersebut dapat dilihat dari aktivitas yang sering dilakukan oleh lansia sehingga hal tersebut dapat meminimalkan untuk penurunan fungsi kognitif. Sehingga fungsi kognitif akan baik jika jam tidur lansia cukup.

2. **Pertanyaan Masalah**

Berdasarkan pernyataan masalah diatas maka dapat ditarik pertanyaan penelitian berupa :

- a. Bagaimanakah kejadian insomnia pada lanjut usia di UPTD. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember?
- b. Bagaimanakah fungsi kognitif pada lanjut usia di UPTD. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember?
- c. Adakah ada hubungan antara kejadian insomnia dengan fungsi kognitif pada lanjut usia di UPTD. Pelayan Sosial Tresna Werda (PSTW) Jember?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan kejadian insomnia dengan fungsi kognitif pada lanjut usia di UPTD. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi kejadian insomnia pada lanjut usia di UPTD. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember
- b. Mengidentifikasi fungsi kognitif pada lanjut usia di UPTD. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember ?
- c. Menganalisis hubungan antara kejadian insomnia dengan fungsi kognitif pada lanjut usia di UPTD. Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Jember.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti empiris adanya hubungan antara insomnia dengan fungsi kognitif pada lansia.
- b. Menambah wawasan khususnya tentang hubungan antara insomnia dengan penurunan fungsi kognitif pada lansia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Lansia

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tambahan mengenai faktor yang dapat mempengaruhi insomnia dan fungsi kognitif pada lansia.

b. Bagi Pihak Panti Werdha

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pengambilan keputusan terhadap lansia yang memiliki gangguan tidur dan penurunan fungsi kognitif.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan informasi dan motivasi bagi masyarakat tentang pentingnya pengembangan intervensi keperawatan pada lanjut usia.

d. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan memberikan informasi pada lansia sehingga meningkatkan kesejahteraan pada lansia.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber atau acuan bagi peneliti selanjutnya yang membahas mengenai hubungan kejadian.